

## 孤独

キリストはわたしのために贖罪しよくざいの苦しみを負ってくださったので、わたしが一人で堪え忍ばなければならない試練はありません。

**ヨブ 1:21-22** — ヨブは、自分の子供たちの死を含む、ひどい苦しみを経験しましたが、主に頼ることによって耐えました。わたしは主を知るようになることによって主に心向けるとき、自分は決して一人ではないことに気づきます。主がわたしとともにいてくださるからです。

### その他の聖句 —

ルカ 22:39-44  
ヨハネ 16:32  
教義と聖約 121:9-10  
教義と聖約 121:46



## 心の痛み

わたしが感じるどのような心の痛みもキリストの贖罪しよくざいによって癒やされますし、主の愛は、他の人々を赦すゆるようにわたしを強く促します。

**1ニーファイ 7:6-21** — レーマンとレムエルはニーファイを縄で縛り、荒れ野に残していくと脅迫しました。ニーファイは祈り、主の助けを得て解放され、そして兄たちを赦しました。わたしも祈り、平安を感じ、人を赦す強さを得ることができます。

### その他の聖句 —

詩篇 147:3  
イザヤ 53:3-5  
ルカ 23:1-47  
1ニーファイ 19:9

## 弱さ

わたしが自分は弱いと感じているときでさえ、キリストの憐れみあわれみと恵みはさまざまなチャレンジを乗り越える強さをわたしに与えてくれます。

**アルマ 2:27-31** — ニーファイ人は戦いの中にあっても主に心向け、主は彼らを強くされました。あらゆる種類の霊的、情緒的攻撃に直面するとき、自分は弱いと感じるかもしれませんが、主はわたしを強くしてくださいます。

### その他の聖句 —

マタイ 7:24-27  
モーサヤ 9:17-18  
ヒラマン 5:12  
エテル 12:27

