

9/19

あなたがうなだれているときの一番の特効薬はわたしを思い起こすことである。わたしが誰であるのかを考えなさい。あなたの主なる神、あなたの救い主、あなたの羊飼い、決してあなたのそばを離れることがない友だ。わたしは、あなたの置かれている状況や、あなたの思いや感情も含め、何もかも知っている。あなたはわたしの大切な者であるがゆえに、あなたに関するすべてがわたしにとって重要である。わたしがこれまでにあなたを助け、世話をした多くのことについて、思い出しなさい。思い浮かんだ一つ一つについてわたしに感謝し、わたしの愛にあふれた臨在の中でくつろぎなさい。あなたを落ち込ませることについて、わたしに話しなさい。わたしはそのすべてを知っているが、声に出してわたしに言うことで、背負い続けてきた重たい荷から、あなたは解放される。わたしの臨在の光の中で、あなたは物事をより明確に見きわめる。わたしとあなたとで、一緒に、何が重要で何がそうでないかを振り分けることができる。さらには、あなたがわたしと過ごすにつれ、わたしの顔があなたに向かって



