



「主が……どれほど憐れみをかけて  
こられたかを思い起こし〔なさい。〕」  
(モロナイ 10：3)

## 覚えるべき3つの事柄

**モ**ルモン書には、「覚える」という言葉が何度も出てきます。ニーファイは兄たちに、神が先祖を救ってくださったことを覚えておくように勧めました。ベニヤミン王は、民に神の偉大さを覚え、記憶にとどめておくように望みました。そしてモロナイは、自分の記録を読む人々に対して、主がどれほど憐れみ深い御方であるかを覚えておくようにと教えました。

救い主を覚えておくことは絶対に必要なことです。だからこそ、わたしたちは聖餐を受ける度に、主を覚えることを聖約するのです。アイリング管長は、聖餐式の間、次の3つの事柄を覚えるように勧めています。

1. **イエス・キリストを覚える**：救い主が人々に仕え、愛を示される様子が記された聖句を読みましょう。主の愛について、どのように感じていますか。どうすれば、主がなさったように人々に仕え、愛を示すことができるでしょうか。
2. **自分の改善すべき点を覚える**：悔い改めの気持ちで、前の1週間を振り返りましょう。自分が変えられる点の一つを選び、どのように改善するかを書き出してください。よく目に留まる場所にその目標を貼っておきましょう。

3. **自分の進歩を覚える**：自分の進歩に気づけるよう、天の御父に助けを求めましょう。感じたことを記録してください。

わたしたちは完全ではありませんが、救い主はそれを御存じです。だからこそ、主はわたしたちに御自身を覚えるようにと望んでおられるのです。主を覚えることで、わたしたちは希望を持つことができ、進歩したいと願うようになります。わたしたちが主を覚えるのを忘れてしまう時があっても、「主はいつも皆さんのことを覚えておられます」とアイリング管長は言います。

## 子供

### イエスを覚える

**聖**文はわたしたちに、いつもイエス・キリストを覚えなければならぬと教えています。それは、イエスについてたくさん考えて、イエスのものはんにしたかうということです。

いつもイエスを覚えることができるように、このイエスの絵を紙に写して、色をぬりましょう。よく目につくところにはってください。

「そして、  
あなたがたは、  
いつもわたしを  
覚えているならば、  
わたしのみたまを  
受けるであろう。」  
(3 ニーファイ  
18：7)

