シンプルライフ

V. STILL — 静まって、神を知る

静まって、わたしこそ神であることを知れ。

詩篇 46:10（口語訳）

1. 静まる — 自分の力で何とかしようとするのをやめる

神はわれらの避け所また力。苦しむときそこにある強き助け。

詩篇 46:1

① 私たちの心は、いつの間にか神よりも目の前の問題や情報に支配されてしまう。

②「静まれ」とは、単に何もしないことではなく、自分の力だけで何とかしようとすることをやめること。

③ 神は「苦しむとき、そこにある強き助け」（詩篇46:1）。状況が静まる前に、まず神の御前に立ち返る。

黙想：今、私の心を最も支配しているものは何だろう？

2. 知る — 神がどのようなお方かを見つめる

① 神のご性質を思い巡らす。神は真実であり、全能であり、愛と憐れみに満ちたお方。

② 神の御名とアイデンティティーを覚える。神は創造主、救い主、羊飼い、避け所、力。

③ 神の言葉に耳を傾ける。自分が聞きたいことだけでなく、聖書を通して神が語られることに心を開く。

黙想：今、私は神をどのようなお方として見つめ直す必要があるだろう？

3. 信頼する — 神の沈黙の中でも、神の真実に立つ

① 神が沈黙しておられるように感じても、神が不在だとは限らない。

② すべての答えが見えなくても、すでに与えられている御言葉にとどまる。

③ 自分の力で未来を支配しようとするのではなく、神に信頼し、今日示されている一歩を踏み出す。

福音の土台 — 何があっても変わらない神の愛

私たちすべてのために、ご自分の御子さえも惜しむことなく死に渡された神が、どうして、御子とともにすべてのものを、私たちに恵んでくださらないことがあるでしょうか。

ローマ8:32

黙想：今、私の心を不安にさせていることの中で、十字架に示された神の愛を、どのように思い起こすことができるだろうか

SIMPLE LIFE

V. STILL — Be Still and Know That I Am God

"Be still, and know that I am God." Psalm 46:10 (KJV)

1. BE STILL — Stop striving

① Our hearts can become consumed by problems and information, rather than centered on God.

② "Be still" does not simply mean doing nothing. It means stopping our attempts to control everything by our own strength.

③ God is "our refuge and strength, a very present help in trouble" (Psalm 46:1). Before our circumstances become calm, we can return to God.

Reflection：What is occupying my heart the most right now?

2. KNOW — Remember who God is

① Reflect on God's character. He is faithful, almighty, and full of love and mercy.

② Remember God's names and identity. He is our Creator, Savior, Shepherd, refuge, and strength.

③ Listen to God's Word. Open your heart not merely to what you want to hear, but to what God reveals through Scripture.

God is our refuge and strength, a very present help in trouble. Psalm 46:1 (KJV)

Reflection：What aspect of God's character do I need to remember today?

3. TRUST — Remain faithful when God seems silent

① Even when God seems silent, it does not mean He is absent.

② Even when we cannot see all the answers, we can remain in the truth of God's Word.

③ Rather than trying to control the future ourselves, we trust God and take the next step He places before us today.

The Foundation of the Gospel

He who did not spare his own Son, but gave him up for us all—how will he not also, along with him, graciously give us all things?

Romans 8：32

Reflection: In the midst of what is causing me anxiety right now, how can I remember God's love revealed through the cross?