

7月16日（火）

自己憐憫は、滑りやすい底なしの落とし穴だ。ひとたび落ちてしまったら、あなたは泥沼にどんどん深くはまりこんでいく傾向がある。

ぬるぬるした壁を滑り落ちていくあなたは、鬱^{うつ}への道をかなり進んでいる。闇は深い……。

あなたの唯一の希望は、顔を上げて、あなたを上から照らすわたしの光に目をやることだ。

穴に深くはまりこんだあなたの視点からは、光は微かにしか見えなくても、その希望の光線はどんな深いところでも、きっとあなたに届く。

あなたはわたしを信頼し、思いを集中させて、絶望のどん底からゆっくりゆっくり^は這い上がってくる。

そしてついには穴の上まで達して、わたしの手をしっかりつかむのだ。

わたしはあなたを穴から引き上げ、ふたたび光の中に置く。優しくあなたを清め、こびりついた泥を洗い落として、わたしの義の衣をまとわせる。

