

2月2日（日）

わたしは、あなたの心を新たにする。

あなたの思いを自由にわきあがるままにしていると、いろいろな問題に向かっていきやすい。

あなたはその問題のことで頭がいっぱいになり、なんとかそれを克服しようとして、何度も堂々巡りをする。

こんなマイナス思考にとらわれているせいで、エネルギーが枯渇してほかの事柄に向けられなくなる。

最悪なのは、わたしを見失ってしまうことだ。

新たにされた心は、わたしの存在に焦点を合わせる。

どんなときと場合にも、わたしを探し求めるように、あなたの心を訓練しなさい。

時にはあなたを取り巻くものの中に、わたしを見出すことができる一楽しいげな小鳥のさえずり、愛する人の微笑み、金色に輝く陽光の中に……。

また、時にわたしを見つけるために、自分の内面に入っていかなければならないこともある。

わたしはいつも、あなたの心の中にいる。

