

# イエス様についてめい想する



わたしとつしよに、  
とくべつ し かん  
特別な時間を  
す  
過ごさないかい？

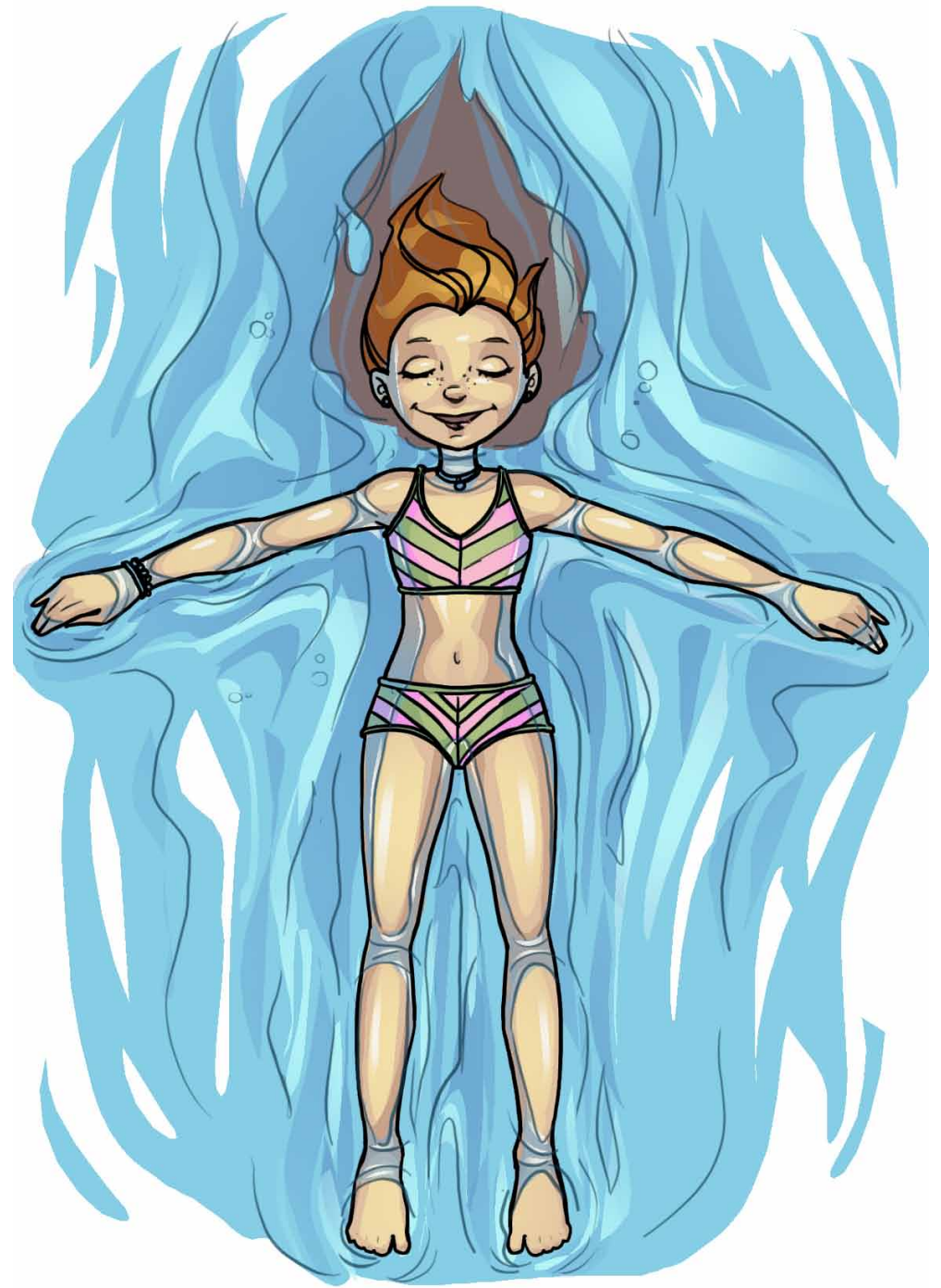
まず、わたしを賛美し、わたしの君へのいつくしみについて考えてごらん。  
さて、そこで立ち止まって、しばし、わたしの愛の中で休むんだ。

この特別なめい想の時は、わたしに君の思いを導かせなさい。わたしの  
ことを考えながら、わたしの霊が君の霊とつしよになるようにするんだ。  
わたしたちの間の意思が自由に通じ合うようになるまでにね。



このようないまじい想を、水面に浮かぶ練習にたとえて  
ごらん。周りで何が起きているのか見ようともがなくなら、  
バランスはくずれ、わたしとのつながりを失ってしまう。

だけど、ただあお向けになって体の力をぬくことだけに  
気持ちを集中させるなら、水が君の体を無理なく支えて  
くれることに気づくだろう。それは本当にすばらしい  
気分だ。いまじいも、それと同じだよ。落ち着いて  
静かにしていれば、君の思いは完全にわたしの思いで  
満たされ、すっかりくつろいだ状態になれるんだ。







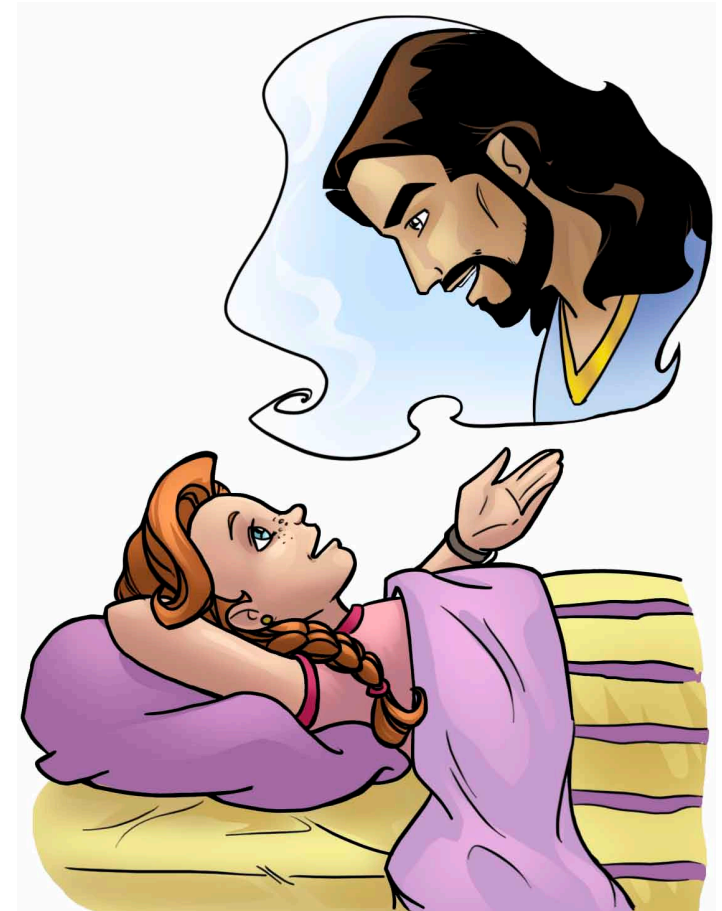
めい<sup>そう</sup>想<sup>じかん</sup>できる時間は

いろいろあるよ。

たと<sup>たと</sup>えば...

- あさめ<sup>あさめ</sup>ざ<sup>ざ</sup>めたばかりの<sup>とき</sup>時。
- ね<sup>ね</sup>る<sup>ちよくぜん</sup>直前。
- み<sup>み</sup>ことば<sup>よ</sup>を読んだ<sup>ちよくご</sup>直後。
- さん<sup>さん</sup>ぽ<sup>ぽ</sup>しながらや、  
そと<sup>そと</sup>にいる<sup>じかん</sup>時間。
- やす<sup>やす</sup>休み時間。

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