4/28

**どんなときにも、わたしに信頼せよ。あなたの心をわたしの前に注ぎ出せ。わたしは、あなたの避け所である。**あなたがわたしを信頼するなら、その信頼の度合いに応じ、わたしはますます効果的にあなたを助けることができる。わたしへの信頼は、喜びに満ちたときや悲しみに満ちたとき、平安に満ちたときにもストレスに満ちているときでも、あらゆる状況にふさわしい。事実、あなたにとってのストレスの原因となる物事は、**わたしの顔を慕い求める**合図として役立てることができる。たとえ人生のつらい状況においても、わたしが一緒にいて、あなたも面倒を見ていることを思い出してほしいのだ。あなたの問題についてわたしに話し、それらをわたしに任せなさい。それから、わたしがあなたのために働いている間、わたしの臨在のうちに休んでいなさい。わたしに関する真理を、自分に言って聞かせなさい。聖書のことばを使ってわたしを描写すするのだ。「あなたは**私の避け所、私のとりで、私の信頼する私の神**」と。確かにわたしは、人生の嵐のただ中で安全な避難所となる、あなたの避け所である。そのような聖書の真理を声に出して言ったり歌ったりすることは、わたしのそば近くに寄る効果的方法である。あなたの思考には、たいてい、いくつかの思い出や、複数の断片的な思考が去来（きょらい）している。ただわたしについて頭の中で考えているだけではなく、声に出して言ってみてごらん。こうすると、思考がまとまりやすくなり、わたしへの信頼にも、集中しやすくなる。

※「去来」（きょらい）・・・去ることと来ること。行ったり来たりすること。

| 【新改訳 2017】 |
| --- |
| 詩編 62:8<br>民よどんなときにも神に信頼せよ。あなたがたの心を神の御前に注ぎ出せ。神はわれらの避け所である。 |
| Ⅰ歴代誌 16:11<br>【主】とその御力を尋ね求めよ。絶えず御顔を慕い求めよ。 |
| Ⅰペテロ 5:7<br>あなたがたの思い煩いを、いっさい神にゆだねなさい。神があなたがたのことを心配してくださるからです。 |
| 詩編 91:2<br>私は【主】に申し上げよう。「私の避け所私の砦私が信頼する私の神」と。 |