# 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さい。 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一 明日、来週、来月、来年、そして十年後の未来に・・・・。 そして、その時々に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 獲し、武器を取り上げなさい。

そして自分自身にこう言うこと―"イエスさまはこれからも、いつでもどこでもわたしとともにいてくださる。イエスさまの助けがあれば、わたしは立ち向かえる!"

それから、今のこの時に戻って、わたしのもとで平安を満喫しなさい。

#### ルカ 12:22

それからイエスは弟子たちに言われた。「ですから、わたしはあなたがたに言います。何を食べようかと、いのちのことで心配したり、何を着ようかと、からだのことで心配したりするのはやめなさい。

## ルカ 12:23

いのちは食べ物以上のもの、からだは着る物以上のものだからです。

## ルカ 12:24

鳥のことをよく考えなさい。種蒔きもせず、刈り入れもせず、 納屋も倉もありません。それでも、神は養っていてくださいま 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。

### 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。」

## 11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。