

# 「どんな時にも“感謝”したい」

## ジュアン神父

皆様、今回巻頭言のテーマは感謝です。まずこんな質問をしてみたいと思います。「皆さん、最近感謝していますか?」。あくせくした忙しい日々の中でストレスを多く抱えがちな現代人は、“ありがとう”よりも“怒り”を感じたり、“不安”を感じたりすることのほうが多いのではないのでしょうか?また、あたりまえのように物や情報が溢れた状況下では、知らず知らずの内に「感謝する心」に鈍感になってしまっているのではないのでしょうか?

実際、“感謝”とは、祈りでもあります。神様に感謝する、宇宙に感謝する、家族に感謝する、自分を助けてくれる人に感謝する、自分に何かをしてくれる人たちに感謝する、自分自身に感謝する。すべてに感謝するとき、私たちの心はどんどん安定し、豊かになっていきます。特に、神様という目に見えない存在に感謝するのは、祈りそのものです。そして、それらに対する感謝の言葉を、毎日口にすることによって、私たちの心は穏やかに平和になっていき、周りの人に対しても、愛のこもった対応ができるようになります。すると、それだけでどんどん良いことが起こってくるのだらうと思います。

ただ、何か良いことを引き寄せようとして、神様に感謝するのは、やっぱり少し問題があるかもしれません。何かを期待して感謝するのではなく、心の底から「ありがたい」と思って感謝の祈りをささげるとき、波動はぐっと高くなります。何かを期待して感謝の祈りをささげるのは、それが実現しなかったら感謝しません、と言っているようなものであり、邪心があるからです。何かを引き寄せようなどとは思わずに、ただ感謝の祈りをささげることこそが、幸せをもたらすのです。

時々、感謝は問題が解決した後でするものだと考えることがあります。それは何と近視眼的な見方でしょう。雨を神に感謝せずに、虹を待ち望んでいるようでは、人生においてどれほど多くのものを見過ごしていることでしょうか。悩み苦しんでいるときに感謝の気持ちを持つとは、自分の置かれた状況を喜ぶという意味ではなく、信仰の目で、今日の試練の先にあるものを見るという意味です。口先だけではなく、心から感謝するのです。そのような感謝は、心を癒やし、思いを広げてくれます。

自分の置かれた状況にあって神に感謝するとき、わたしたちは艱難の中で穏やかな安らぎを味わうことができます。悲しみの中で、なお心を高めて神を賛美することができます。痛みの中でも、キリストの贖いによって喜ぶことができます。つらい悲しみがもたらす寒さの中で、天に抱かれたかのようなぬくもりを感じるすることができます。そして、「いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい。すべての事について、感謝しなさい」(Iテサロニケ 5:16~)といわれます。

自分の置かれた状況にあって感謝するとは、神への信仰を行いに表すことです。それには神を信頼し、まだ見ていない真実のことを待ち望むことが求められます。預言者ヨブは全てを持っているように思われましたが、その後、全てを失いました。それでも次のように言いました。「わたしは裸で母の胎を出た。また裸で……帰ろう。主が与え、主がとられたのだ。主のみ名はほむべきかな」と。このような感謝の精神は、周りで起こっているあらゆることを超越します。それは失望や落胆や絶望に勝るものです。氷で覆われた冬の風景の中でも、夏の気持ち良い暖かな季節と同じように美しい花を咲かせます。感謝する対象は、なにも人である必要はありません。「今日1日健康に過ごせたことに感謝」「頑張った自分にありがとう」でも良いのです。脳はポジティブな思考や感情を受け取ることによって、人生もよりよく幸せになると思います。2020年を乗り越えて、感謝いたします、そして、2021年に向かって、感謝しながら、神様のみ手に全てお委ねいたしましょう。

## Give Thanks in All Circumstances

Everyone, the theme of this preface is "to thank." First of all, I would like to ask you such a question "Are you all grateful lately?" I think modern people, who tend to have a lot of stress in their busy days, feel "anger" or "anxiety" more than "thanks." Also, in a situation where things and information are overflowing as a matter of course, you may have become insensitive to "thank for everything" without knowing it.

Thank God, thank the universe, thank your family, thank those who help you, thank those who do something to you, thank yourself. When we thank everything, our hearts become more and more stable and overflowing. It is prayer itself that especially appreciates the invisible being of God. And by saying words of "thank you" every day, our hearts will become calm and peaceful, and we will be able to treat others with love. Then, I think that more and more good things will happen.

However, it may be a little problem to thank God for trying to attract something good. When you pray with gratitude from the bottom of your heart instead of expecting something and thanking you, the wave motion becomes much higher. Expecting something and offering a prayer of gratitude is like saying that if it doesn't happen, we won't thank you, because it's wicked. Just offering a prayer of gratitude, without thinking of attracting anything, brings happiness.

Sometimes we think of gratitude as something we do after the problem is resolved, but what a short-sighted view it is! How many things in life are overlooked if you seem to be waiting for the rainbow without thanking God for the rain? Being grateful when suffering does not mean rejoicing in your situation, but in the eyes of faith you see what lies ahead of today's trials. Thank you from the bottom of your heart, not just your mouth. Such gratitude heals and broadens the mind.

When we thank God in our situation, we can enjoy a calm peace in the hardship. In sorrow, you can still raise your heart and praise God. Even in pain, we can rejoice by the Redemption of Christ. You can feel the warmth as if you were embraced by the heavens in the cold caused by the painful sadness. "Rejoice always, pray without ceasing, give thanks in all circumstances." (1 Thessalonians 5:16-18)

To be grateful for your situation is to show your faith in God. It requires trusting in God and waiting for the truth that we have not yet seen. The Prophet Job seemed to have everything, but then lost everything. Still, he said: "Naked, I came from my mother's womb, and naked shall I return there: the Lord gave, and the Lord has taken away: blessed be the name of the Lord." (Job 1:21) This spirit of gratitude transcends everything that is happening around us. It is better than disappointment, discouragement and despair. Even in the ice-covered winter landscape, the beautiful flowers bloom in the same warm and pleasant summer season. What to thank doesn't have to be a person. You can say "Thank you for spending your day in good health" and "Thank you for your hard work". I think the life will be better and happier by the brain's receiving positive thoughts and emotions. Thank you for overcoming 2020, and let thank God for 2021 and leave everything in the hands of God.

# HÃY TRAO LỜI CẢM ƠN TRONG MỌI HOÀN CẢNH

Mọi người, chủ đề của lời tựa đề này là “*cảm ơn*”. Trước tiên, tôi muốn hỏi các bạn một câu như vậy “*dạo gần đây bạn có cảm ơn không?*” Tôi nghĩ những người hiện đại, họ có xu hướng gặp nhiều căng thẳng trong bận rộn thường ngày của họ, cảm giác “*giận dữ*” hoặc “*lo âu*” nhiều hơn “*sự cảm ơn*”. Ngoài ra, trong bối cảnh mà mọi thứ và thông tin tràn ngập như một điều dĩ nhiên, bạn có thể đã trở nên vô cảm với “*cảm ơn về mọi thứ*” mà không hề hay biết.

Cảm ơn Chúa, cảm ơn vạn vật, cảm ơn gia đình, cảm ơn ân nhân, cảm ơn những người đã làm điều gì đó cho bạn, cảm ơn chính bản thân mình. Khi chúng ta cảm ơn mọi thứ, trái tim của chúng ta càng trở nên cân bằng và tràn đầy sức sống. Chính lời cầu nguyện đặc biệt giá trị vô hình của Thiên Chúa. Và bằng cách nói “*lời cảm ơn*” hằng ngày, trái tim của chúng ta sẽ trở nên bình tĩnh và thanh thản, và chúng ta có thể đối xử với người khác bằng tình yêu thương. Vậy thì, tôi nghĩ rằng ngày càng nhiều điều tốt đẹp sẽ xảy ra.

Đôi khi chúng ta nghĩ về sự biết ơn giống như một việc gì đó chúng ta làm sau khi vấn đề đã được giải quyết, nhưng đó là một quan niệm thiếu cận! Có biết bao nhiêu điều trong cuộc sống bị bỏ qua nếu bạn dường như chỉ mong đợi vào cầu vồng mà không cảm ơn Chúa về trời mưa chẳng? Cảm ơn khi đau khổ không có nghĩa vui mừng trong hoàn cảnh của bạn, nhưng dưới con mắt đức tin bạn nhìn thấy những điều gian nan hằng ngày đang nằm ở phía trước. Hãy cảm ơn từ đáy lòng bạn chứ không phải chỉ bằng miệng. Sự biết ơn như vậy sẽ làm lành và mở rộng tâm trí.

Khi chúng ta cảm tạ Chúa trong hoàn cảnh của mình, chúng ta có thể lãnh nhận sự bình an êm đềm trong cơ khốn khó. Trong buồn phiền, bạn có thể dâng lòng mình và ngợi khen Thiên Chúa. Ngay cả khi đau khổ, chúng ta có thể vui mừng bởi Sự Cứu Chuộc của Chúa Giêsu. Bạn có thể cảm nhận được sự ấm áp giống như bạn được cả Thiên đường ôm vào lòng trong lạnh lẽo do nỗi buồn đau khổ đem đến. “*Hãy vui mừng mãi mãi, cầu nguyện không thôi, hãy cảm tạ Chúa trong mọi hoàn cảnh.*” (Sách 1 Tê-sa-lô-ni-ca 5:16-18)

Cảm ơn về hoàn cảnh của bạn là thể hiện đức tin của bạn vào Chúa. Nó đòi hỏi phải tin tưởng vào Chúa và chờ đợi vào chân lý mà chúng ta chưa nhìn thấy. Nhà tiên tri Gióp tưởng đã có tất cả, nhưng sau đó mất tất cả. Tuy nhiên, ông ta nói rằng: “*Trần truông, tôi lột khỏi lòng mẹ, và trần truông tôi cũng sẽ mà về: Thiên Chúa đã ban cho, và Thiên Chúa lại cất đi: đáng chúc tụng danh Chúa.*” (Gióp 1:21) tinh thần lòng biết ơn này vượt xa mọi thứ đang xảy ra xung quanh chúng ta. Nó tốt hơn là thất vọng, chán nản và tuyệt vọng. Ngay cả trong phong cảnh mùa đông phủ đầy băng giá, những bông hoa xinh đẹp vẫn nở rộ như đang trong một mùa hè ấm áp và dễ chịu. Điều để cảm ơn không nhất thiết phải là con người. Bạn có thể nói “*Cảm ơn đã có một ngày tràn đầy năng lượng*” và “*Cảm ơn về sự làm việc chăm chỉ của bạn*”. Tôi nghĩ cuộc sống sẽ tốt hơn và hạnh phúc hơn khi nào bộ chúng ta tiếp nhận những suy nghĩ và cảm xúc tích cực. Cảm ơn năm 2020 đã qua, và hãy cảm tạ Chúa cho năm 2021 và phó dâng mọi sự trong tay Chúa.