

国進兄さんとライオン狩りに行ってきますー2019年1月13日 英語説教(その1)

今日のリマですが、その前に、知らない人のためにお知らせしておきますが、今週私たちはラスベガスで開催されるショットショーに参加するためラスベガスに向かいます。ガン・コミュニティの多くの人々と会うことになるでしょう。修正第2条(市民の武器所有権)を支持する大きな組織にとってのメッカのような場所に集う人々とネットワーク作りをするつもりです。ということで今週の木曜の早朝にここを出発します。そして車でラスベガスのショットショー会場まで行き、そこで2週間ほど滞在する予定です。その後、そこから国進兄さんと一緒にネバダ州の山地に向かいます。ですから、ここを3週間位空けることになります。ネバダではハンティングをする予定です。去年、国進兄さんが計画を立てたことです。

うまくいけばライオン数頭を仕留めたいと思っています。マウンテンライオンを仕留めたらここにもって帰るでしょう。全部で3週間の予定です。最初の週(日曜)は、私の代理でティム・エルダーが説教をして、レジスが聖霊役事を主催します。第2週は、クック牧師が来てみ言を語ってくださいます、これは確認済みです。第3週はリチャード・パンザーが新しい本(鉄のつえの王国2)について話をすると同時に説教をすることになるでしょう。

このように私たちは3週間留守にするので今日が戻るまでの最後の日曜日ということになります。

これまで青年に様々な訓練をほどこしてきました。その内の1つとしていま行っているのは寒さに慣れる訓練、耐寒訓練です。「寒さ」が練習相手です。これまで格闘技の練習では、めいめい、お互いが練習相手でした。それで今度は、自然と「寒さ」が相手です。それが青年たちのトレーニング・パートナーになります。もちろんこれを安全に行うつもりです。19歳の若者を死なせたり、凍傷で足を切断させたりなんてできませんから。(笑)

耐寒訓練を安全に行います。寒さに関しては、われわれは恵まれています。この地の冬はとても寒いからです。レジスさんもこの寒さを気に入っていますよ。彼はパナマからやってきましたが、パナマは常夏の国ですね。(笑)

しかしここは極地のような極寒の地です。だから耐寒訓練をするにはもってこいだということです。ワクワクします。それを青年たちは今週始めました。まだ開始したばかりです。耐寒訓練に関して多くの人たちからのリクエストがありました。自分たちは寒さに対処する方法を学びたいと言って。だから今日、み言を学ぶと同時に、若者たちとその訓練、練習をしなければと考えています。これを1回、2回、3回と行うつもりです。

それをする際の注意点をキングズレポートで話したのですが、聞いた覚えのある人は手を上げてください。そこで簡単に話しましたが、この種の訓練について、いくつか注意しておかなければならないことがあります。

格闘技の練習の前にもいくつか注意点を話したでしょう。ブラジリアン柔術や総合格闘技の訓練をする際にも、できるだけ怪我をしないように注意点を指摘しました。だからどんな訓練をするにしても適切な注意はしておこうと思います。

同時に、キリストに従う者として、現代のテクノロジーを使うこともできるし、トレーニング・ルーチンや、ある人がすでに考案したトレーニング法を用いることもできます。しかし常に中心はキリストであるということを入念に入れておいて下さい。それが鍵になります。

例えばパワーリフティングの練習をするとき、それを青年に教えるとき、無神論の大学教授や神を信じないパワーリフターが考案したとしても、彼らの効果的なトレーニング法を採用することもできますが、その考案者を崇拝する必要はありません。その思想、哲学まで取り入れる必要はないということです。だから、そういうトレーニング法を用いながらも、キリストを追い求める、そして自衛の力を強化することは可能だということです。

この特別なトレーニング法は、寒さに自分を晒す訓練と呼吸法とを組み合わせたものですが、これを一種の「呼吸法トレーニング」と考えてほしいのです。だから、ここで一緒に平和軍・平和警察の訓練ができない人も、病に伏している人でも、あるいは病院のベッドの上で寝ている人でも一緒に参加したいと思う人はこれを行うことができます。ベッドに寝たままでもできます。椅子に座ったままでもできます。横になることを勧めますが。(笑) 気絶するかもしれないからです。気絶した人がいるのです。

だから横になってやるのがいいでしょう。車を運転しながら、またジャガイモを切りながらしないで下さい。とにかく危ないことをしながらこの呼吸法をすることのないように願います。やるときは集中して、そして強くなってください。

またこれも言うておきます。われわれの採用する練習法についてですが……。例えば聖書を例に挙げましょうか。聖書には(ヤコブが)天使と格闘(wrestling)した、とあります。しかしこの「格闘」がアームロックを使ったとか、のど輪や、足固め、ニーバー、ヒールフックを使ったとは書いていません。しかしわれわれが格闘技の訓練をするとき、この危ない技をすべて含んでいます。しかし聖書は具体的には書いていません。ただ「王国を防衛するもの」という思想だけを表しています。

また聖書に「自動車」や「iPhone」は登場しません。だからといって聖書でそれらを禁じているわけではありません。問題はそれらのテクノロジーを使用する際の目的です。それを使って他人を打ちのめして喜びたいというなら、それは悪をなすために使っているといえます。それらを防御者として、神を愛し隣人を愛するために、羊飼いや羊飼いの頭(キリスト)に従うためにそれを用いるのなら、善のために用いているのです。

呼吸法を学ぶときにも同じことが言えます。この方法を開発した人はオランダ人のヴィム・ホフ(Wim Hof)です。名前を聞いたことがある人もいるでしょう。ヨガや他のあらゆる呼吸法と、彼の呼吸法が異なる点は、多くの科学者が彼を調査、研究したという点です。おそらくこの分野で研究論文の対象になった数で彼の右に出る人はい

ないでしょう。ヴィム・ホフは28のギネス記録を持っているそうです。(彼の呼吸法は)科学の分野でも活発に研究されています。人間の生理学の限界を超え、これまでの人間生理学の常識をくつがえしたという点からも積極的に研究されているのです。

例えば、ヴィム・ホフは短パン姿でエベレストに登っています。体感温度マイナス60度(華氏)の世界です。エベレストを短パン一つで登ることなど想像もつかないでしょう。彼は氷水のなかに2時間浸かり続けながら体温が下がらないのです。TVカメラや観客の前です。氷河の下を泳ぐ最長記録も持っています、記録は忘れましたが。

ドイツのある大学が彼にエンドキシン・イーコライを注射したことがあります。これはどんなインフルエンザよりも強力な、死に至らせるバクテリアです。ヴィム・ホフはそれを血中に注射されても何の反応も示さなかったといいます。普通なら震えや悪寒の果て死ぬところですよ。とりわけこれを直接、血中に入れるのです。

要するに、彼にもプラスとマイナスがあります。良い点は彼が謙虚であること、自分が神だとか何だとか言いません。多くのヨガ修行者は「自分は神だ」と愚かにも言うのにもかかわらず。ヴィム・ホフは「これは誰にでもできる」と言います。すべての人間が内に秘めた潜在能力だと言います。つまり彼は言うてはいませんが、神様は、私たちが気づかない、とても強力な能力をわれわれに備えておられるということです。われわれが想像する以上の能力を与えて下さった。科学者は本人がコントロールできない生理学的領域があると言います。筋肉を膨張させて誰かと戦わなければならないとき、アドレナリンが溢れて体中を巡ります。それは副交感神経系、自律神経系に属します。それは意識的にコントロールできないものだと言います。

ヴィム・ホフにエンドキシン・イーコライを投与したとき、研究者は彼のアドレナリンレベルを調べました。そのレベルは初めてバンジージャンプをする人よりも高いレベルだったと言います。明らかに自分の血中にアドレナリンを解放していたのです。そうしてエンドキシン・イーコライの影響をすべてはねのけました。とても危険なバクテリアです。…テクチームは雪山に登る動画を映してください。この冬、これをわれわれもやるのです、青年達。

山に登り、…彼らは上半身裸です。マイナス5度でしょうか。彼らはこうやってトレーニングして、寒さを克服するのです。

強力なバクテリアをもブロックする、このヴィム・ホフという人、彼は特殊な体質をもち、彼にしかできないことだと人が言うと、彼は「それは違う」と、「自分は12人をトレーニングして同じことができるようにした」と言います。「そんなバカな」と言うと、彼が訓練した12人を連れてきました。しかも長期の訓練ではありません、1日かそこらの短期です。

その12人全員にエンドキシン・イーコライを血液注射…鼻や口から吸わせるものではありません…したところ、全員何ともなかったのです。これは医学の歴史で一度もなかったことです。(それ以降)同じことを(訓練した)1万6千人以上に行いましたが、一人も病の兆候を見せなかったそうです。ヴィム・ホフは最初にそれができた人でした。しかも驚くべきことに短期間で12人を訓練して、全員が彼と同じようにエンドキシンをブロックしたのです。

亨進二代王自身に役事した聖霊の証—2019年1月13日 英語説教(その2)

現代人があまりに弱く、あまりにも保護され、あまりにも(自然から)挑戦されない、甘やかされた生活をしていることが問題です。(自然の)痛みにはさらされることがない。

そこで何か痛みを感じるとすぐさま薬を飲んだり、医薬に頼ろうとする。ヴィム・ホフは、自分自身でアドレナリンを生み出すことができること、それをコントロールすること、これを教えてくれたのです。

人間がコントロールすることは不可能だと信じられてきた内容です。また彼は天然のオピオイドを体内で作ります。これは体の痛みを和らげる成分ですが、これが氷水、氷河に耐えることを可能にさせるのです。わかりますか。

テレビでただ見ているのと、実際に氷点下の世界に出ていく—たとえ服を着ていたとしても—これはまったく異なります。それがマイナス7度でも、どれほど痛く冷たいかわかるでしょう。

まして冷水の中に浸かるとどうでしょうか。ただ浸かるだけでなくそこでじっとしている。泳ぎ出した途端に絞扼反射(こうやくはんしゃ)を起します。生命を守るために体の隅々まで血液を送ろうと心臓がバクバクするのです。驚いたことにヴィム・ホフはそれをコントロールして(氷河の下を)100メートルか、何メートルだかを泳いで行くというのです。

ここでまた警告しておきます。これはインターネットを通して見ている人にも警告しておきます。ヴィム・ホフの哲学はおかしなものです。バカげた思想を持っています。彼も多くのヨガの実践者、瞑想実践者と同じように、思想が左巻きです。政治的に左に傾いているということです。

ヴィム・ホフは左傾しているようです。彼はもちろん男らしい教師です。極度の寒さにさらされ、とんでもない痛みにはさらされるのですから。グアツ、グアツという激しい声を出して、あるいは叫び声をあげて呼吸の指導をしています。もうまったく男っぽい練習です。

よそのヨガでは、「はい座って…ゆっくり呼吸して…心の中のすべてを受け入れて…自分を愛しましょう」などとやっているのに。

ヴィム・ホフは違います。痛みを耐えることを要求するからです。自分だけができるのではないと彼は言いますが、科学的調査の対象となったのは彼が世界で初めてです。ロシアでも彼に倣って氷水に飛び込んだ人がいます。教会でも冷水を苦行や悔い改めの行為、また心の転換のために用いることがあります。あるいは冷水で洗礼を受けたり。

世界中で行われています。これまで科学者はその健康への影響を調べたことはありませんでした。健康上の効果についてです。

人が病の癒しを求めて祈る場合、神様の働き方は様々です。ある時は、一瞬に、劇的に癒されることがあります。また徐々に良くなる場合もあります。あるいは神様が準備した正しい癒し人に出会う場合もあるのです。神様の癒しの方法は一つではありません。だからいつも神様の為される方法を受け入れるために心を開いておかなければなりません。劇的な癒しが起こることもあります、強力な役事を神様が許される場合です。

神様がお許しになるときはその栄光は人間のものではなく、すべて神に帰すべきものなのです。

青年達が他の人のために祈禱をするために(ステージの)前に出てきたことは、どれほど素晴らしいことだったでしょう！自分たちにはしていることが分かりません。それでいいのです。役事するのは彼らではないのですから。祈るときにはこれを知らなければなりません。超自然の現象が起きるとき、それは私たちがおこなっているのではなく、私たちは神の御手にある道具に過ぎないのです。時を決め、奇跡を起こすのは神様の判断です。すべての栄光は神様が受けられるのです。

それにしても青年達が前で、手を挙げて人のために祈ったことはよかった。もちろん彼らも不完全な者たちですが、彼らには一つの・・・心の清さがあります。青年の中には心に葛藤を抱え、神様について学習中でまだまだ質問すべきことがある者もいるでしょう。でもそれが普通なのです。彼らの若さでは「神は本当に存在するのか」という疑問を持つものです。それが問題ではありません。問題は彼らの願い・・・必ずしもそのすべてではないにしても、その中の一部に清らかさがあるということです。彼らを満足させようとこれを行っているわけではありません、彼ら葛藤もたくさん抱えているのですから。だけど一片の清らかさを持っている。

神様は「からし種」ほどの信仰を用いられるということを知っていますか。彼らに大きな信仰は必要ありません。たとえ少しでもあれば・・・たとえ少しでもあるなら・・・。「もし御心ならば、この人を癒してください」という願いがあれば、ほんの少しの信仰があれば、それを神様は用いられるということです。大きな信仰は必要ないのです。惑星サイズの信仰は必要ありません。小さな、小さな、からし種の信仰でいいのです。神様はそれを用いて山を動かすでしょう。だから青年はどういうことが起きるか知らないかもしれませんが。また何が起きるのかわ知る必要もないのです、神様がそれをご存知です。何に苦しんでいるのか、何を押し通して戦うべきなのか、それは神様をご存知なのです。だから青年たちの手を使って、癒しの手に変えるのです。

繰り返しますが、それは彼らの力ではありません。神の許しで起きることなのです。神様のすべての奇跡に感謝します。ローデスさんも眼がかなり治って良くなったそうです。彼女は医者に半分失明だと診断されていたのです。先週は読書していましたよ。神様に賛美と感謝を！

私の証をしましょう。先週、皆で祈っている時、体の具合がよくありませんでした。先週でしたか？2週間前でしたか？先週でしたね。なにか2週間前、1カ月も前のような気がします。(笑)

正直言って、(その日)体の具合がよくありませんでした。私を見た人は「熱があるのでは？」とっていました。だから早めに切り上げて家に帰ろうと言っていたのです。少し休むつもりでした。(現実起きたことは)私の計らいではありません。当日、舞台裏にいた人はみな、「今日は早めに終えよう」と私が言うのを聞いたでしょう。しか

し神様には別の考えがあったようです。

結局ここにいた人たちは結果的に(礼拝で)4時間半過ごすことになりました。その内の2時間は熱烈な祈祷です。熱烈に祈るとき、必ずしもそれでパイク郡の雪が全て溶けることはないにしても、神様が受け取ってください。本当に力強い熱心な祈りでした。全員が祈祷するその雰囲気の中で、手を挙げながら、何かの痛みを持つ人のために祈っていました。お互いの顔は見ても兄弟姉妹が心にどんな痛みを抱えているのか知る由もありません。分からないのです。だから私も目を開けて、皆も目を開いて、互いの抱える問題を尋ねました。例えば乳がんの人のために祈るとするなら、医者から宣告を受けた人のために・・・それに比べればたいていの問題は小さなものではないでしょうか、広い視野で見るとすれば。

しかし皆の熱い祈り、熱心な祈りの中で、私自身も気づかないうちに、癒されていたのです。誰も私のために特に祈っていなかったというのに！しかし祈りの雰囲気の中で私まで癒されたのです。高熱も、悪寒もすべて解消しました。ただ少しの鼻詰まりを除いては。月曜のキングズレポートで報告しましたね。私は家に帰って少し寝るつもりでした。しかし寝ることができませんでした。座り込んで、この部屋はどうしてこんなに暑いのかとっていました。本当に眠ろうとしたのです。王妃(ヨナニム)は眠っていました。私はあまりにも聖霊のエネルギーを受けたので、夜中の1時まで眠れませんでした。朝は、高熱でふらふらだったにもかかわらず。私に会った人は知っているでしょう。もう外見からも分かるほどでした。リサが、今日は他の人を立てて、家で休まれてはいかがですか・・・といったほどです。

それが聖霊でぶっ飛びました。もう気分はハイ(High)、ハイ、ハイ！聖霊のエネルギーで午前1時まで眠らなかったのです。そしてキングズレポートのために朝4時に起きました。

健康になったとは言いません。3時間の睡眠ですから。そういうことがあったのですが、月曜日から、冷水シャワーに飛び込み、マイナス5度の中を走りました。もうとてつもない1週間でした。

若者たちと耐寒訓練を開始しました。もう何回やりましたか？今週は2回ですね。3回でしたか？火曜、水曜と・・・少人数で金曜も行いました。今週は3、4回(トレーニング)したことになります。もっと過酷な寒さ、われわれのフレンドリーなトレーニングの友、氷点下の極寒との訓練の準備です。フレンドリーなトレーニング・パートナーです。

その準備をしているのです。

同時に多くの人からの(ヴィム・ホフ・メソッド耐寒訓練の)リクエストもありました。科学的な裏付けもあります。免疫系を活性化するとか、意識的にアドレナリンレベルをコントロールすること、また体内でオピオイド(鎮痛剤)を意識的に作り出す訓練など、私がこのシステムについて説明したからです。肉体を主管する訓練です。

異教徒を伝道せよ—2019年1月13日 英語説教(その3)

使徒言行録10章を読みましょう。この章はすべて百人隊長コルネリウスについての話です。聖書には善人であ

えず祈っていたとありますが、コルネリウスはローマ人なのでどんな神に祈っていたのか分かりません。しかし信心深い人でした。ペテロと出会うことで、ついに福音を知ることになったのです。彼は自分の家から3人の僕をヨッパに滞在中のペテロに遣わしました。そこでペテロも天が開け、大きな布のような入れ物が、四すみをつるされて、地上に降りて来る幻を見ました。

10章10節です。

10 彼は空腹をおぼえて、何か食べたいと思った。そして、人々が食事の用意をしている間に、夢心地になった。
11 すると、天が開け、大きな布のような入れ物が、四すみをつるされて、地上に降りて来るのを見た。 12 その中には、地上の四つ足や這うもの、また空の鳥など、各種の生きものがはいていた。 13 そして声が彼に聞えてきた、「ペテロよ。立って、それらをほふって食べなさい」。

ペテロはこの幻を3度見ました。そのときローマ軍の百人隊長が遣わした3人に会うことになりました。この、百人隊長がヨッパに送った3人に出会って話をするうち、パウロは幻で神様が伝えようとしたことの意味が分かりました。

天が開け、大きな布のような動物の入れ物が、四すみをつるされて、降りて来て、「これらをほふって食べなさい」と言われたのです。もちろんそれはユダヤの律法では禁じられているものです。それらは汚れたものとされており、ユダヤの律法、コーシャー(ユダヤ教の食事規定に従った食品)に反します。

それでも神様は幻を通してペテロにユダヤで汚れたものとされている動物を見せ、ペテロに「ほふって食べなさい」と命じられたのです。ペテロは神様の意図するところを悟りました。すなわち「異教徒を伝道せよ」ということです。

「異教徒に伝道せよ」。

神がきよめたものを、清くないなどと言ってはならない、ということです。神様は異教徒を清め、キリストを受け入れるよう準備されたのです。いまや、異教徒のところに出向き、福音を伝えてキリスト教徒にするのがペテロの責任でした。神様によって世界が開かれたのだからユダヤ人とだけ話をしていてもダメだということです。。

この章は、こうしてコルネリウスとペテロをめぐるエピソードがつづられています。非常に強力な幻です。34節から48節まで読み進めていくと、ペテロがコルネリウスと会って福音を伝える様子がわかります。使徒言行録10章はすべて聖霊の働きを記しています。

34 そこでペテロは口を開いて言った、「神は人をかたよりみないかたで、 35 神を敬い義を行う者はどの国民でも受け入れて下さることが、ほんとうによくわかってきました。 36 あなたがたは、神がすべての者の主なるイエス・キリストによって平和の福音を宣べ伝えて、イスラエルの子らにお送り下さった御言をご存じでしょう。 37 それは、ヨハネがバプテスマを説いた後、ガリラヤから始めてユダヤ全土にひろまった福音を述べたものです。 38 神はナザレのイエスに聖霊と力を注がれました。このイエスは、神が共におられるので、よい働きをしなが

ら、また悪魔に押えつけられている人々をことごとくいやしながら、巡回されました。39 わたしたちは、イエスがこうしてユダヤ人の地やエルサレムでなされたすべてのことの証人であります。人々はこのイエスを木にかけて殺したのです。

40 しかし神はイエスを三日目によみがえらせ、41 全部の人々にではなかったが、わたしたち証人としてあらかじめ選ばれた者たちに現れるようにして下さいました。わたしたちは、イエスが死人の中から復活された後、共に飲食しました。42 それから、イエスご自身が生者と死者との審判者として神に定められたかたであることを、人々に宣べ伝え、またあかしするようにと、神はわたしたちにお命じになったのです。

43 預言者たちもみな、イエスを信じる者はことごとく、その名によって罪のゆるしが受けられると、あかしをしています。44 ペテロがこれらの言葉をまだ語り終えないうちに、それを聞いていたみんなの人たちに、聖霊がくださった。45 割礼を受けている信者で、ペテロについてきた人たちは、異邦人たちにも聖霊の賜物が注がれたのを見て、驚いた。46 それは、彼らが異言を語って神をさんびしているのを聞いたからである。そこで、ペテロが言い出した、47 「この人たちがわたしたちと同じように聖霊を受けたからには、彼らに水でバプテスマを受けるのを、だれがこぼみ得ようか」。48 こう言って、ペテロはその人々に命じて、イエス・キリストの名によってバプテスマを受けさせた。それから、彼らはペテロに願って、なお数日のあいだ滞在してもらった。

このように10章は終わりますが、非ユダヤ人である人々まで含めて神様が整え、そして天を開いて聖霊を注がれたのか知ることができます。彼らはヤハウエを知りませんでした、イエスを知りました。父なる神にそのままつながることができるのです。彼らにも聖霊の賜物が与えられることがわかりました。

この耐寒訓練、われわれがこれから取り入れるこの訓練は、身体に生理学的にも効果があることは証明済みですが、これらの訓練をしながら同時に聖霊とともに祈ることをするときどういうことになるでしょうか。そこに聖霊の火を感じることもできるでしょう。

もう熱くなって、上着を脱ぎたいくらいです。誰か窓を開けて、極地のような寒風を入れてくれませんか。・・・これは冗談です。

....

トレーニングを重ねて体が健康になる、体を強くしてくれるでしょう。より強い神の乗り物、王国の護り手になることができます。その上に聖霊の力を蓄えるのです。熱烈な祈りの力と神様から来る火をもつのです。霊的力を持つのです。肉体の力と霊的力の両方を用いるのです、完璧ではないですか。聖霊に満たされて、臨終のベッドにとどまるのですか、違います。

聖霊と共に健康な体をもちたいでしょう。

(ヴィム・ホフの)呼吸法は普通こういう暖かいところで行いません。マイナス10度の環境で行われるのです。自分のアドレナリンを活性化させなければなりません。(今日は)この暖かい環境でやってみますが、本来こういうところで練習するものではありません。寒い所で行うのです。寒さが皆さんの練習相手だということです。寒さを抱え込まなければならないのです。別に寒さと姦淫しろと言っているのではないのです。

この点でヴィム・ホフは言い過ぎです。「寒さこそ神だ」と彼は言います。これは異端です。バカバカしいほど愚か

なものです。さっきもいったように彼はバカげた思想をもっています。それは彼の好きなようにすればいい。それに従う必要ありません。

思い出してください。お父様はいつもアウトドアで訓練されていました。特に凍てつくような太平洋で釣りをしたときもあります。嵐の日でも平気で海に出られました。王妃はボートの床一面に吐いていました。(笑)

本当に船酔いがひどかったのです。

私もひどく吐き気がして横になっていました。

彼女は船底でそこらじゅうに吐いて横たわっていました。

お父様はといえば右左に大きく揺れながら座っておられました。座って食事もされていました、もう信じられないことです。ほんとうに驚くべきことです。長年、瞑想の修業をしてきた私でもそのような大きな波の揺れに自分の体をコントロールできませんでした。私も吐き気がしました。チベットへも行き、高い所にも行って、気分が悪くなることも経験してきたのです。しかしそれは私の呼吸法で克服できました。くらくらしても呼吸で整えることができたのです。(場所は)ラサでした。

私は皆さんにもっともっと激しいタイプの呼吸法を説明します。皆さんの身体にかなりのストレスを与えるものです。

氷水の中に飛び込んだら普通どうなりますか。絞扼反射(こうやくはんしゃ gag reflex)を起します。体が緊張で硬くなり神経が尖るのです。このせいで水に落ちた人は水を飲みこむことになり、絞扼反射を制御できないからです。だから痛み、とくに冷たい痛みさらされると自然に体が反応して、酸素を取り込もうとします。だからそれを(意識的に)訓練するのです。より多くの酸素を体内に取り込むようにします。これは血中の酸素飽和度として測定できます。これを使って(医療では)色々な病気を診断するのです。この呼吸法の基本は酸素を大量に体内に流すということです。血液に酸素を大量に送り込む。血液をアルカリ化するといっている。関連する病のすべての炎症を消すということです。クローン病、関節炎、すべて炎症に関係する症状です。

総合格闘技の選手はこれを知っています。激しいトレーニングの後、彼らは何をするか、氷水の風呂に飛び込みます。見た事がある人は手を上げてください。

冷水風呂に入るのは格闘技の世界では普通に行われていることです。

そうやって体の炎症を治めるのです。

われわれも同じです。深い呼吸を行ないます。心配いりません。過呼吸のような呼吸をすればいいのです。激しく息をします。「リラックスして、平和なことを思い浮かべて…」そんなものではないのです。寒気と戦うのです。

祈り—2019年1月13日 英語説教(最終回)

天のお父様、今日の祝福と恵みに感謝します。ここでキリストの体すなわち兄弟姉妹、キリストに従い、キリストを探し求め、キリストを追い求め、キリストの王国を求める兄弟姉妹たちとともに過ごすことができる生命の賜物に感謝します。同時に王国の護り手たちとともに立つ幸いを感謝します。略奪者にもてあそばされるのではなく王国を支えるものとして、王国のために立ち上がる者として、信仰と義と愛、その上に力をもつ者として、鉄のつえの力、規範の力、徳の力、これらはあなたが聖霊を通してわれらに注いでくださったものです。

また私たちの健康について考える時間を与えてくださったことに感謝します。心の健康、霊的な状態の健全性、そして肉体の健康について考える時間を与えてくださいました。遠く離れた人たちも一つのコミュニティとしてその練習、トレーニングを一緒にできるようにして下さったことを感謝します。これを通して神様を愛することのできる、隣人を愛することのできる、個人として、家庭として、夫婦として強くなることができました。

今日の恵みに感謝します。すべての讃美と栄光と誉をあなたにお捧げし、尊き皆を通してお祈り申し上げます。アーメン、アージュ。

翻訳: Harry

出典: サンクチュアリ NEWS <https://nqj17437.wordpress.com/>