

先週の「怒り」に続き、数回にわたって感情に関するメッセージが語られます。神様は私たちを創造されたなかで感情を与えてくださいました。本来感情は良いものですが、私たちは感情と聞くと悪く捉えてしまいがちです。私たちにとって感情的になること、すなわち感情を制御できなくなることが悪いことなのですが、知らない間に感情自身が悪いものと思ってしまうのです。しかし、イエス様こそ感情の方、感情が豊かな方ではありませんか。時に怒り、喜び、哀れみ、様々な形で人と接し愛する人たちを救いへ導かれました。感情は良いものなのです。そんな感情のなかで、今回は「悲しみ」がテーマです。

マタイの福音書には山上の垂訓といわれる箇所があります。このなかでイエス様は弟子たちに「悲しむ者は幸い」と教えておられます。悲しいということは嫌なこと、悪いことと私たちは思っていますが、ここでは悲しむことは素晴らしいことと語られています。私たちは悲しみに遭ったとき、そのことから逃げることもできれば、立ち向かうこともできます。あきらめることもできれば、乗り越えることもできます。あなたはどちらを選びますか？もしあなたがイエス様に出会うなら、時に逃げ出すことがあっても自分のすばらしさを見出し元の姿に戻るための奇蹟を与えられます。しかし悪い声は巧妙に自分と人とを比較させ悲観させます。自分は無価値だと思わせ、そこから怒りを生みださせます。そのような誘いに乗らず、悲しみに遭った時どのように歩んだら良いかを今日、学びましょう。

「悲しみ」とは、何かを失ったときに起こる、失った痛みを伝えるメッセンジャー（黄色信号）です。しかし、私たちは生きていく中で周りから涙を、弱さを見せるな！言われ我慢したり、違うことで気を紛らせたりして、悲しむということができなくなってしまっています。そこで生まれるのが悲しみではなく悲嘆です。悲嘆は怒りや不安、罪責感を引き起こします。聖書から具体的な例を挙げるならカインとアベルが神様に捧げものをしたときのカインの感情です。彼は神様が自分の捧げものでなくアベルの捧げものを喜んだとき、神様に悲しい…と伝えるのではなくアベルに対して怒りを向け、殺してしまい、罪責の念にかられました。もし彼があの時、受け取ってもらえなかったことに喪失し悲しむなら慰めを受けたに違いありません。しかし、彼は喪失したときこのことを理不尽に思い、不満によって本来解決すべき思いを解決できずに心を腐らせてしまいました。私たちにもこのような経験があるのではないのでしょうか？そんな私たちは怒りをどこに向けべきでしょうか。それは「悲しみ」にです。私たちのお父さんである神様に悲しみを素直に打ち明け、受け入れてもらいましょう。そうすれば私たちは慰めを受けることができます。誰も自分は悪くないという思いから物事を素直に受け入れられないことがあります。でもそこを神様に委ねれば、神様はその痛んだところを元に戻してくださいます。

だからこそ、私たちにとって神様に祈る場所が重要です。イエス様はいつもゲッセマネで神様に祈っていました。（ルカ22：39-46）あなたにはゲッセマネ、神様の前に出て心をさらけ出す場所がありますか。イエス様がゲッセマネで祈るときは御使いがきて慰めを受けられました。それは私たちも同じなのです。あなたが神様に心に向け祈るならあなたを聖霊様が包み守ってくださいます。そしてそこにあった悲しみは喜びに変わるのです。ローマ8：21-24にあるように、私たちの心の中には悲しみがうごめいています。しかし、私たちの望みは見えるものにはよりません。見えないものに救いをみるのです。それがイエス様の十字架の業です。神様の前に出れば誰でも冷静になれます。ですからまだの人は今日、あなたのゲッセマネをつくりましょう。何かあったときに神様の前に出て行くルールをつくりましょう。神様に向けば直ることができます。ですからそのために**1. 神様と悲しみを分かち～悲しみを遠ざける** 腹が立ったら悲しみを選び、悲しかったことを神様に素直にさらけ出しましょう。そして相手に悲しかったことを伝えましょう。悲しみは必ず人に伝わります。そしてその方法は**2. 哀哭する** 神様の前に叫びましょう。あなたのゲッセマネ法で、悲しみを神様にどう修正していったらいいか語っていただき受け取っていきましょう。**3. 慰めを聞く** 悲しみがきっかけで脱線してしまうのは神様のせいではありません。ですからそのとき語られる神様の慰めを聞きましょう。なぜなら自分がいけなかったことがわかると自分自身が赦され、また相手がいるなら相手も赦されるからです。ですから神様の前に心を明け渡して慰められましょう。

あなたの心の中の悲しみは悲嘆で終わっていませんか。人の言葉で傷いたとき、赦せなくなった心がありませんか。自分の思うようにならなかったことを不満に思いながらその思いに蓋をしていませんか。今、つらかったことを神様の前にさらけ出しましょう。そうすればその悲しみはクリスマスツリーのきれいな飾りのように輝きます。私たちは悲しみにあったとき、ずっと間違った方法で我慢し、自分に大丈夫と言い聞かせていました。しかし神様が望まれているのは素直に神様の前に出ることです。そうすることで今の苦しみも神様はすべて益とし、神様の栄光へと変えてくださいます。悲しみを喜びとされる神様にいつも心に向けていきましょう（要約者：平澤 瞳）