

7月1日（月）

わたしは豊かないのちであり、あふれるばかりの光である。  
あなたがわたしの存在に“浸る”ようにして時を過ごせば、  
あなたは力を得て、荷は軽くなる。

わたしと心を通わせることで、あなたは自分の重荷をわたしの  
強健な肩に引き渡す。

わたしを見つめることで、あなたは人生をわたしの視点から  
見るようになる。

わたしとふたりだけで過ごす、このときはあなたの思いを整  
え、目の前の一日をなだらかにするのに欠かせないものだ。  
わたしとの、このかけがえのない時間を得るために進んで戦  
いなさい。

敵はいろいろな形でやって来る—もっと寝ていたいという  
あなた自身の思い。あなたの気持ちをわたしから引き離そう  
とする邪悪な者の決意。

そして、自分の時間をもっと生産的なことに使え、という家  
族や友人や、あなた自身の内なる批評家のプレッシャー……。  
ほかの何よりもわたしを喜ばせたいというあなたの願いが



