

イエス様さまについてめいそう想する



わたしとっしょに、
とくべつ し かん
特別な時間を
す
過ごさないかい？

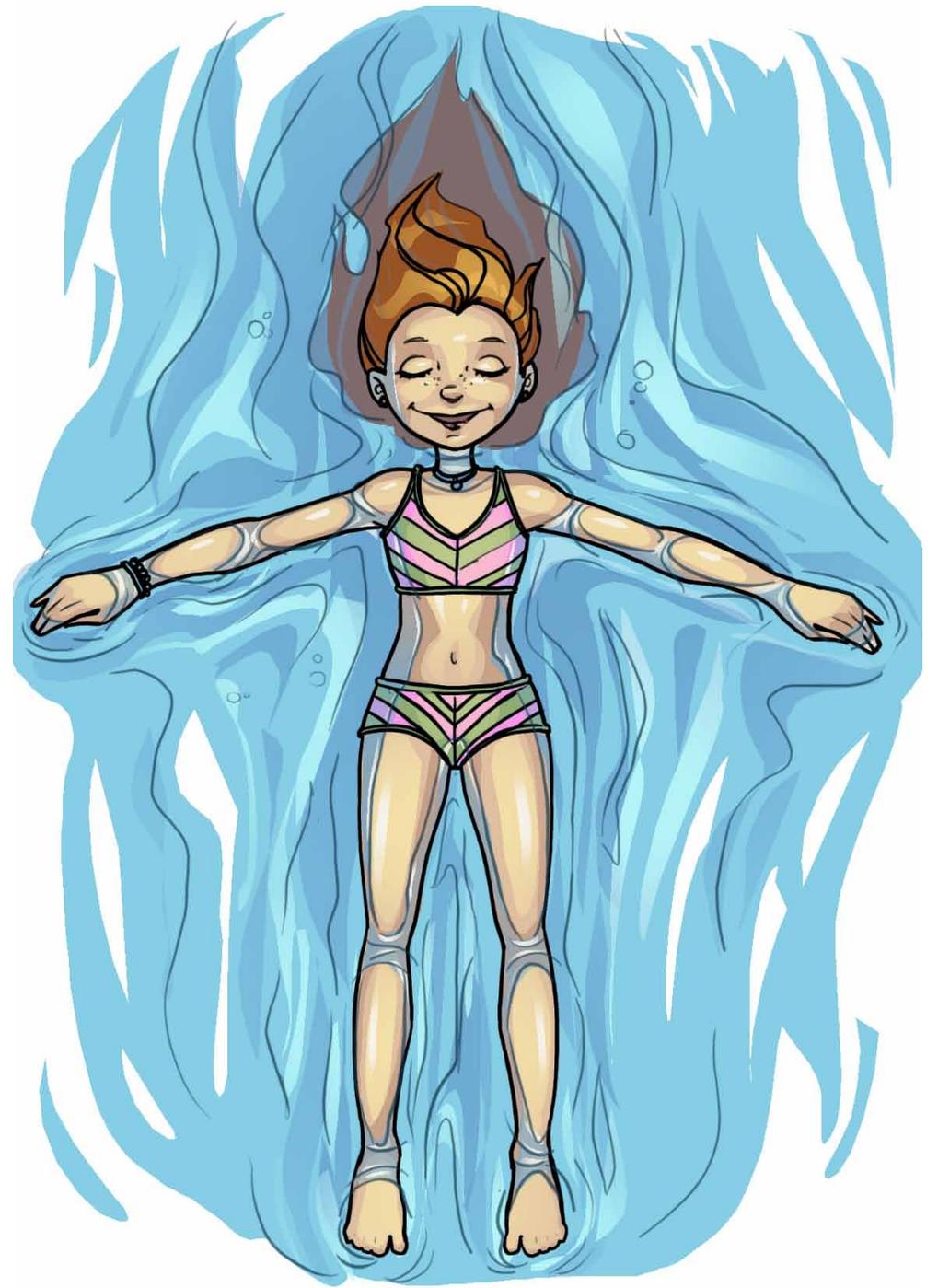
まず、わたしを賛美さんびし、わたしの君きみへのいつくしみについて考かんがえてごらん。
さて、そこで立ち止まって、しばし、わたしの愛あいの中なかで休やすむんだ。

この特別なめい想そうの時ときは、わたしに君きみの思おもいを導みちびかせなさい。わたしの
ことを考かんがえながら、わたしの霊れいが君きみの霊れいとっしょになるようにするんだ。
わたしたちの間あいだの思いが自由じゆうに通つうじ合うようになるまでにね。



このようない^そめい^{すいめん}想^うを、水^{れんしゅう}面に浮^うかぶ^{れんしゅう}練習^ににたとえて
ごらん。周^{まわ}りで何^{なに}が起^おきているのか見^みようともが^うくなら、
バ^{うしな}ランスはく^{うしな}ずれ、わたしとのつ^{うしな}ながりを失^{うしな}ってしま^{うしな}う。

だ^むけど、ただあお^む向け^むにな^むって体^{からだ}の力^{ちから}をぬ^むくこと^むだけに
気^き持^もちを^{しゅうちゅう}集^{しゅうちゅう}中^{しゅうちゅう}させ^{しゅうちゅう}るなら、水^{みず}が君^{きみ}の体^{むり}を無^{むり}理^りなく支^{ささ}えて
く^きれること^きに気^きづく^きだ^きら^きう。そ^{ほんとう}れは本^{ほんとう}当^{ほんとう}にす^{ほんとう}ば^{ほんとう}ら^{ほんとう}しい
気^き分^{ぶん}だ。め^そい^そ想^そも、そ^{おな}れと^{おな}同^{おな}じ^{おな}だ^{おな}よ。落^おち^つ着^つい^つて
し^{しず}ず^{しず}か^{しず}に^{しず}し^{しず}て^{しず}い^{しず}れ^{しず}ば、君^{おも}の思^{かんぜん}い^{かんぜん}は完^{かんぜん}全^{かんぜん}に^{かんぜん}わ^{かんぜん}た^{かんぜん}し^{かんぜん}の思^{かんぜん}い^{かんぜん}で
み^み満^みた^みさ^みれ、す^{じょうたい}っ^{じょうたい}か^{じょうたい}り^{じょうたい}く^{じょうたい}つ^{じょうたい}ろ^{じょうたい}い^{じょうたい}だ^{じょうたい}状^{じょうたい}態^{じょうたい}に^{じょうたい}な^{じょうたい}れ^{じょうたい}る^{じょうたい}ん^{じょうたい}だ。





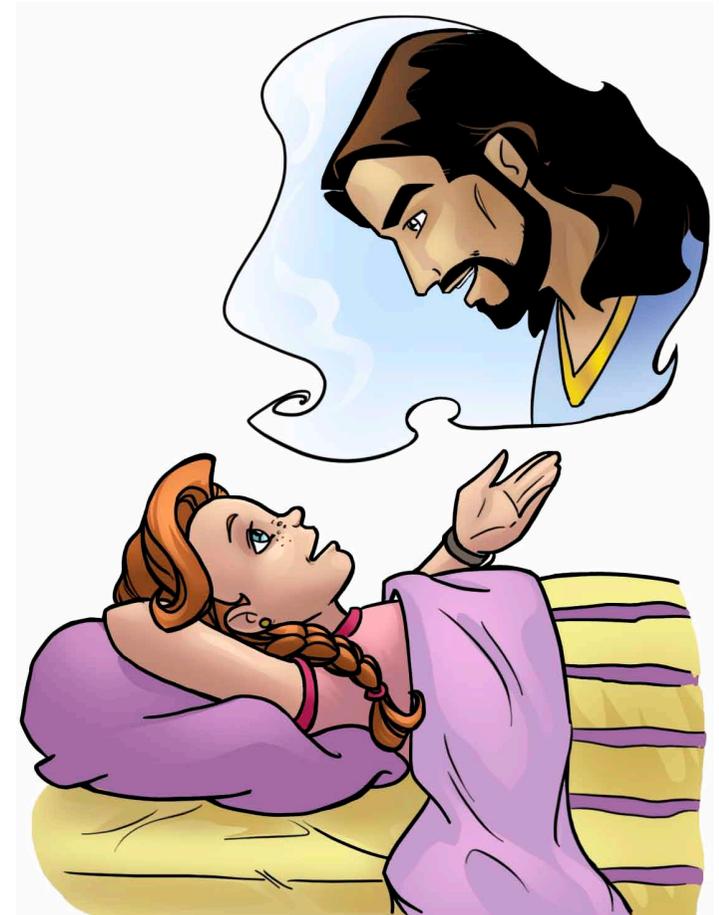
めい^{そう}想^{じかん}できる時間は

いろいろあるよ。

たと^たえば...

- あさめ^ざ目^{とき}覚めたばかりの時。
- ね^{ちよくぜん}る直前。
- みことば^よを読んだ^{ちよくご}直後。
- さん^ぼ歩しながらや、
そと^{じかん}にいる時間。
- やす^{やす}み時間。

きみ しあわ おも み もんだい かいけつさく あた けいしんてき み かた しめ
君を幸せな思いで満たしたり、問題への解決策を与えたり、敬神的な見方を示して
あげたりできる、この時間を楽しみにしているよ。わたしは君の心に幸せをもたらし、
てんごくてき ぼしよ だいす
天国的な場所についてのビジョンを示してあげるのが大好きなんだ。



きみ そう とき はな だいす
君がめい想している時に、わたしが話しかけることさえあるかもしれない。わたしは君と話すのが大好きだから。
きょうみ も たす ひつよう
君が興味を持っていることや、助けを必要としていることについて、おしゃべりすることもできるよ。

ひけつ 秘訣は、わたしとのめい想の時間を取ることだ。そうすれば、君はわたしたちが共に交わることのできる
とくべつ 特別な場所に導き入れられ、わたしの愛や、わたしが君を気にかけていることを感じる事ができるよ。



文：クリスティ・S・リンチ、マリア・フォンテインによる著書の編集
絵：サビーン・リッチ デザイン：ステファン・ミーラー