

11月9日（土）

わたしとともに静かに座って、不安や心配事があなたの意識の表面に、泡のように浮かび上がってくるままにしないで。そこに浮かんだ泡は、わたしの光を浴びて、パチンとはじけて消えていく。

ところが一番の不安は、何度も繰り返し浮かび上がってくる。とくに、将来に対する不安は……。

あなたはともすると、心の中で未来に身を置いてみようとする— 明日、来週、来月、来年、そして十年後の未来に……。そして、その時々とうまく対処できない自分の姿を思い浮かべる。

あなたが見ているのは、偽りのイメージだ。なぜなら、そこにわたしが含まれていないのだから……。

あなたが想像するそんな暗澹<sup>あんたん</sup>たる前途が実現することはない。わたしがいついかなるときも、“ずっと” あなたとともにいるからだ。

これから先のことをあれこれ考えて、心配事に襲撃されるときは、その心の中のイメージをわたしの光で覆って、それを捕



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。

申命記 31:6

強くあれ。雄々しくあれ。彼らを恐れてはならない。おののいてはならない。あなたの神、【主】ご自身があなたとともに進まれるからだ。主はあなたを見放さず、あなたを見捨てない。」

IIコリント 10:5

私たちは様々な議論と、神の知識に逆らって立つあらゆる高ぶりを打ち倒し、また、すべてのはかりごとを取り押さえて、キリストに服従させます。