性的な傷の癒し

ビジョン

> 忍耐を完全に働かせて、あなたがたは、何一つ欠けたところのない、成長を遂げた、完全な者となります。（ヤコブ 1:4）

あなたも何一つ欠けたところのない、成長を遂げた、完全な人生を生きることが可能だと、また、性的に神聖で、勝利の人生を生きることが可能だと本当に信じていますか？
おそらく、多くの男性と同様に、あなたも信じることをあきらめてしまったかもしれません。常に、誘惑と戦って失敗し、再び立ち上がってそれを繰り返して。まあ、男として生きるのに、これは仕方がないことだと受け入れてきたかもしれません。
このセクションは、あなたのためのものです！私たちは、聖霊と一緒に今日旅に踏み出しましょう！

あなたが既にこの分野で勝利に歩んでいる場合は、 - 私はあなたと一緒に喜びます！
そして、多くの兄弟がこの過程の中でまだ戦っていることを理解し、彼らの力と模範になるために、この性的な癒しのセクションをあなたも一緒に参加することをお勧めします。
ほとんどの男性は、クリスチャンの男性は、性的にいくつかのレベルで苦労しています。

以下はビジョンです。私たちは、これらの5つの事を理解して成長することが目的です：
私たちのセクシュアリティのための神の計画。
聖めと赦しをもたらす十字架の力と、聖く生きるために毎日新しい聖霊の臨済の恵み。
男性の性的な罪に対する根本的な問題とそれによる深い内側の癒しの必要性。
他の男性との告白や正直な関係、継続的な弟子作りの関係の役割。
具体的な意思決定、計画、目標設定など。

計画
「セックスほど素晴らしい贈り物を私たちに与える神とは、どんなに素晴らしいお方でしょう！」私のキリストにある兄弟がかつて言った言葉です。
「雅歌」という聖書の真ん中に位置する箇所は、男性とその妻のロマンチックで、性的な関係を祝った箇所です。つまり、聖書はセックスを祝っています！
神が最初からそれを計画し、大切なものと定められました：

> それゆえ男はその父母を離れ、妻と結び合い、ふたりは一体となるのである。 人とその妻は、ふたりとも裸であったが、互いに恥ずかしいと思わなかった。 創世記 2:24~25

彼らは裸でしたが、そこに恥はありませんでした - そして、彼らは一体となりました。
イエスとパウロも、これらの節で神の本来の計画を引用しています。（マタイ 19:4、マルコ 10:7、エペソ 5:31、第1コリント 6:16）

男性の持つ根本的な必要は尊敬と強さです。女性の根本的な必要は愛と承認です。健全な結婚関係では、夫は彼の強さを妻に与えます。
妻が知りたいのは、あなたが「私の男であるために、十分に強い」かどうかです。
性的な関係は、健全な結婚生活において素晴らしい繋がり、一体感を強め、関係を深める役割を果たしています。

それだけでなく、私たちはこの神秘的な結合を通して、新しい生命を生み出すことにより神のご性質を受け継いでいるのです。ちょっとそれを考えてましょう！

セクシュアリティは、私たち人類のあらゆる側面に織り込まれています。文化的、社会的、生物学的、生理学的、心理的などなど。セクシュアリティ抜きに、人間を語ることはできません。

堕落
私たちは、メディアや世論に振り回されることなくまたそれらの結果、道を踏み外さないためにも、神の本来の計画が何であったかを知っておく必要があります。
神の結婚の計画を外れてしまっては、性は人の人生の中で最も破壊的な力の一つとなってしまいます。

傷ついた心
私たちは、男性の魂の痛みについて正直になる必要があります。私たちが男性として喜ばれる機会は、あまり多くありません。世界は壊れていて、敵も常に私たちの心の傷につけこんでくるので、私たちの心は痛みを持ったままです。承認要求が満たされないまま、あなたはおそらく、自分を認めてくれるものを探し続けているのでしょう。私たちは傷ついた心を持ったまま、安らぎや承認を探し求めています。これがもつれが始まる原因です。

男性がその答えを女性に求めることは簡単です。
男性の本質は、自分の強さにあります。男性は彼女のために戦い、彼女を守るものでありたいのです。しかし、今、私たちは傷があるので、自分自身を満たす目的のために女性を求めるのです。自分の価値の低さを補うための薬による治療のようです。多くの男性にとって、女性を性欲の対象として征服することは、自分が持つ無価値感の痛みを麻痺させる一時的な「治療」に過ぎないのです。

逆の立場を見ると、同様に傷ついた女性の存在があります。おそらく彼女は自分のことを美しいと言ってくれる男性の注目を探し求めています。彼女は求められ、受け入れられることを望んでいます。
そして彼女もまた、一時的な満足感、翌朝には後悔に変わる「高揚」を求めるのです。

また、人間関係をもてない多くの男性は、今、ポルノやマスターベーションによって常に刺激的な「高揚」を求めていますが、親密な本当の信頼関係を持てず、ますます孤立しています。

私たちの社会には、性があからさまにさらけ出され、人々はますます傷ついています。
世界は神の計画を絶えず否定しようとして常に境界線を押し続け、今や、セクシュアリティというもの自体が完全に再定義されてしまっています。

恋愛や性の問題はとても現実的で、私たちはそのことですぐに傷を受けてしまい、その傷からの回復が必要です。本当の癒しがなければ、また、その傷から上部だけの浅い関係に走るのです。
でも、良い知らせがあります。そのような傷からの回復が可能だということです。

では、その旅を始めましょう。

主の贖い

> 正しい者は七たび倒れても、また起き上がる。（箴言 24:16）
>
> 人の子は、失われた人を捜して救うために来たのです。（ルカ 19:10）

ここには私たちの失われた性意識も含まれています。
イエス様は言われます：

> 「私はあなたを癒し、人生であなたを満たしてあげたい。
>
> そして、あなたは豊かな男として生きるでしょう。」

私たちの心が変えられ、主イエスの心のようになるのは、主の御心です。

> あなたがたは、以前は暗やみでしたが、今は、主にあって、光となりました。光の子供らしく歩みなさい。エペソ 5:8

心の奥では、あなたはいい人です。
神様は、人を心の内面から、贖われ、変革を可能にされました。
あなたの心は、イエスにあって、新しく変えられたので、情欲、ポルノ、自慰行為などは要りません。
恥と罪悪感との戦いの中、これはあなたの唯一の希望です。
これは、あなたの性的な過去のための救いと贖いです。

逃げ道

四つのプロセスがあり、すべてが必要です。

- 思いの一新によって、神の御心に合わせるプロセス。
- 心の癒しによって、深い傷や罪深さが十字架の血によって、聖められるプロセス。
- 霊の目覚めによって、聖霊と共に歩むプロセス。
- 体の聖別によって、生き方や生活の変革を受け入れ、兄弟との親密な弟子の関係を育むプロセス。

イエスが持っていた女性に対する誠実さを、あなたも受け継ぐことができます。
全き心と傷が癒されることこそが、今から唯一の逃げ道です。

自分は男として誰であるか、と深く理解し、信じるところから始まります。
（「父親の必要、父親による傷」のセクションをぜひ先に済ませてください。その中の、心の傷を整理する段階が欠かせないことです。）

これは、健全な心を持った、力強い男になる旅です。
私たちはみんな、一人前の男として認められるためのビジョンが必要。
それから、心の傷がどんどん癒されていきます。
この癒しを一回味わったら、もう戻れません。

健全な心を持つ男になりたいという願望を主から願いましょう。
女性を守り、愛し、自分の全てを捧げる男らしさ。

ああ、あなたは心のうちの真実を喜ばれます。詩篇 51:6

心のうちにある所。もしかしたら、鍵が掛っている場所、暗い場所です。
恥ずかしくて、誰にも言えない、暗い所。

まだ自分自身を許すことができない所。
自分が足りない、できていないという深い所にある感情。

神様は、ご自分の光によって、こういう暗いところを照らしたいと願っておられます。
私たちも、魂の奥底にあるその暗い場所に入らないといけません。

この質問を考えてみましょう：

- 自分の性意識に満足していますか？
- この癒しのプロセスを期待していますか？
- 自分自身のこと、体と精神について、どのように感じていますか？
- あなたは自分自身をあるがままで受け入れていますか？
- どのぐらい自由に歩みたいと真剣に求めていますか？
- 自由になるために、何でもできる心構えができていますか？

結婚している男性へ：
男らしさのためには、勇気が不可欠です。
私たちの役割は、妻に力を与えることです。
あなたが妻を求めるとき、彼女は輝き、花開きます。
あなたの存在が彼女の心の癒しとなりえます。
彼女の心を求めましょう！
何よりも、彼女がこれを喜んでいます。

彼女のために、祈り、また戦いなさい。
そのようなことは、本当に力強いです。
彼女にも友が必要。女性は人間関係のプロ。人間関係によって人生が豊かになります。

もしかしたら、彼女の赦しを求める必要があるかもしれない。
忙し過ぎて、彼女の心を見過ごしてしまったことは、ないですか？
自分の夢を追いかけることによって、彼女の夢を無視したことは、ないですか？
彼女のための戦いを諦めていないですか？
あなたが彼女を正すのではなく、知ること、理解することを、彼女は願っています。

将来結婚したい独身男性には：
今こそ、このビジョンを掴む時です。
毎日襲ってくる試練、誘惑、メディア、情報の嵐の中で、土台をしっかりと据える時期です。
毎日、一つずつその土台の石を据えることが、将来、健全な結婚生活の基盤となります。
将来の妻のために祈りましょう！
自分を強くすることによって、今日、彼女の人生に投資してください。

すべての男性へ：
結局、あなたはどんな男性になりたいですか？
どんなことがあっても、将来の自分の男性像を目の前において、今日、そのために決断していきましょう。
ジェットコースターのアップダウンの人生から降りなさい！

準備：
一人でやるか、兄弟と一緒にやるか、決めましょう。
「父親による傷」のセクションと同じように、できればここからのプロセスを兄弟と一緒にやることを強く勧めます。
でも、まず一人で考えて祈ることを示された人は、一人でやってみるのもいいですが、最後に、ゆっくり話を聞いて、フィードバックをくれる兄弟にシェアしてみてください。

環境：

- 邪魔されるもののない静かな場所に行ってください。
- たっぷり時間を用意してください。（６０分ぐらい）
- 聖霊様があなたの霊を導いてくださるように祈ってください。
- 聖書とノート使ってください。
- これらの祈りを自分自身のものにしてください。編集して、作り直して、
  自分の言葉で表現してください。
- 神様の前に、また兄弟の前に、正直に！

一つの注意点があります：ただ自分勝手に、過去のことを掘り出さないでください！
聖霊の導きに従うよう注意してください
性的な引き金が、引かれたら、また性的に誘惑されたら、一旦止まってください。
環境を変えて、ぜひ兄弟と一緒にやってください。

初めてやるとき、特になんの閃めきがなくても、あきらめないでください！
こういうことは、一生のプロセスです。
しかし、このように、自分を本当に明け渡して主に委ねたら、短い時間でも、大きく変わることもできます。
成長と心の一新、癒しを求め続けてください。
そして、どんなことがあっても、その道から離れないでください。

顧みることと祈り
今から、イエス様を我らの旅に招きましょう。

自分を主に明け渡し、捧げることから始めましょう。
祈りましょう。
父なる神様、イエス様、聖霊様。
私は性的存在として自分自身を委ねます。
あなたは、私を性的な存在として造られました。
あなたは、親密な関係、恋愛、肉体的な関係のために私を造られました。
今、それをあなたに委ねます。

自分の性欲、また、将来結婚するか、しないか、その決断の権利を主に委ねたことがありますか？
あなたは、イエス様のために、本当に自分に死んだならば、結婚する権利にさえ、死んだということです。
あなたの将来、結婚しても、一生独身であっても、その全てを主の主権に委ねましょう。

祈りましょう：

主よ、私は私の性意識と性欲を聖別します。
聖霊様が私のうちにおられることを信じます。
私のうちおられるイエス様に、自分の性、性欲、性意識を委ねます。
どうぞ、私を導いてください。
これからの探索の中、他の人がどうやって私に影響を与えたかと分かるように導いてください。
彼らの言葉。彼らの行動。
私の性意識の成り立つプロセスに入ってきてください。
私の性の過去、経験に光を当ててください。

ノートを使って、自分の言葉で、明け渡しと聖別の祈りを作りましょう。

パート１：契約、誓い、嘘
恥と罪悪感、自己嫌悪と同意するとき、私たちは絶望と落胆に陥ります。
あなたは今でも、悪い決断をする誘惑に負けそうになっていますか？

しかし、あなたは神の息子です！
こういう嘘と誓いは、あなたのアイデンティティではありません。
受け入れなくてもいいです。
キリストに聴きながら、徐々に進みましょう。
敵は、「誘惑に負けるぜ！お前は、失敗するよ。どうせがまんできないよ。」と嘘を使って、正しい人を苦しめます。
イエスが私たちに話したことばは、霊であり、またいのちです。（ヨハネ 6:63）

イエス様、
私は自分の性意識について、どんなことに同意してきましたか？
どんな誓いや嘘を信じ、自分に言い聞かせてきましたか？

もしかしたら皆さんの中には、このような嘘、誓いを立ててきた人もいるかもしれません：
例えば、
「男性ってのは、こういうもんだ。仕方がない。」
「私は絶対赦されない。」、「もう希望がない。」
「もう自由になれない。」
「もう女性に愛されることはない。」
「求めている愛は、永遠に見つからない。」
「心の傷が多過ぎて無理。」
「やってみたけど、できなかった。」
「彼女なしで、彼なしでは、生きられない。」
「抜け出す道はない。」
「回復することはない。」
「希望がない。」
「赦されることもないし、自分自身も赦せない。」
「僕はセックスにはまってる。」

「セックス依存だ。」
「永遠に変わらない。」

神様に聞きましょう：
イエス様、聖霊様、
今、セックスについて、性欲、私の性意識についての誓いや嘘を明らかにしてください。
女性について、美しさについて、または愛について。
男として私の存在について。

ノートを使って、左側に、嘘、契約、誓いを書き、右側は、神様が語る真実を書きましょう。
例：嘘、契約、誓い　　神様が語る真実：
私は絶対赦されない。　　神様はどんなに酷い罪でも赦し、聖めてくださるお方

リストに目を通して、一つずつ整理しましょう。

誓いを打ち破る
イエスさま、
私が敵と同意してしまった誓い、信じてしまった嘘を断ち切ります。
私の男らしさにあなたの愛と豊かさを受け入れます。

どうぞ、一つ一つを天のお父さんに委ねて、代わりに真実と真理を宣言してください。

イエスの御名によって、この嘘、契約、誓いを断ち切ります。_____
そして、キリストにあるこの真理を宣言します：_____
（一つずつ祈ってください。）
イエスの御名によって、一つずつ断ち切ります。

聖めの祈り
続けて祈りましょう。
イエスの御名によって、私の体と思い、心、霊に、イエスの十字架と復活による聖めを受け入れます。

詩篇１０３篇を見ましょう。
2 わがたましいよ。主をほめたたえよ。主の良くしてくださったことを何一つ忘れるな。
3 主は、あなたのすべての咎を赦し、あなたのすべての病をいやし、
8 主は、あわれみ深く、情け深い。怒るのにおそく、恵み豊かである。
9 主は、絶えず争ってはおられない。いつまでも、怒ってはおられない。
10 私たちの罪にしたがって私たちを扱うことをせず、私たちの咎にしたがって私たちに報いることもない。
11 天が地上はるかに高いように、御恵みは、主を恐れる者の上に大きい。
12 東が西から遠く離れているように、私たちのそむきの罪を私たちから遠く離される。
13 父がその子をあわれむように、主は、ご自分を恐れる者をあわれまれる。

そして、第１ヨハネ１章を見ましょう。

5 神は光であって、神のうちには暗いところが少しもない。これが、私たちがキリストから聞いて、あなたがたに伝える知らせです。
7 しかし、もし神が光の中におられるように、私たちも光の中を歩んでいるなら、私たちは互いに交わりを保ち、御子イエスの血はすべての罪から私たちをきよめます。
9 もし、私たちが自分の罪を言い表すなら、神は真実で正しい方ですから、その罪を赦し、すべての悪から私たちをきよめてくださいます。

心の一新によって、自分の思いが変えられるように、
少し心を静めて、この御言葉と真理を黙想します。

ノートを使って、自分の言葉で、聖めの祈りを作りましょう。

パート２：私のストーリー
あなたの性の「当たり前」が確立されたところとして、最初の経験に戻ることは非常に重要です。
私たちの多くにとってそれは、虐待を受けた所です - あなたはあまりにも若かったです。
またある人にとっては、早い段階でアダルト画像を初めてみた時だったかもしれません。
触れ合うことで、覚醒が起こり、、、そこから、混乱と恥が始まりました。

祈りましょう：
お父さん、
あなたは私の性意識、また私のストーリーに光を当ててくれますか？「光よあれ！」
私のストーリーの中に、私のアイデンティティーに、そして性意識として信じていることの内に、天の光を輝かせてください。
イエス様、私のストーリーを振り返るとき、私は愛について、何を信じてきましたか？

私の幼い頃、最初に体験したことで、私の性意識の「当たり前」として植え付けられた親密な関係、愛やふれあいの感触の記憶にイエス様、あなたをお招きします。
あなたをお招きします。キリストの血潮で、私の性的な感覚、性意識を清めてください。
今、これを行う中で、私の清めのために聖霊の臨在を招きます。

初めてあなたがポルノ、アダルト系動画や写真を見たのはいつですか？
性的な罪とは何でしたか？セックスと性のために神が持っている完璧な計画の外にあるもの。
あなたの最初の彼女・彼氏を思い出してください。
あなたの最初の親密なふれあい、性的に興奮した最初の感覚。
あなたの最初の性体験はどんなでしたか？

それが何だったかは関係ありません。私たちは、単にそれを告白し、性的な罪の赦しを求めることができます。

魂の絆

あなたと性的な関係を持った人たちのことが思い出されている場合は、彼らと結んだ「魂の絆」を断ち切る必要があるかどうか、聖霊に尋ねましょう。
パウロは言っています：

> 遊女と交われば、一つからだになることを知らないのですか。「ふたりの者は一心同体となる。」と言われているからです。 …不品行を避けなさい。人が犯す罪はすべて、からだの外のものです。しかし、不品行を行なう者は、自分のからだに対して罪を犯すのです。第1コリント6:16、18

悔い改めの祈り
性的な罪のリストを作りましょう。
例：情欲、妄想にふける、自慰行為、ポルノ、結婚外のセックス、不貞行為など

> 父よ、_____の罪を赦してください。
> あまりにも困難で、恥ずかしかったので、今までこれらの事を告白してこなかったこと、また、これらを避けてきたことを赦してください。
> 私は間違った場所に慰めを探してきたことを赦してください。
> 私のストーリーをキリストの血潮のもとへ持っていきます。
> イエスさま、これらの記憶のところに私と一緒に行ってください。
> 私の性的な罪を赦してください。
> 私はあなたに_____を持っていきます。
> イエスの名によってそれを清め、洗い流してください。

あなたに罪を犯した者を赦すこと：

> 父よ、私は、____（彼らがした罪）____のために____（罪を犯した人）____を赦します。
> 例）最初に私にポルノを見せた人、私の純潔を奪った人、
> 性的に私を目覚めさせた人、私に性的関係を強制した人、私を性的に虐待した人
> イエスの名によって、彼らを祝福し、彼らのために祈ります。

「魂の絆」の断ち切り

> 父よ、私が_____と結んだいかなる魂の絆を断ち切ります。
> 私は彼らと結んだ一つ一つの魂の絆を全て断ち切ります。私から奪い去られたものを取り返します。
> そして私が彼らから権威なく奪い取ったものを彼らに返します。
> イエスの名によって、彼らを祝福し、彼らのために祈ります。

ゆっくりと時間をとって、一つ一つの出来事について、イエスを招きましょう。
必要なだけの時間をかけてください。

イエスを見る
そのシーンを覚えていますか？
その時の、罪悪感、恥じ、痛みなどを覚えていますか？
今、そのシーンの中に、イエス様をお招きしましょう。

- イエスはどこにいますか？
- 今、何をしていますか？
- イエスは、あなたに何を語っていますか？

- そして、あなたの霊はイエスに何と言っていますか？

その記憶の中に、イエス様の平和と言葉を受けとりましょう。
最後に、このように祈りましょう：

イエス様、
あなたの十字架と復活は十分です！ありがとう。
私の赦し、贖いと聖めのために、十分です。
今日、シェアした全てのことは、十字架の下に置いて、もはや私のものではありません、もう触りません。
サタンの非難を断ち切り、黙るように命令する。
暗闇の力を断ち切ります。
今から、光の中を歩くことを選び取ります。
イエスの御名によって、祈ります。アーメン。

どうぞ、ノートを使って、自分の祈りを書いてください。

パート３：聖別する祈り

ノートと下記の祈りを参考にして、自分を新しく主に捧げる祈りを作りましょう。

天のお父さん、
私は性欲、性意識を持つ男性として、あなたに自分自身を聖別して、捧げます。
愛と承認を求める旅路の中に、私のアイデンティティーを捧げます。
この旅路をあなたに捧げ、赦しを求めます。
（心を静めて）
イエス様、
私のストーリーを書き直してください。
あなたの新しい息吹を吹き込んでください。

性欲も、性意識も、私の全て、男性として捧げます。
傷ついてるこの心をあなただけに委ねます。
人に認められたいその欲求も、あなたに捧げます。

私の心をどうぞ、受け取ってください。今、あなたに捧げます。

聖い性欲と性意識を受け取りたいです。
自分自身を聖別し、全ての境遇の中、神のご臨在の中に生きていきたいです。
私の男としての存在を捧げます。
性的罪から私を聖めてください。

あなたの豊かさと愛を私の男らしさに歓迎します。
どうぞ、私の性意識にあなたの命の息吹を吹き込んでください。

新しい男として、健全な心を吹き込んでください。
男としての誠実さを与えてください。
健全な性意識と健全な心を与えてください。

あなたのご臨在によって、私のストーリーの中に、吹き込んでください。

性的な罪や傷の癒しの祈り
ノートを参考にして、性的な罪や傷の癒しの祈りを作りましょう。

性的な罪や傷の癒しの祈りを練り上げて、でき上がったら、兄弟とシェアしてください。
フィードバックをもらってください。
必要なら編集してください。
そして、この祈りを心に覚えてください。
日記帳やスマートフォンの中に保存してください。
この言葉が自然にあなたの思いの一部になるまで、続けて祈ってください。

パート 4 ：具体的な決心
もう一度、この四つの領域を参考にして、具体的な決心をしましょう。

1. 思いの一新を求めます。
2. 心の癒しを求めます。
3. 霊の目覚めを求めます。
4. 体の聖別を求めます。

思いの一新：御言葉
まず、私たちの思いは神様の御言葉によって一新されます。
「すべてのはかりごとをとりこにしてキリストに服従させます。」のような御言葉を使い、深く考えて、黙想して、主の導きを求めます。
ここでは、朝一番からキリストに目を留めるのに役立つ祈り方です。

神のすべての武具（エペソ 6:10-18）
私は意図的に、この武具を身につけます。
腰には真理の帯を締めます。
下半身の状態についての真理を自分自身に宣言します。ズボンが落ちないように、しっかりと締めます！
胸には正義の胸当てを着けます。
力の限り、見張って、あなたの心を見守れ。いのちの泉はこれからわく。（箴言 4:23）
足には平和の福音の備えをはきます。
完全な平安に生きるために、過去の傷や罪とちゃんと立ち向かいます。
信仰の大盾を取ります。
体全身が守られ、悪い者が放つ火矢を、みな消すことができます。

救いのかぶとをかぶります。
しっかりとかぶり、すべての思いをとりこにしてキリストに服従させます。（第二コリント 10:5）
御霊の与える剣である、神のことばを受け取ります！
両刃の剣をとります。鋭くて、たましいと霊、関節と骨髄の分かれ目さえも刺し通し、心のいろいろな考えやはかりごとを判別することができます。（ヘブル 4:12）

思いの一新：人の証し
他の人の証しを聞くことによって、思いの一新をします。

思いの一新：正しい教え
正しいセクシュアリティ、結婚、人間関係について学びましょう。
意図的に様々なことについて真理を知ることによって、聖霊様が私たちの思いを一新します。

心の癒し
今のセクションは、このアクティビティーの目的です。
深い傷が聖霊様によって、どんどん癒されていきます。
続けて聖霊様の働きを歓迎してください。
続けて、全き性意識や清い性欲を求めてください。
続けて、一緒に歩む男性とオープンな関係を求めて、正直にシェアして、祈りあってください。
壊れた、傷ついている心は、もう仕方ない、もう治らないと、成長を諦めないでください。
毎日、御言葉の明確な約束に戻りましょう。

霊の目覚め
33日間チャレンジの始めから紹介しましたが、本当の自分が自分のうちにある霊だと覚えて、過去の失敗によって、自分の存在を定義しないでください。
過去の思い出によって生きるのではなく、現在と将来についての主の約束によって、生きましょう。そして、毎日自分の霊を新しく強めていただきましょう。

具体的に言いますと、意図的に主との時間をとり、賛美、黙想、沈黙の時間、自然の中などで邪魔する思いと感情を断ち切ることによって、もっと明確に自分の霊、そして聖霊様が語っておられることが聞こえます。

体の聖別
これは、最も実用的な所です。おもに私たちの目と手です！
右の目が、あなたをつまずかせるなら、えぐり出して、、、右の手があなたをつまずかせるなら、切って、捨ててしまいなさい。からだの一部を失っても、からだ全体ゲヘナに落ちるよりは、よいからです。（マタイ 5:29-30）

あなたが何を見るか、ルールや境界線を作っていますか？
最も誘惑される場所はどこですか？家？職場？どこかの店？出張先でのホテル？
どんな機器やアプリが、つまずく原因となっていますか？
スマートフォン、パソコン、テレビ、雑誌？
一番誘惑を感じる時間帯はいつ？

あなたが疲れている時？深夜？落ち込んでいる時？出張の時？
それぞれの事を確認し、失敗しない作戦を作りましょう。

今、心を静めて、自分の体を聖別するために、どんな境界線、どんなルールが必要か、次に、どんな変更が必要か、 聖霊様に聞きましょう。

境界線とルール
例えば：

- 私はどんな動画、写真でも、性的なものは見ません。
- 動画やテレビなどを見る前に、コンテンツを確認します。
- 下着姿、水着写真などにも、目を留めません。
- 女性の首より下を見ないようにします。

変更点
例えば：

- 私は、ポルノ雑誌などのある店に入らない。
- スマホから、誘惑されるアプリを削除します。
- Netflixやケーブルテレビを解約します。
- インターネット接続にフィルタリングソフトウェアやサービスを付けます。
- 出張の時、特別に兄弟に祈りのサポートを求めます。

兄弟と共に歩む

> あなたがたは、互いに罪を言い表し、互いのために祈りなさい。いやされるためです。義人の祈りは働くと、大きな力があります。（ヤコブ 5:16）

多くのクリスチャン男性がまだ性的な罪につまづいている大きな、大きな理由の一つはこれです：この明確な御言葉に従っていないからです。私たちは、直接神様から多くの祝福をいただいています。しかし、兄弟から多くの祝福を受けることも定められています。互いに愛し合い、従い合う関係を通して以外、その祝福をいただくことはできません。
自分の性的な失敗について話すのは、恥ずかしい、難しい。しかし、一緒に歩んでいる兄弟と腹を割って話すことができたら、祈られ、励ましを受けることもでき、本当に素晴らしいことです。
互いに、秘密厳守で、信頼のある関係を築いてください。

難しい質問をすることで遠慮しないでください。
例えば：

- あなたの境界線とルールは、何ですか？
- 決めた具体的な変更は何ですか？
- 一番誘惑される「どこ、何、いつ」を分かち合いましょう。

また、毎週会うときに、この質問を聞きましょう：

- 自分の境界線とルールを守っていますか？
- 決めた変更を行いましたか？
- あなたは性的に清く歩いていますか？

そして、最高の質問！

- 誰にも言いたくないこと、私に言って！

最後に、兄弟たち、
自らへり下り、互いに従い合い、完全になるこのプロセスにしっかり向き合い、旅の歩みを進める兄弟たちのために、私は本当にワクワクして、また祈っています。

このセクションが役に立ったならば、また、改善点や提案があれば、ぜひ教えてください。
また、ぜひこの動画とセクションの内容を兄弟と共有してください。

上記の祈りのプロセスはマーティ・ウッズとジェフ・リンスコットが作りました。
ジョン・エルドリッジ（Wild at Heart 著）の教えとSOZOミニストリーのモデルを参考にして作りました。