

1月21日

わたしの臨在をより完全に楽しむために、あなたは自分について考えることをもっともっと少なくしていく必要がある。これは気まぐれな要求などではない。むしろ、人生をより豊かにする秘訣なのだ。自分を忘れていることは、楽しく快適な生き方なのだ。

どれだけの時間、自分について考えるかを自覚しようとしてみなさい。思考している内容に注意を払ってみなさい。自分から分かち合うことを選ばない限り、あなたの考えていることは他の人々からは見えないが、わたしはそのひとつひとつ、すべてを見ている。あなたが自分の考えていることがわたしにふさわしくないことに気づいたときは、何としてでもその考えていることを別の内容に変えるように努力しなさい。もしもあなたが繰り返し浮かんでくる自己中心的な考えと闘っているのであれば、それはお気に入りの聖句や短い祈りに結びつかせるようにしてみなさい。こうすることであなたの注目をあなた自身から引き離してわたしに向けさせる橋が形作られる。例えば、「主よ、私はあなたが大好きです」



生きよ。