



Title	〈翻訳〉抄訳「心から心へ」
Author(s)	Lesman, Helen; 内田, 幸玉
Citation	大阪外国語大学英米研究. 2004, 28, p. 203-220
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/99288
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

抄訳「心から心へ」

内 田 幸 玉 訳

これは次の書物からの抄訳です。

Heart to Heart (Helen Lesman 編集 Lighten Up Enterprises 1988年出版 5223 West 73rd St. Edina, MN 55439-2206, USA)

Heart to Heart は読む人の心が安らぎで満たされるようにとの願いから Helen Lesman によって編集された日暦です。一日分が二つの節で構成されており、一つ目の節は、キリスト教信仰に基づいた心からの真摯な祈り（この抄訳では、*印を付けてある文章）で出来ており、二つ目の節は、少し風刺の効いたユーモア（**印を付けてある文章、簡潔な語調）で出来ています。この和訳は1月1日から12月31日までの365日分の日暦より、キリスト教精神の本質が特によく表れていると思われるものと、ユーモアとウィットが特によく効いていると思われるものとを70日分だけ訳者の判断によって選び日本語に翻訳したものです。なお、Helen Lesman はこの他に、*Friend to Friend*, *Heart Delights*, *Hugs from the Heart* などの書物も執筆・編集しています。

<1年中ずっと幸せでいるには どうすれば良いか？>

あなたの心を憎しみから解き放たれた自由な状態に保ちなさい。あなたの精神を心配事から解放してやりなさい。単純に生き、少ししか期待しないようにしなさい。多くを与え、しばしば歌い、常に祈りなさい。あなたの人生を愛で満たし、陽を降り注がせなさい。自分を忘れ、他者のことを考えなさい。

あなたが人にしてほしいと思うようなことをしてあげなさい。これらのことは、「満ち足りた心」という黄金の鎖の輪で、昔から多くの人々によって試され実証されてきたものなのです。
(1月1日)

* おお、父よ、私には自己憐憫に包まれてしまう時がよくあるのです。どうか私の手を取って、本当に苦しんでいる人達を指し示してください。そして、その人達の苦痛を和らげてあげたいという欲求を、私の中に満ち溢れさせて下さい。アーメン

** その時、誤って自分の親指をたたくことなしに釘を打つ方法を発見した男がいた。彼は自分の妻に釘を支えていてもらうことにしたのだった。
(2月6日)

* 親愛なる主よ、私の人生の中の悪を正すことができますよう助けて下さい。そして、私には変えることができない事柄を受け入れた上で、私自身前向きに変わることができますよう御助力下さい。アーメン

** 「何も言うことはない」というそのこと自体には、何ら悪い点はない。その言葉を強硬に主張しない限り。
(2月8日)

* おお、神よ、自分が完全ではないことを、私自身知っていますし、あなたもご存知です。あなたに喜んでいただけるような方向へ成長していきますよう、そして私の中で悔いとなって残っているものすべてを、後ろに置き去りにすることができますよう、お力添えをお願いいたします。
アーメン

** 年を取って一番嫌なのは、自分の子供たちからの助言をたくさん耳に入れないといけないことだ。
(2月9日)

* 親愛なる主よ、心の中では私にもわかっているのです。本当に困難な目に遭っている人達がとてもたくさんいるということが。今この私の心を

開けて、私の歩みをその人達のところへ向けさせて下さい。広げた両腕と、理解しようとする心を携えて。アーメン

- * クラスの同窓会とは、皆で集合して、誰が抜け落ちて行こうとしているかを見極めようとする集まりである。(2月10日)

- * おお、主よ、私にはとても多くの欠点があります。自分でもそれに気づいて自分のやり方を改善しようと努力するのですが、それでもたじろいでしまう時がよくあります。他者が私を眺めるのと同じやり方で、私も自分を眺めてみることができるよう、お力をお貸しください。そして自分を変えようとする固い決意をお与え下さい。アーメン

- * 中年に達したことに人が気づくのは、自分の行うどんな運動もすべて警戒を要するという状態になったときである。(2月11日)

- * 親愛なる父よ、私の心を開き、口は閉じさせたまま、沈黙の敬意の中で今日あなたを賛美させて下さい。アーメン

- * 恐らく父のほうが正しかったのだろうと息子がやっと悟る時には、たいてい彼自身の息子が成長して「父のほうが間違っている」と考えるようになっていくものだ。(2月12日)

- * 主よ、私はつむじ曲がりで、辛抱が足りない人間でした。どうか私を助けて次のことをよく心に留めておくようにさせて下さい。愛されるためには、愛すべき人にならなければならないということを。アーメン

- * 人生のスピードをアップさせることよりも大切なことが、人生にはあるのだ。(マハトマ・ガンジー)(2月13日)

- * 親愛なる主よ、たとえ私が今日忙しさ故にあなたの言葉に耳を傾けることができないにしても、あなたまで私のことを見張っていて下さることができないほどお忙しい状態ではありませんように。アーメン

- * * 誕生にも死にも治す薬はない。それなら何故その二つのものの間の期間を楽しまないのか。(2月14日)

- * 精神の寛大さが私には必要です、親愛なる神よ。他の人達が成功した時に、純粋に喜び、その喜びを心から表すことができるような、そんな心の広さが。アーメン

- * * 心の中を打ち明けることを躊躇わない人達がいる。彼らには何も失うものがないのだから。(2月16日)

- * 親しき主よ、私は祈る時あなたが聴いて下さっているのを知っています。私もあなたの御声を聴くことができますよう、お力をお貸し下さい。そうすれば、私もあなたの御心を知り、愛と喜びをもって御心に従って生きられるでしょうから。アーメン

- * * 実業において成功する管理職とは、あらゆる責任に対して代理を立て、あらゆる非難を何とかかわし、あらゆる信用を不当に私物化できる人のことだ。(2月20日)

- * 天の父よ、私のことを愛してくれる家族や友人に恵まれている幸運を私はよく忘れてしまっています。その人達がもしいなかったら私の人生がいかに空虚なものになるかということを、いつも心に留めておくことができますよう助け導いて下さい。アーメン

- * * 私達の中には、今自分の稼いでいるサラリーをいつも夢見て頑張ってきた人達もいる。その額では何とか遣り繰りしないとやって行けない今のサラリーではあるけれど。(2月21日)

- * 友情の試金石は、相手の喜びと業績をひとかけらの嫉妬心もなく心から分かち合えるかどうかです。そんな友人になれますよう、親しき主よ、私をどうか手助けして下さい。アーメン

＊ ＊ 自分の仕事の真のありがたみに感謝するための最善の方法は、それがなかった場合の自分自身を想像してみることだ。 (2月22日)

＊ 親愛なる主よ、目標を定める時、自分で可能と考えているよりもさらに高い地点まで到達しようという勇気をお与えください。そばにあなたがいらして下されば全て可能だという信頼感で私を満たして下さい。アーメン

＊ ＊ 「五分と五分」の事業で「と」の部分まで手に入れたいと主張する人達がいる。 (2月23日)

＊ 父よ、私は「赦してあげましょう」と口では言っても、腹の底ではまだ憤りを感じていることがよくあるのです。「赦す愛」の連鎖反応をどうかまず私から始めさせて下さい。アーメン

＊ ＊ 何かをしてほしいなら、その用事を誰か忙しい人の所へ持って行きなさい。そうすれば、その人は秘書にそれをさせるだろう。 (2月24日)

＊ 天の父よ、私の言うこと為すことのすべてにおいてクリスチャンであるための力を私にお与え下さい。そうでない方がはるかに容易である場合でも。アーメン

＊ ＊ 仕事を選ぶときは「とても好きな」仕事を選びなさい。そうすればあなたは生涯のうち一日たりとも「働かなければならない」と感じる日はないだろう。(孔子) (2月25日)

＊ 親愛なる主よ、私はよく後悔と憤怒にとらえられてしまいます。そんな不愉快な思い出は手放し、かわりに楽しい期待で未来を眺めやるができますよう、ご助力ください。アーメン

＊ ＊ 聖人と暮らすのは、聖人になるよりも人をへとへとに疲れさせる。 (2月28日)

* 親しき主よ、私の子ども達は成長しつつあり、今すぐにも翼を広げる準備ができています。どうぞ彼らが飛び立つがままにさせてやる勇気を私にお与え下さい。彼らがあなたに従って生きることを祈ります。
アーメン

* * 上役と論争を始める前に、両方をよく見なければならぬ。上役の事情と外部の事情とを。
(3月2日)

* 主よ、淋しさや悲しみを抱えた誰かを助けるためには、私には後押しが要ります。その人の苦しみを和らげることのできる適切な言葉と憐れみ深い心をどうぞ私の中にしみこませて下さい。

* * 単純すぎて間違ふことなどあり得ないという仕事なんてどこにもない。
(3月7日)

* 天の父なる神よ、私の目をあけて、まわりの美しさが見えるようにして下さい。耳を開けて、あなたの世界のあらゆる喜ばしい音が聞こえてくるようにして下さい。もっとのんびりさせて、あなたの輝かしい世界に大きな満足を覚える時間を持たせて下さい。アーメン

* * 頭の中で最初に緩むネジは、舌をあるべき位置に留めておくネジだ。
(3月11日)

* 友情は大切にされて然るべきものです。親愛なる主よ、今日、私は自分の生涯において与えられたすべての友人を感謝いたします。彼らが危害に遭わないようお守り下さい。アーメン

* * 腕のたつビジネス経営者は、セールス部門に樂觀主義者を雇い、信用貸し部門に悲觀主義者を雇う。
(3月12日)

* 恵み深い主よ、あなたは私に希望というものを与えて下さり、その上、あなたの私への愛は私を全き存在として下さいました。支えて下さるこ

とを感謝いたします。アーメン

- * * 「猛犬」という注意書きはあっても、「良犬」という表示を掲げる人はいない。 (3月16日)

- * 父よ、私は喜びに溢れつつあなたに完全なる信頼を置きます。あなたは私の人生にひとつの目的を持っておられます。どうか、私の心と目をその目的に対して開かせて下さい。アーメン

- * * もしも我々がもう一度人生を生きるとすれば、恐らく同じ過ちを今よりももっと早く繰り返すことになるだろう。 (3月20日)

- * 親愛なる主よ、私に与えられている困難は、実は好機が変装したものなのでしょうか？このような辛い時期の先を見通すことができますように、また、あなたのお導きを信頼することができますように、どうぞ御助力下さい。アーメン

- * * 神は人を週の終わりに創った。神が疲れていた時に。 (3月24日)

- * 親愛なる主よ、あなたとの瞑想のこの時に、どうか私の心を鎮めて下さい。あなたの聖霊が私の精神と交わるがままにさせて下さい。あなたの道において成長して行けますよう、どうか助けて下さい。アーメン

- * * 着想とは奇妙なものだ。実際に行うまでは効力を発揮しようとしなかったから。 (3月28日)

- * 主よ、私の言葉と行いが食い違う時は、あなたのご立腹に気づかせて下さい。アーメン

- * * 二人暮らしは一人暮らしと同じくらいの支出で済む。しかし、半分くらいしか長続きしない。 (10月2日)

- * 親愛なる父よ、道徳的に間違っていると自分でわかっている誘惑に打ち

勝つことができますよう私をお助けください。あなたの力強い御手で私を強くして下さい。アーメン

- * * 二月に足を温める方法が七つある。カリブ海の水に足をつけるのが一つの方法。もしそれをする余裕があるのなら、他の六つは忘れなさい。

(10月3日)

- * 尊い主よ、私は次のことを心に留めておく必要があります。私がこの世に置かれたのは、すべての人を幸せにするためではなく、どちらかと言うと、最も必要とする人達に親切と憐れみを注ぐことによってあなたに喜んでいただくためなのだとすることを。アーメン

- * * 一体全体なぜいつもこうなのだろう？ 交通信号が青に変わるのを真っ先に見るのは常に後方三番手の車であるとは？

(10月4日)

- * 聖なる父よ、この世においてあなたの御心がなされますよう祈ります。どのようにすれば私の役割を果たすことができるのか、お示し下さい。アーメン

- * * 管理職とは、その人自身が生み出したのではない問題まで解決してしまう人のことだ。

(10月5日)

- * 私の力であり贖い主でもある親しきイエス様、あなたの善と力をいつも感じていられるような生き方ができますよう、どうぞ助け導いて下さい。アーメン

- * * 釣り場が絶好の時期が二つある。あなたが釣り場へ着く前と去った後だ。

(10月6日)

- * 愛する父よ、私のまわりから聞こえてくる助けを呼ぶ声に対して、敏感にならせて下さい。応じようとする欲求と意志をどうぞ強めて下さい。アーメン

＊＊神はどんな鳥にも餌を与える。しかし、それをわざわざ巣の中に投げ込んでやったりはしない。(10月7日)

＊ 親愛なる主よ、あなたがいつも私のそばにいらして下さるから恐れる必要はないのだと感ずることができるよう、どうぞあなたの御助力によってあなたへの信頼を抱かせて下さい。アーメン

＊＊殉教者とは、聖者と結婚した人のことだ。(10月10日)

＊ 主よ、どうか日々の生活において熱心にあなたの御声を聴き、御言葉に従うようにさせて下さい。気を散らすものが次から次に現れ、私の思考をいっぱいにしてしまいます。私の心の扉をあけてどうぞ中にお入り下さい。アーメン

＊＊成功を生み出す確実な処方――10セントしかかからないのに1ドルで売れて、しかも常用癖をもたらすような製品を何か考えること。

(10月11日)

＊ 父よ、私の心に留めておかねばならないのは、私は毎日あなたのご判断を信ずることができるのだということです。もし私の願いが聞き届けられないのなら、それはあなたの御知恵がそんな風にお考えになったからなのだ、ということを受け容れられるよう、どうぞ御助力ください。アーメン

＊＊家族構成というものは銀行と似ている。入れたものよりも多く引き出すとすると破産する。(10月12日)

＊ 親愛なる主よ、私は自らの罪の重荷にあえいでいます。どうかあなたの慈悲深い赦しをお与え下さい。自分自身を赦して、あなたと歩みを共にすることができますよう、どうぞ御助力ください。アーメン

＊＊ネズミ捕り器には常に無料のチーズが置かれている。(10月13日)

内 田 幸 玉

- * 父よ、私は覚えておかねばなりません。他の人達に私が愛を与えれば、またすぐにあなたが私の中に愛を補充して下さるということを。喜びをもってあなたに仕えることを私にお教え下さい。アーメン
- ** トンネルの奥に見える光が、実はこちらへ向かってくる列車のヘッドライトだと判明することだってある。 (10月14日)

- * 親しき主よ、いつでも呼べば聞こえる距離にあなたがいらして下さること、そして私がお願いすればいつも耳を傾ける用意をされていて下さるということを、私は肝に銘じておかねばなりません。アーメン
- ** 人生には絶対的な答えなどない。あるのは啓示だけだ。 (10月15日)

- * 父よ、自分でもよくわかっているのですが、私には他者の欠点を素早く見抜き過ぎるところがあります。自分の欠点も他者のと同じくらい明瞭に見通すことができますよう助け導いて下さい。そして自分の欠点を脱ぎ捨てたいという欲求を、私の中に少しずつ浸透させて下さい。アーメン
- ** それは明日やりなさい。あなたはもう既に、今日の分の過ちを十分やっ
てしまっているのだから。 (10月16日)

- * 主よ、「時」こそが究極的に私達の持つすべてなのですから、「時」を節約するのではなく、「時」を味わって楽しむことができますよう、どうぞ私を導いて下さい。アーメン
- ** 投資の最上の機会は、破産している時に訪れる。 (10月17日)

- * 親愛なる主よ、あなたはここにおられます。私の心のすぐそばにいつも。私はあなたをいとおしく思い、必要としています。あなたのお心配りに感謝申し上げます。アーメン
- ** 無知なる者は常に確信に満ちているように思われ、逆に、聡明なる者は不確かさに揺れているように思われる。 (10月18日)

抄訳「心から心へ」

- * 主よ、今日も私のそばを歩いて下さい。そして心静かに満ち足りることが
できる方法をお示し下さい。アーメン
- ** どんな取るに足りない仕事でも、不様で下手にやっちゃっていい仕事
などない。 (10月20日)
- * 親愛なる神よ、どうぞ私を助けて辛い思い出を忘れさせて下さい。不愉快な
時を再び生きて、喜びは感じられないのだと、心にしっかり刻み
付けさせて下さい。アーメン
- ** 成功とは運があるかないかの問題に過ぎない。何なら、失敗の場合はど
うかを考えてみれば良い。 (10月21日)
- * 親愛なる主よ、あなたは「困難に耐える力」を私に送って下さるかたなの
だということを、忘れずにいたいものです。「困難」そのものを送って
来られるかたではなくて。アーメン
- ** 何かの間違いで突破口が開かれることなど無い。間違って開かれるのは
口だけだ。 (10月23日)
- * 父よ、あなたが教えて下さったような実的な生活を送ることができま
すよう、私をお導き下さい。よく私の心に侵入してくる不親切な考えを
拭い去るために、どうかお力添え下さい。アーメン
- ** 時が経つと我々は老けるが、人との関わりは我々を賢くする。(10月24日)
- * 父よ、私には今日一日中あなたのお導きが必要です。あなたの知恵は私
のより遥かに大きいからです。アーメン
- ** あら探しをする人達のやり方を見ると、何か報酬があるからそうす
るのだろうと思ってしまう。 (10月26日)
- * 主よ、あなたが私たち皆に下さった贈り物の中で、私達を愛してくれる

人達がいるという、このことに優る贈り物はありません。こんな素晴らしいプレゼントをありがとうございます。アーメン

＊ ＊何でもわかっていると自分で思っている人間は、本当に何でもわかっている人達にとっては迷惑な存在だ。
(10月27日)

＊ 今日、一人の人だけでも、その生活に何か違いを引き起こすことができれば、と願います。その人の重荷を減らしてあげるとか、その人の一日を前よりも幸せなものにしてあげるとか、そんな変化を作り出してあげられますように。アーメン

＊ ＊何もしないことについての唯一の欠点は、いつ終わったか決してわからないということだ。
(10月28日)

＊ 父よ、私の世界が暗黒の極みにある時、私にはあなたがが必要です。愛情深いあなたの御手をどうぞ私の肩に置いて、「このこともまた過ぎ去るであろう。」という祝福と確信に満ちた言葉をおかけ下さい。アーメン

＊ ＊「どうすればできるか」という方法を心得ている人は、いつも職を手に入れるだろうが、その人の上役には、「なぜ」という理由を熟知している人になるのが常である。
(10月30日)

＊ おお、主よ、私の愛する者達のために祈っていると、彼らの安定して充実した幸せそうな様子が目に浮かんできます。私は彼らをあなたの御配慮に委ねます。すると、あなたの限りない愛が彼らと共にあることをよく感じられるようになります。アーメン

＊ ＊人は自分に関与しないことに対してだけ寛容でいられる。
(10月31日)

＊ 父よ、人生の楽しいことがらに焦点を当てて生きることができますように、どうぞ助け導いて下さい。早朝だけでなく一日中ずっと。アーメン

＊ ＊経験とは、欲しかったものが手に入らなかった時に身についたもののことだ。
(11月1日)

- * 主よ、困った状況にある人、病める人、飢えた人に、救いの手を差し伸べる約束を私はたくさんしてきました。どうぞ、私の舵を取り、実際に行動する方向へ私をお導き下さい。アーメン
- ** 冴えた人と間抜けな人との違いはどこにあるか。冴えた人は誤りを犯さないということでは決して無くて、同じ間違いを何度も何度も繰り返したりはしないということだけのことだ。(11月2日)
- * 主よ、笑い声で私の一日を明るくしてくれる人達に感謝します。あなたの御助力によって、私も他の人達に対して同じようにさせて下さい。アーメン
- ** もしあなたが活動的な50歳なら、それだけでもう十分運動していることになる。(11月3日)
- * 父よ、私には今この瞬間自分が何をしようとも、それを中断して思い起こさなければならないことがあります。それは、私がまるで一人っ子のようにあなたに愛されているということです。そんな不変の愛を抱いて下さることに感謝しています。アーメン
- ** 皮肉屋とは一体何だろう？あらゆるものの価値は知っていても、そのものの真価には気付かない人のことだ。(11月5日)
- * おお、主よ、道に迷っていた私を見つけ出して下さり、おまけに、あなたの愛の輪の中へより近く引き寄せて下さり、ありがとうございます。アーメン
- ** 戦争を終わらせる一つの方法は、世界のどの国でも徴兵最少年齢を60歳に引き上げることだ。(11月6日)
- * 天の父よ、私を祝福し、あらゆる偏見、嫉妬、羨望から私を癒して下さい。あなたの愛情豊かなお心配りに感謝申し上げます。アーメン

＊ ＊ 人の年齢は、新しいアイデアと出合った時に、どの程度の苦痛を感じるかによって推し量れるものだ。 (11月7日)

＊ 父よ、私は時々自分が一人よがりなのを感じます。忠実に教会へ行きあなたに祈りを捧げているのだからそれで正しいのだ、という傲慢な確信を抱いてしまっているのです。あなたはあなたの子ども達を皆同じように愛しておられるのだ、ということをお願いしなくてはなりません。
アーメン

＊ ＊ 誰かが丘に登るのをあなたが助けてあげれば、あなた自身がそれだけ頂上に近づいたことになる。 (11月8日)

＊ 主よ、私は、人生の問題のすべてと一挙に取り組もうとすることは控えて、今日のためだけに今からの12時間を生き抜くつもりです。アーメン
＊ ＊ 実際は何も自分を追いかけて来ないのに、何かに追いかけているように錯覚し、それから逃げるようにしながら人生を駆け抜ける人達が多すぎる。 (11月9日)

＊ 親愛なる主よ、私の心は感謝の歌を歌っています。私の愛する者達や私に対して寛大な御配慮をありがとうございます。私達の人生は充実しています。私達より遥かに少ししか与えられていない人達と、どうか気持ちよく分かち合うことができますように。アーメン

＊ ＊ もし信仰が、その歩む道の一步一步を全部すっかり目で見ることができるのであれば、それは信仰とは別物である。 (11月10日)

＊ 親愛なる父よ、どうか私のそばにお立ち下さって私をお助け下さい。甘いものも苦いものも、喜びも悲しみも、私たち皆の人生に入ってくるものはすべて、あなたの御手から受け取ることができますように。アーメン

＊ ＊ 「神はあなたを愛している。」次の人に伝えて回すこと。 (11月11日)

- * 私達すべての守護者でおられる神よ、私の愛する者達や私に、暴力のはびこるこの世であるにもかかわらず恐れずに生きていくことを、どうぞお教え下さい。そして私達をお守り下さい。アーメン
- **無償で人に助言を与えてあげているから自分は気前が良い人間だ、と思
い込んでいる人もいる。(11月12日)

- * 親愛なる主よ、もし周囲の人々への愛と配慮が一種の病気であるのなら、
どうぞ私をその保菌者にして下さい。今日一日のことでなく、来る日も
来る日も毎日。アーメン
- **なぜ幹から大枝のほうへ出て行かないのだ？危険であろうと、果実はす
べてそこにあるのだから。(11月13日)

- * 父よ、今日という日を、私の周りの人達とあなたへの、己にとらわれな
い奉仕の一日とさせて下さい。アーメン
- **時は飛ぶように過ぎる。しかし覚えておきなさい。航海士はあなただと
いうことを。(11月14日)

- * 愛する神よ、私を傷つけた人達を赦すだけの理解力をどうぞ持つことが
できますように。あなたがこの私を何度も何度も赦して下さいのと同
じように、私も自分の心を開き、寛大な赦しの心を持つことができます
ように。アーメン
- **家の周りの物を修理する時は、小切手帳の扱いが器用な人に勝る人はい
ない。(11月15日)

- * 親愛なる主よ、また新たな一日を迎えさせて下さって感謝申し上げます。
心の中に信仰と喜びを抱いて、この一日を生きることができますように。
傷ついている人達に、手を差し伸べることができますように。アーメン
- **高速道路で前の車がどんなことをするかわからないのに、その車を追い

越そうとするドライバーは、よほど無鉄砲なドライバーと言わざるを得ない。
(11月16日)

- * 天の父よ、あなたは私の心の中をご覧になって、私がどんなことに気を使い、どんなことを望んでいるか、よくわかって下さいます。私にもどうぞあなたのように、周囲の人達が何を必要としているのか気づかせて下さい。そして、助力を求めている人達への憐れみと共感や、助けてあげたいという気持ちが私の中で徐々に広がって行きますように。アーメン
- ** 本当は善を行うことで忙しくしていなければならないのに、善人であることに忙し過ぎて、行動の方を忘れてしまっている人達がいる。

(11月17日)

- * 親愛なる主よ、あなたが助けて下さったお蔭で、私はこれまで悲しみや苦しみから解き放たれて来ました。あなたが私のそばに居てくださると、私は平和な心持ちで役目を果たすことができます。アーメン
- ** 頭を高く上げていなさい。でも、鼻は友好的な高さの段階に保っておくように気をつけること。

(11月19日)

- * 親愛なる主よ、あなたは何と忍耐強く私に信仰と希望の意味を教えて下さるのでしょうか。あなたに完全な信頼を抱くに至るまで、歩みの遅い私をどうぞお赦し下さい。アーメン
- ** 玄関のノックの音がいつになく大きくて長いとしても、それは幸運の機会の訪れではなく、親戚なのだ。

(11月22日)

- * おお、主よ、あなたの愛のこちよさを味わった私には、もはや利己的な欲望など何の力も持ち得ません。愛して下さいありがとうございます。アーメン
- ** おかしなことに、1ドル硬貨は、教会へ持って行くととても大きく見える

のに、店へ持って行くととても小さく見える。 (11月27日)

- * 親愛なる父よ、私を助けて下さる人に、その人達の骨折りや奉仕をどれほど有り難く思っているか、忘れずに伝えられるよう、どうぞ導いて下さい。人の親切を当たり前のこととして受け取ったりしませんように。

アーメン

- ** 馬鹿と議論してはいけない。どちらが馬鹿か、周りの人々に区別がつかなくなるかも知れないから。 (12月4日)

- * 私は心で理解しています。神が共にいらして下さること、私を愛して下さっていること、決してがっかりさせたりなさらないことを。だから、私の心が微笑んでいるのには、もっともな理由があるのです。アーメン

- ** 怒りにしがみついて手放さないでいるのは、ちょうど誰かに投げつけてやろうという意図で熱い石炭を掴んでいるようなものだ。火傷をするのは自分自身なのに。 (12月14日)

