

6月29日（土）

朝、ベットから起きるとき、わたしがそばにいることに気づきなさい。

あなたの思考はまだぼんやりとしているかもしれないが、わたしはそうではない。

朝目覚めたばかりのときは、不安なことばかり思い浮かびがちだ。けれどそれも、わたしと心をつなぐまでのこと。

わたしの名前をささやいて、わたしをあなたの思いの中に迎え入れなさい。

とたんにあなたの一日がぱっと明るくなって、扱いやすく感じられる。

わたしの存在によって活気づけられた日を、不安に思いようがないから……。

あなたには、わたしがついている-何ひとつ、一人で立ち向かわなくていい、と知ることで、あなたは確信を得る。

不安は、間違っただ質問を自分に投げかけることから発生する—“もしも〇〇のことが起こった場合、わたしはそれに対処できるだろうか”



