

5月6日(月)

あなたが暮らしている世界に、安心を求めてはいけない。  
あなたは自分の人生を思うままに運ぼうとして、そのために  
必要なことを心の中のチェックリストに書きつける傾向が  
ある。

リストに挙げた懸案事項をすべて消すことができさえすれば、あなたは肩の荷をおろして安心できる。

ところが、その目標を達成しようと努力すれば努力するほど、  
あなたのリストの項目は、次から次へと増えていく。

がんばってもがんばっても報われず、あなたの欲求不満はますますつのるばかりだ。

こんな人生に安全を見出す、もっといい方法がある。

チェックリストを細かく吟味するかわりに、あなたとともに  
いるわたしの存在に、注意を集中するのだ。

こうして常にわたしとふれあっていることで、あなたはずっと  
わたしの平安の内にとどまっていられる。

さらにわたしは、あなたが、重要なものとそうでないもの、  
今しなければならぬものとしなくていいものを選びわけ

