

1月10日

考えすぎに注意——あまり重要でないことをくよくよ考え思い悩むのはよくない。考えるべきことがなく、暇な状態が続くと、思考は計画モードに入ってしまう傾向がある。あれこれ答えを出そうとしたり、まだ本当は決めるべき時でないのに、先走っていろいろなことを決めてしまったりするのだ。これは自分でコントロールを握ろうとする非生産的な生き方で、あなたの貴重な時間を浪費するものだ。しばしば、結局は気が変わったり、いったん決めたことを忘れてたりすることになる。計画するには時がある。もちろん、それはいつでもではなく、ほとんどの時間でさえない。

わたしの臨在があなたを待ち受け続けている、今という時を大切に生きるようにしなさい。わたしとの近しさの中で、自分をリフレッシュさせなさい。あなたという存在の最奥までわたしの愛をしみ込ませなさい。わたしの前で緊張を解きほぐし、問題は脇に置いてしまっ、わたしに注意を向け、よりわたしの愛を受け取れるようにしなさい。あなたのたましいはわたしに渴いている。だが、しばしあなたは、自分が

すように。そのようにして、神の満ちあふれる豊かさにまで、
あなたがたが満たされますように。

詩篇 63:1

神よあなたは私の神。私はあなたを切に求めます。水のな
い衰え果てた乾いた地で私のたましいはあなたに渴き私の
身もあなたをあえぎ求めます。

詩篇 23:2

主は私を緑の牧場に伏させいこいのみぎわに伴われます。

詩篇 23:3

主は私のたましいを生き返らせ御名のゆえに私を義の道
に導かれます。