8/9

愛する者よ。来て、わたしとともに休みなさい。多くのやるべき仕事が「まず仕事を優先せよ」とあなたを呼んでも、**わたしは**あなたが最も必要としていることが、わたしの臨在の内で**静まる**ことであると知っている。深呼吸して、わたしをじっと見つめなさい。あなたの視線をわたしへ戻しながら、ちょうど水滴がアヒルの背中を滑り落ちるように、あなたの心配事が滑り落ちるようにしなさい。こうすることで、あなたは安心してわたしとの近しい距離を楽しむようになる。わたしがあなたから遠く離れることは、決してない。

聖書のことばを黙想しなさい。聖書の中にわたしを探しなさい。それら恵みと真理のことばをあなたのたましいの奥底まで浸透させ、ますます私に近づきなさい。**わたしのことばは生きていて、力がある**。だから、あなたに新鮮ないのちを注入することができる。

仕事に戻るときが来たなら、その仕事にわたしを連れて行きなさい。あなたの計画や問題解決に、わたしを参加させなさい。あなたがすることすべては、わたしに無関係ではない。

わたしがそばにいることを幸せな気持ちで思い出しつつ、わたしの名「イエス」を、つぶやき、思い、ささやきなさい。**あなたの行うすべてにおいて、わたしを第一とせよ**。わたしはあなたのいのちの主である。

+:-:+:-:+:-: