

11/26

わたしに感謝していることが、あなたの心を目覚めさせ、思考を明晰にし、わたしの臨在を楽しむ助けとなる。だから、焦点を失って、わたしとの接点から離れてしまっているように感じるときには、何らかのことで、わたしに感謝をささげるように努力しなさい。感謝することなら、いつでも選べる豊富な理由がある。例えば救いや、恵み、信仰のような、永遠の賜物の数々があるし、また、日常生活で普通に与えられている祝福の数々もあるだろう。この二十四時間を振り返って、その短い間にわたしがどれだけたくさんよいものを与えたかをすべて、ざっとメモしてみなさい。こうすることによって、元気づけられるだけでなく、思考が目覚めさせられ、物事をより明晰に考えられるようになるであろう。

あなたの敵である悪魔が、ほえたける獅子のように、食い尽くすべきものを探し求めながら、歩き回っていることを思い出しなさい。これが身を慎み、目をさましていることが非常に重要である理由だ。自分の心を、焦点から外させてぼんやりとさ迷わせるとき、あなたは邪悪な悪魔に攻撃されやす

ことばに表せないほどの賜物のゆえに、神に感謝します。