

“When the Son of Man comes, will he find faith on earth?” (*Lk* 18:8)

As a preparation for Christmas of Lord, Pope Francis offers this reflection. Through this passage, He invites us to ask ourselves. Let us imagine that the Lord came on earth today. Above all, let us ask ourselves, “What would he find in me, if the Lord were to come today, what would he find in me, in my life, in my heart? What priorities would he see in my life?”

We often occupy and preoccupy ourselves with so many secondary realities. And perhaps without even realizing it, we neglect what matters most and we allow our love for God to grow cold, to grow cold bit by bit. One of the simple things we can do is a constant prayer. Let us think of a house plant: we have to water it consistently every day. We cannot soak it and then leave it without water for weeks! Even more so with prayer. We cannot live only on strong moments of prayer or occasional intense encounters, and then “go into hibernation”. Our faith will dry up. We need the daily water of prayer, we need time dedicated to God, so that he can enter into our time, into our lives; consistent moments in which we open our hearts to him so that he can daily pour out on us love, peace, joy, strength, hope, thus nourishing our faith.

But, now someone might object: “But how can I do that? I don’t live in a convent. I don’t have much time to pray!” Pope Francis offers a simple way to pray called *aspirations*. Aspirations are very short, easy to memorize prayers that can be repeated often throughout the day, in the course of various activities, to remain “in tune” with the Lord. For example, as soon as we awaken, we can say: “Lord, I thank you and I offer this day to you”. This is a short prayer. Then, before an activity, we can repeat, “Come, Holy Spirit”, “Jesus, I trust in you. Jesus, I love you”. Really short prayers that help us stay in contact with the Lord. How often we send text messages to the people we love! Let us do this with the Lord as well so that our hearts remain connected to him.

A constant prayer is a simple way to prepare ourselves to meet Our Lord Jesus Christ when He comes to this world. May the Virgin Mary, faithful listener, teach us the art of praying always, without losing heart.

“人の子が来るとき、果たして地上に信仰を見いだすだろうか”(ルカ 18:8)

主のクリスマスの準備として、教皇フランシスコはこの考察を提供しています。ルカ 18:8の箇所を通して、教皇様は私たちに自問するよう招いておられます。今日、主が地上に来られたことを想像してみましよう。「もし主が今日来られたら、主は私の中に、私の生活の中に、私の心の中に、何を見いだすだろうか」と自問してみましよう。彼は私の人生にどんな優先順位を見出すだろうか？と。

日常生活の忙しさに取り込まれてしまって、自分自身を忘れ、おそらく自分でも気づかないうちに、最も重要なことをないがしろにし、神への愛が少しずつ冷えていくのを許してしまうのです。実際私たちにできる簡単なことのひとつは、絶え間ない祈りです。この祈りに関して観葉植物を思い浮かべてみてくださ。水浸しにして、何週間も水を与えないでおくわけにはいきません。祈りについてはなおさらです。私たちは、強い祈りの瞬間や、時折の強烈な出会いだけを頼りに生きていくことはできず、その後「冬眠」してしまう、私たちの信仰は干からびてしまいます。私たちは日々の祈りの水を必要とし、神が私たちの時間や生活に入り込んでくださるよう、神に捧げる時間を必要とします。私たちが神に心を開き、神が日々私たちに愛、平和、喜び、力、希望を注いでくださる一貫した瞬間が、私たちの信仰を養うのです。

しかし、今、誰かが反対するかもしれません。「でも、私は修道院に住んでいるわけではないので、祈る時間がありません！」と。教皇フランシスコは、「連願」と呼ばれる簡単な祈りの方法を提示しています。連願とは、とても短く、覚えやすい祈りで、一日中、様々な活動の中で何度も繰り返すことで、主と「同調」し続けることができます。例えば、目が覚めたらすぐに、「主よ、私はあなたに感謝し、今日あなたに捧げます」とか、活動の前には、「聖霊様、来てください」、「イエス様、私はあなたを信じます。イエス様、私はあなたを愛しています」と繰り返すことができます。本当に短い祈りは、私たちが主と連絡を取り合うのを助けてくれます。私たちはよく愛する人にメッセージを送る、わたしたちの心が主とつながっているように、主に対しても同じことをしまししよう。

絶え間ない祈りは、私たちの主イエス・キリストがこの世に来られたときにお会いするための簡単な準備の方法なのです。聖母マリアが、心を失うことなく常に祈り続ける術を私たちに教えてくれますように。

## HAMAKKO LỜI GIỚI THIỆU THÁNG 1 2

### **“Khi Con người ngự đến, liệu Người còn thấy lòng tin trên mặt đất nữa không?” (Luca 18:8)**

Để chuẩn bị cho Lễ Giáng Sinh, Đức Thánh Cha Phanxicô đưa ra suy ngẫm này. Qua đoạn Tin Mừng trên, Ngài mời gọi chúng ta hãy tự chất vấn bản thân. Chúng ta hãy tưởng tượng rằng Chúa đến thế gian hôm nay. Trên hết, chúng ta hãy tự hỏi: *“Nếu Chúa đến hôm nay, Người sẽ tìm thấy gì nơi tôi, trong cuộc đời tôi, trong trái tim tôi? Người sẽ thấy những ưu tiên nào trong cuộc đời tôi?”*

Chúng ta thường bận rộn và lo lắng về nhiều thứ thực tại thứ yếu. Và có lẽ không nhận ra điều đó, chúng ta bỏ mặc những gì quan trọng nhất và để tình yêu của chúng ta dành cho Chúa trở nên nguội lạnh dần dần. Một trong những điều đơn giản chúng ta có thể làm là việc Cầu nguyện liên li. Hãy nghĩ về việc chúng ta trồng cây trong nhà: chúng ta phải tưới nước cho nó đều đặn hằng ngày. Chúng ta không thể ngâm nó trong nước và sau đó để nó không có nước trong nhiều tuần! Thậm chí còn hơn thế nữa đối với việc Cầu nguyện. Chúng ta không thể chỉ sống dựa vào những khoảnh khắc Cầu nguyện mãnh liệt hoặc những cuộc gặp gỡ mật thiết thỉnh thoảng và sau đó *“đi vào giấc ngủ đông”*. Niềm tin của chúng ta sẽ bị khô héo. Chúng ta cần nguồn nước Cầu nguyện hằng ngày, cần thời gian dành riêng cho Thiên Chúa, để Người có thể bước vào thời gian, cuộc đời của chúng ta; những khoảnh khắc kiên trì trong đó chúng ta mở rộng lòng mình ra với Người để mỗi ngày Người có thể đổ tràn tâm hồn chúng ta: tình yêu, bình an, niềm vui, sức mạnh, hy vọng, và như thế Người nuôi dưỡng Đức tin của chúng ta.

Nhưng, bây giờ một ai đó có lẽ phản đối: *“Nhưng tôi có thể làm điều đó bằng cách nào? Tôi không sống trong tu viện. Tôi không có nhiều thời gian cho việc Cầu nguyện!”*. Đức Thánh Cha Phanxicô đưa ra cách đơn giản để Cầu nguyện được gọi là những lời nguyện. Những lời nguyện rất ngắn, dễ nhớ, có thể lặp đi lặp lại thường xuyên trong ngày, trong các hoạt động khác nhau, để luôn *“hòa hợp”* với Chúa. Ví dụ, ngay khi thức dậy, chúng ta có thể nói: *“Lạy Chúa, con cảm ơn Chúa và con xin dâng ngày hôm nay cho Chúa”*. Đây là một lời cầu nguyện ngắn. Sau đó, trước khi bắt đầu một hành động, chúng ta có thể lặp lại, *“Lạy Chúa Thánh Thần, xin hãy ngự đến”*, *“Lạy Chúa Giêsu, con tin thác vào Chúa, Lạy Chúa Giêsu, con yêu mến Chúa”*. Những lời nguyện ngắn nhưng giúp chúng ta tương tác với Chúa. Bao lần chúng ta gửi tin nhắn đến những người chúng ta yêu thương. Chúng ta hãy làm điều này với Chúa để tâm hồn chúng ta vẫn luôn kết nối với Người.

Cầu nguyện liên li là cách đơn giản để chúng ta chuẩn bị cho sự gặp gỡ với Chúa Giêsu khi Ngài đến thế gian này. Xin Đức Trinh Nữ Maria, người trung thành lắng nghe, dạy chúng ta nghệ thuật Cầu nguyện luôn luôn và không mệt mỏi.