

#### 4) 靈的エクササイズ1. 2020年4月15日

こんにちは。わたしの実家の庭へようこそ。

本当なら、私は今日本で黙想会をしているはずでしたが、今回の事情でそれは実現しませんでした。その代わりに、これからご一緒にユーチューブを通して黙想会をしましょう。どなたでも参加してください。毎朝、わたしのチャンネルで「考察」をアップロードします。ほとんどはドイツ語ですが、ときどきは英語でも行います。毎日午前11時(日本時間午後6時)からわたしの教会Diekirchでミサ聖祭を祝い、ライヴストリームで流します。その後、(日本時間午後7時から8時)ご聖体礼拝をします。

また、イエスとの個人的な語らいの貴重な時間をとるようにと提案します。(御聖体礼拝中にその時間を取ることも可能) みなさんの好きな場所、落ち着ける場所を選んで、聖書と十字架を用意してください。また書き留めることができるようにノートも用意してください。そして、みことばを黙想し、イエスからのメッセージを受け入れてください。もし、20分しか時間がとれないとしたら、毎日、その20分間、イエスとの静かな時間を過ごしてください。中には、40分、あるいは60分時間をとることができる人もいるでしょう。各自の都合で時間を決め、毎日、忠実に行ってください。しかし、もし、60分間の黙想は負担が大きく途中でやめるようなら、短い時間から始めてください。

なにしろ、毎日続けることが大事です。

ノートに日付を書き、福音を聞き、また今日のミサ中に何が心に残ったか、イエスがあなたの心にどんな言葉を言われたかを書いてください。もしかすると、何かの印象を感じるだけかもしれませんが、それを書いてください。

この黙想会では私は毎日のミサを、ミサに参加するすべての人のために祝います。もし、希望する方は私にEメールで、名前を書き送ってください。(日本の方で翻訳が必要な方は [suzumenouta@gmail.com](mailto:suzumenouta@gmail.com) まで) みなさんの名前を書いたリストを私は毎日のミサで祭壇に捧げ、ひとりひとりの意向のために祈ります。

このようにして、主と、また私たちが互いに結ばれていることができます。

私から皆さんにお願いしたいことは、福音を告げ知らせてくださいということです。パウロはコロサイ人への手紙の中で、「神がみことばのために扉を開いてくださり、私たちがキリストの神秘を語るができるように祈ってください」(コロサイ4:3 ただし、ドイツ語の聖書からの直訳)と言っています。

今、私たちが使用することができるもの(ユーチューブ、メール、ウオッツアップなどなど)をすべて使いましょう。神は繋がれてはいません。神は自由で、私たちに話をされたいと思われています。神には限界はありません。私たちのようではないのです。

神は私たちの心をご存知です。私たちの心をご覧になっています。そして、神は今、この時に、あなたの心に触れたいと思われているのです。

もし、あなたが、このビデオを後日発見しても、「時を逃してしまった」とは思わないでください。まったく問題はありません。どうぞ、その時から一緒に祈り始めてください。途中からでも、神にとってはまったく問題ありません。あなたの都合の良い時間にこのミニ黙想会に参加してください。

さて、私は初めての試みをします。このタブレットに私のメールアドレスがありますので、必要な方はメモしてください。

これは私の正式名の頭文字です。Fはフレンツ、Emはエミール、Jはヨゼフです。このアドレスにミサに参加する方は名前を書いて送ってください。そうすれば、皆さんを祭壇の上に捧げることができます。このアドレスを他の人に知らせる場合は、私の提案を真剣に受け止める方だけにしてください。「私はイエスとともに歩む」「私は心を開きたい」「深く主と語り合いたい」と思っている人だけをお願いします。

主よ、あなたに心から感謝します。

私は今、日本で日本の皆さんとともに黙想会をしているはずでしたが、それができません。ですからこのような形で、日本の方々と支え合って行こうと思います。

全能の神よ、私たちを祝福し、守ってください。 私たち全員をイエス・キリストの尊い御血の下に置きます。父と子と聖霊の御名によって。アーメン