

10月17日（木）

不安とは、わたし抜きで将来のことを創造した結果、生じるもの……。

だから、不安に対する最大の防御は、わたしとのふれあいを欠かさないことだ。

自分の思いをわたしに向けるとき、あなたはもっとずっとポジティブに考えられるようになる。

あなたの思いがわたしとの対話になるように、語るだけではなく耳をすませることをいつも心がけなさい。

今後の出来事について検討する必要があるなら、次のルールに従いなさい。

1 いつまでも将来のことを考えていない。先のことばかり、ぐずぐずと思いめぐらしていると、不安がキノコのように頭をもげてくるからだ。

2 わたしが常にそばにいるという約束を忘れず、心に何か浮かんできたときは必ず、その中にわたしの姿を含めること  
—。

こんなふうに考える習慣は、簡単には身につかない。なぜな



ます。あなたがたには、その鳥よりも、どんなに大きな価値があることでしょう。

### ルカ 12:25

あなたがたのうちだれが、心配したからといって、少しでも自分のいのちを延ばすことができるでしょうか。

### ルカ 12:26

こんな小さなことさえできないのなら、なぜほかのことまで心配するのですか。

### エペソ 3:20

どうか、私たちのうちに働く御力によって、私たちが願うところ、思うところのすべてをはるかに超えて行うことのできる方に、

### エペソ 3:21

教会において、またキリスト・イエスにあって、栄光が、世々限りなく、とこしえまでもありますように。アーメン。