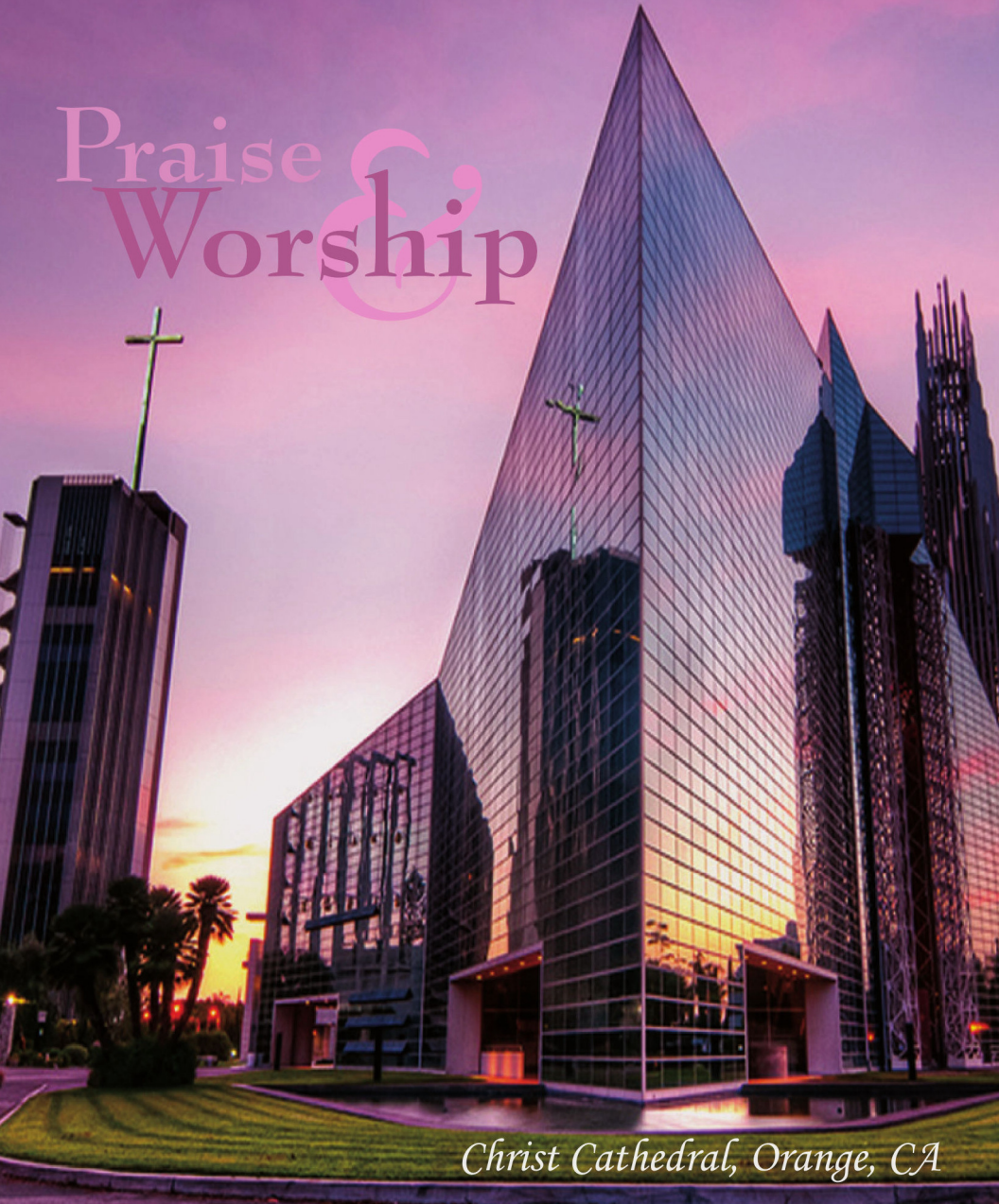


野聲

八月號

Praise  
& Worship



*Christ Cathedral, Orange, CA*

255

*August 2014*

# Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 255, Aug. 2014

*St. Elizabeth Ann Seton Church*  
1835 Larkvane Road  
Rowland Heights, CA 91748  
Return Service Requested

NON-PROFIT ORG  
US POSTAGE  
**PAID**  
CITY OF INDUSTRY, CA  
PERMIT NO. 4103



## 本期目錄

基督聖體聖血天主降生的愛	白建清神父	2
天主恩賜的自由選擇權	葛奏麟	5
聖經裏十種愛的方法	信德報	8
耶穌睡覺了	孫小艾	11
福傳靈修後感	葉麗珊	12
跟隨我不在次要事物上停留	編輯組	13
「堂區細胞福傳」活動報導	編輯組	15
生命如潺潺流水	仁愛基信團	17
阿肋路亞	方惜芝	19
我見到了	葉麗珊	21
愛的精神	欣林	23
Daily Mass	Lillian Sun	30

## 基督聖體聖血，

### 天主降生的愛

白建清神父

經過復活期的喜樂之後，我們剛剛慶祝了天主聖三瞻禮。我們基督徒的天主是三位一體的天主。耶穌基督是降生成人的天主子。在耶穌回歸天父後，後代的人如何經驗到祂，得到祂的恩寵呢？聖體聖事是天主在我們中間的有形可見的臨在。在聖體聖事中，我們領受耶穌的聖體聖血，參與天主的生命，和耶穌基督有生活的關係。基督聖體聖血節起源於比利時奧斯定會修女 Juliana 的神視，在一二六四年為教宗烏爾班四世所推廣，並得到教會聖師托馬斯·阿奎那的神學註釋。今天，當我們再一次慶祝天主基督的聖體聖血節時，我們再一次學習天主不斷降生的愛，在日常生活中與天主相遇，並實踐成聖的

您想認識天主嗎？

您剛搬來這地區，您想參加教會嗎？

歡迎和我們聯絡。 [www.catholicchinese.org](http://www.catholicchinese.org)

聯絡人：朱康民執事 (626) 964-3629 x 129

符曙新弟兄 (626) 839-8845

彌撒時間：每週日下午六時十五分

地點：羅蘭崗聖依莉莎白天主堂

St. Elizabeth Ann Seton Church

1835 Larkvane Rd., RH, CA 91748

洛杉磯東區華人天主教發行

指導司鐸：白建清神父、張錦泉神父

輪值編輯：王維禮

聯絡：陶秀雲

校對：蘇闊

封面設計：李芳宇、朱正暉

寄發：戴慕文、張彼得

印刷：陳建宇（異象印刷 Edinger Printing）

生活。

壹：天主降生的愛

基督聖體聖血節我們慶祝耶穌基督降生的愛繼續惠及天下萬民，以及所有受造物。耶穌基督降生的愛不是到升天節就結束了，而是通過在教會內所舉行的聖體聖事延伸到整個世界。耶穌基督的降生是天主奧秘而確實地臨在人群中。通過耶穌基督，宗徒們對天主有了一個特別的經驗「我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，以及我們親手觸摸過的天主聖言」。天主不只是給予了耶穌時代的門徒們，特別的經驗天主的恩寵，基督聖體聖血是耶穌基督臨在我們中間的方法，同樣的，我們也可以看見、瞻仰、親手觸摸，品嚐天主的臨在。在朝拜聖體中，我們遇到和我們一起生活的耶穌基督。在基督聖體聖血中，天主的救恩不只是給與了我們人，而且也賜予所有受造物，從餅和酒到麥子和葡萄

……天主的愛降生到整個萬有，為帶領萬有，回歸父家。

貳：在每個角落與天主相遇

在領受耶穌基督的聖體聖血中，我們今天在我們的時代與耶穌基督相遇，分享天主的生命，參與天主聖三的生活。我們通過天主挑選的人與天主相遇，同時，我們也通過特別的物與天主相遇。在和天主的相遇中有三點我們要提醒自己：

第一，神父在耶穌基督的位格上舉行彌撒。神父不是以自己的名義舉行彌撒，也不是以基督徒團體的名義祝聖餅酒，而是以耶穌基督的位格（*in persona Christi*），是耶穌基督在通過神父舉行彌撒聖祭。這是天主教會神父舉行彌撒的含義。所以，無論一位神父是英俊還是普通，是博學還是一般，是健康還是生病都不要緊，緊要的是耶穌基督通過神父

在舉行彌撒。耶穌基督通過教會召叫並陪伴神父祝聖餅和酒成為祂的體、血。所以，在天主教會內，師承耶穌基督，我們人不可以自封為神父，也不可以通過團體的投票而推舉哪一位為神父。

第二，今天的彌撒聖祭和基督聖體聖血和兩千年前耶穌基督舉行的是同一的聖祭和同一的體血。通過領受聖體聖血，我們在歷史中，並超越歷史地參與耶穌基督所舉行的同一彌撒聖祭。這是基督徒的生活，在地如同在天上。在耶穌基督內，過去、現在和未來都成為此時此刻的當下了。這也是基督徒的視野，在耶穌基督內，我們和歷史上，世界上的每個人，每個受造物緊密相連。所有的受造物都是源於天主，在天主內，並與天主同行；所有的受造物也和我們息息相連。

第三，餅和酒竟然成了耶穌基督的體和血。通過主教或神父的祝聖，餅酒成了耶穌基督

的體血。通過我們的肉眼，我們看到的依然是餅和酒，我們嚐到的也是餅和酒，然而，通過我們的信德和理智，我們知道這是耶穌基督的聖體和聖血。這真是奇妙和令人驚訝的事，普通的餅和酒竟然成為超越的天主的體！這是事實。正如在創世紀中天主通過聖言說：「有光……」就有光，耶穌基督也選擇用餅和酒做自己的身體。通過給予我們祂的體和血，耶穌基督邀請每個人，每個受造物參與天主的生命，生活天主的生命。在聖體聖血中，人要生活天主的生命，萬物也要參與天主聖三的生活。在耶穌基督內，我們看到了人的崇高與神聖，也看到了物的價值與珍貴。

參：成聖是人生的目的

通過耶穌基督，在祂的聖體聖血內，我們知道人生的目的就是成聖，同時也認出每個人和每個物身上的神聖性。每個人、每個物

都源自天主，每個受造物的目的都是成聖。在聖體朝拜中，在領受耶穌基督的聖體聖血時，我們被天主所日漸聖化。成聖就是生活天主的生命，和天主一起，在天主內善盡我們的日常責任。領受耶穌基督的聖體聖血是最佳的成聖之道。

我們的主流文化鼓勵人過一個更好的生活。這個所謂的更好的生活就是用更多的、更新物質財富去裝飾自己。這是一種只重視外在的絢麗裝飾，不重視內在的人的生活哲學。更可悲的是，主流文化以喧鬧的聲音迫使信仰呆在人生的角落裡。這種沒有尋求天主，沒有尋求成聖的生活永遠無法滿足人心的飢渴。

成聖是人生的目的。餅和酒可以成為耶穌基督的聖體和聖血，每個人都可以成為天主的兒女，生活天主的生命。我們基督徒不僅應該在內心追求成聖，也應該在外在的衣著上

保持整潔莊嚴。當我們來參與主日彌撒時，請大家身著自己最好的衣服，就如參加婚宴的禮服。彌撒聖祭就是主耶穌羔羊的婚宴。

降生成人的天主子耶穌基督過去曾經在人類歷史上生活臨在，今天，祂同樣以聖體聖事中的體和血臨在我們的時代和境遇中。當我們以虔誠的心朝拜聖體，以喜樂的心領受耶穌基督的體血時，我們就是每天與主耶穌同行。在主耶穌內，我們生活天主的生命，走在成聖的道路上。



擇權和足夠的時間。我們可以花一生的時間來選擇要去哪裡，以及要走哪條路。然而，「要去哪裡」和「要走哪條路」往往是互相牴觸的。「惡之路」通常是自由的、舒適的、縱慾的，如同台灣八〇年代一句很紅的廣告詞所說的：「只要我喜歡，有什麼不可以」（這句話在當時播出幾天後，輿論譁然，終遭新聞局禁播。）但最終，它卻是通往「束縛國度」的。

如果我們首先選擇了這個「自由之路」，末了則來到了「束縛國度」；倘若我們率先選擇了克己服人的「善之路」，這雖然是一條遵守律法、約束自己、尊重別人，以及犧牲奉獻的「束縛之路」，卻必蒙受那奇異恩典，進入「自由國度」。也許在半途常常會受到你去順應本性情慾的誘惑，在你耳邊慫恿著那種感覺多麼自由、多麼美好；等等，但那只是一種「短暫的自由」的衝動而已，

## 天主恩賜的自由選擇權

葛奏麟

開快車、蛇行駕駛是多麼刺激快樂的一件事啊！為什麼要有限速規定？為什麼要設置紅綠燈？為什麼要規畫線道，不得任意變換方向？

但是，如果沒了限速、沒了線道、沒了紅綠燈，人人都開快車、都任意蛇行，那麼大家都撞成一團了，試問，這時的你還快樂嗎？

天主賜予人類兩種「選擇」，一個是「自由」，另一個是「束縛」。天主又開了兩條路可以讓我們選擇，一個是「善」，另一個是「惡」。選擇「善之路」，你就可以邁向「自由國度」；若是選擇了「惡之路」，則會通往「束縛國度」。

公平的天主，祂給了我們每一個人自由的選

它是一種虛幻的「南柯一夢」，它是一個假象的「海市蜃樓」。

我們為什麼要像毛毛蟲的習性一樣，跟著別人的尾巴走呢？我們唯有立志依靠聖神的幫助，約束自己、尊重他人，堅持正義的原則並持守到底，以獲得真實的、永恆的自由，這才是我們真正想要到達的「自由國度」。

國父孫中山先生是一個虔誠的基督徒，他相信天主給了人們自由選擇權。他反對權力集於一人的帝制，也反對少數操縱權力的君憲，他認為唯有人人平等，民有、民治、民享的共和，才是自由的實現。然而，孫先生又反對盧梭之「天賦人權」說。

既然中山先生認為上帝給了人們自由選擇權，為什麼不認同「天賦人權」呢？因為他認為「天賦人權」不足以將天主賜予自由權力的本意詮釋得清楚而完整，以至於諸多西方

列強打著天主的名號，發動所謂的「聖戰」去殲滅異教徒，施行政治、經濟上侵略或殖民弱小的國家，而形成了人類對人類的物競天擇，把這種思想稱之為「社會達爾文主義」；因此孫先生表示，自由是「人民作主」的意思，絕非「放縱」和「驕傲」去侵犯他人。同樣的，天主賜予中國人的自由和權力，被放縱和驕傲的專政帝制收去了幾千年，人們自由意識的心靈沉睡麻木，根本不知道天主賜予了我們這許多恩典。所以中山先生要喚醒民眾，靠自己的力量去爭取，向他們奪回原本天主賜予我們的自由（也就是「革命民權」說）。

革命成功之後，我們絕不能拿著已奪回的恩典，再犯下放縱和驕傲去對待別人，否則我們跟以前的皇帝和西方帝國主義又有什麼不同呢？所以，孫先生又在《三民主義》中說：「限制個人自由，以得人人自由。」又說

：「在法律允許的範圍內，人人有完全的自由。」

我們想要擁有自由的生活、自由的社會和自由的國家，就必須選擇約束自己、遵守法律；相同的，我們希望以後能榮登天國，回到天主的身邊，則一定要選擇服從天主的誠命、愛天主於萬有之上、愛人如己。

這就是天主恩賜我們「自由選擇權」的真諦。我們自由選擇了這條「善之路」，那麼我們終將邁向真實而永恆的「自由國度」。



而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。（依撒意亞 40:31）

## 聖經裏十種愛的方法

摘自信德報

一、傾聽，不要打斷（Listen without Interrupting）  
靜靜的聆聽，是對他人的尊重，也是內心謙虛的表現；你若愛一個人，就多聆聽！「心傲是滅亡的前導，心謙是光榮的前驅。」（箴言18:12）

二、說話，不要指責（Speak without Accusing）  
不要養成指責他人的習慣，尤其是在尚未弄清事情原委之前。很多人做錯事情後，更渴望得到接納，而不是指責；就像你在犯過錯誤之後，所渴望的一樣。你若愛他，就不要指責！「每人都該敏於聽教，遲於發言，遲於動怒。」（雅各伯書 1:19）

三、給予，不要保留（Give without Sparing）  
面對別人的懇求，不要拒絕；能幫助別人的時候，不要遲疑。你今天幫了別人，明天別

人也會幫你；即使他們都辜負了你，天上的父也會給予你百倍的賞報，因為祂把一切都看在了眼裏。你若愛他，就不要保留！「貪婪的人，終日貪婪；正義的人，廣施不吝。」（箴言 21:26）

四、祈禱，不要停止（Pray without Ceasing）  
愛一個人，不僅僅只是給他一點東西。愛與不愛，並不是做給外人看，而是做給自己的心看；請你常常在心裏為他祈禱，不要停止。因為你真的愛他，就會讓他先住在你的心裡。愛他，就時時為他祈禱！「為此，自從我們得到了報告那天起，就不斷為你們祈禱，懇求天主使你們對祂的旨意，有充分的認識，充滿各樣屬神的智慧和見識。」（哥羅森書1:9）

五、回答，不要爭執（Answer without Arguing）  
人與人的相處，在於和睦，而不在於爭執。家庭裏面的人們，常常為了證明自己有理，



而不斷的為自己辯護；當每個人都在想著證明自己是正確的時候，爭吵就不可避免，到最後，爭論並沒有帶來和睦，反而是隔閡越來越大。你若愛他，就不要爭執！「乾餅一張而平安共食，勝於滿屋佳肴而互相爭吵。」（箴言17:11）

六、分享，不要假裝（Share without Pretending）  
如果你真的在乎一個人，那麼把你真實的自己與他分享；不要總是帶著虛假的面具，裝出一副迎合他的樣子。假裝，並不會讓對方對你的喜歡增加一層，反而會在時間的流失中，慢慢失去對你的信任；做最真實的自己，堅守來自天主的真理。你若愛他，就不要假裝！「在愛德中持守真理，在各方面長進，而歸於那為元首的基督，本著祂，全身都結構緊湊，藉著各關節的互相補助，按照各肢體的功用，各盡其職，使身體不斷增長，在愛德中將它建立起來。」（厄弗所書4：

15-16）

七、享受，不要抱怨（Enjoy without Complain）  
人在生活中，常常會陷入抱怨的漩渦，妻子抱怨丈夫、父母抱怨孩子、學生抱怨老師、老闆抱怨下屬；每一個人總覺得對方虧欠了自己，每一個人都覺得自己受盡了委屈。但很少有人會在抱怨的同時，捫心自問「我是否也會成為別人抱怨的對象？我是否也曾虧欠過別人，讓別人受盡委屈？」抱怨，並不能解決事情，只會讓原本微小的事情越變越大；抱怨可以讓你一時解氣，但最終卻會使你的氣量越變越小，自己把自己孤立於別人的世界之外。你若愛他，就停止抱怨！「你們做一切事，總不可抱怨，也不可爭論。」（斐理伯書 2:14）

八、信任，不要動搖（Trust without wavering）  
很多時候，我們失去一個自己所愛的人，並不是誰把他奪走了，而是我們一步步將他推

走；推走，不是因為我們不珍惜，而是因為我們太珍惜。太珍惜，就總想把他抓在自己的手裏，慢慢的干涉多了，自由少了；專橫多了，信任少了；隱藏多了，交流少了。愛，是信任中的責任，而不是猜疑中的束縛。「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」（格林多前書13:7）

九、原諒，不要懲罰（Forgive without Punishing）  
不是別人做錯了事情，就一定要去懲罰；你是為了他的成長，而不是為了讓他難堪。有時候寬恕的力量勝過懲罰，柔軟的力量強過堅硬；不要把別人的犯錯，化為自己內心報復的機會。愛他，就原諒不要懲罰；我們天上的父「慈悲為懷，寬宏大方，祂常緩於發怒，仁愛無量。」（聖詠145:8）

十、承諾，不要忘記（Promise without Forgetting）  
說過的話，總不要忘記；做不到就不要輕易承諾！愛你的人，不在乎你給他什麼東西，

卻在乎你兌現諾言這個行為。愛一個人，就不要讓他對你的盼望落空，多次的等待看不到結果，會讓他以為在你心裏已經沒有了位置。愛他，就承諾不要忘記。「希望遲不兌現，令人心神煩惱，願望獲得滿足，像株生命樹（箴13:12）。」



祂要將你升高，乘鷹翅膀，背負你黎明翱翔，要你明亮如太陽，將你緊握在仁慈手中。居住在上帝隱密處的人，必要住在全能者陰下，上帝是我的避難所，磐石我所倚靠！

要救你脫離那狩獵者的網羅，縱饑荒也不能傷你，投靠在主翅膀下，主信實是盾牌。

你不用懼怕黑夜的驚駭，或是白日飛來的箭；縱有千萬人倒下，災害必不臨近。

因祂要為你吩咐祂眾使者在你的道路上保護；他們必定用手托著你，免得你腳碰在石頭上。

——參閱聖詠九一篇

# 耶穌睡覺了

孫小艾

老父親領洗後的心情一直很 *high*，逢人便說：「我是何德何能，神父會願意給我傳洗，這是多大的福氣啊！」他常常捧著修女送的十字架，盯著上面的耶穌像發愣，口中喃喃自語，面帶微笑，不知在想些什麼。

有天我去看望他時，他仍舊對我訴說著：「這次能夠領洗都是靠媽媽跟天主要求的，耶穌才能夠來陪我。」當我放眼望向原本放置十字架的地方，赫然發現十字架不見了，「爸爸，十字架到那裡去了？」

「噢，耶穌累了，睡覺去了。你知道嗎？耶穌每天看顧我是很辛苦的，所以我睡覺的時候，他也需要休息的。」

在旁邊幫忙的阿姨也說，父親昨晚說耶穌要去睡覺，幫祂蓋上被子，將十字架用白布細

心的包好，然後就將小包包收起來了。我笑地起身找尋十字架。爸爸這時開始緊張地問，

「是不是有人忌妒我，將耶穌偷走了？」看著父親緊張的眼神，充滿著不安與不捨。他想不起來是自己將十字架收起來了，或是別人因為喜歡耶穌就順手拿走了他視為的珍品。

他跌跌拐拐地跟著大家開始翻箱倒櫃，小小的一間房子裡真的是看不到十字架的蹤跡。

我只好對老父親說，

「耶穌睡覺了，等他醒了就會出來的。」

「他會再來陪我呦！」

這時父親的眼神才穩定下來。

一位九十五歲的老先生，因著領洗，領受到天主對他的愛，藉著十字架上的耶穌，他感受到耶穌的陪伴，對過世母親的思念轉成對耶穌的依靠與親近。相對地，他也要對耶穌

表現出他的關愛——讓耶穌睡覺。他做到了耶穌教給我們的道理，【凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做。】（瑪七：12）

與父親的一席對談，讓我有著無限的省思。想想自己家中的十字架總是高高懸掛著，我有沒有常親撫、擦拭它？雖然深信耶穌常護祐著我，但有沒有誠心信服祂的主宰？在生命中，有沒有經常主動邀請耶穌的參與？並輕聲問過耶穌，祂累了嗎？當祈禱時，我常會嘮嘮叨叨地說上一大串……我求，我也感謝，但是我會靜靜地陪伴著耶穌，讓祂休息一下嗎？。



# 福傳靈修後感

葉麗珊

天主是愛，愛的源頭就是天主！

在網上靈修的一週，閱讀了有關德瑞莎修女（Mother Teresa）的一本書《In My Own Words》，內容包括她對照顧貧窮、飢餓、病患、臨終人仕的一些看法和感想。

其中，她多次地提醒我們：「你看見耶穌嗎？你愛耶穌嗎？耶穌在那裡？」

她說她時刻與主相遇，因為耶穌就在這群被遺棄的人身旁，孤獨地走上那條苦路。有誰願意觸摸祂？有誰願意給祂一點水，給祂一個微笑或是最後的一個擁抱？

德瑞莎修女鼓勵我們睜開眼睛看看，伸手去探尋，以無私的愛去扶持那需要關愛的人，這就等於愛耶穌一樣。我們可以做到嗎？

讓我們在勞苦重擔中，壓力如山重時，仍帶著微笑，以關懷愛心去侍奉我們的耶穌，在苦路上扶祂一把！

你們縱然不善，尚且知道把好的東西給你們的兒女，何況你們在天之父，豈不更將好的賜與求他的人？（瑪七、二）



靠的不是我們的忠信能力，而是那不可動搖的天主的忠信。教宗指出，天主的忠信超越人的各種想像，能驅除恐懼、不安全感 and 膽怯。天主不看我們是否相稱，祂不斷地向我們重申祂的忠信，這是我們懷有信心及平安的根源。

教宗發揮彌撒福音中記述耶穌向伯多祿說：「你只管跟隨我」這句話，強調「跟隨我」就是不要把心思放在次要的事物上。他說：「上主今天我、向你們重複這句話：跟隨我！不要把時間放在無用的提問或閒聊上；不要停留在次要的事物上，而要注視緊要的事，並跟隨我。儘管困難重重，只管跟隨我。在宣講福音中，只管跟隨我。在度合乎聖洗聖事恩寵的生活見證中，你要跟隨我。在日復一日地向周遭的人談及我，在工作的勞苦、與人交談及建立友誼時，只管跟隨我。在向眾人，尤其是最弱小的人宣講福音時，

## 跟隨我， 不在次要事物上停留！

編輯組

六月廿九日（聖伯多祿及聖保祿宗徒瞻禮），教宗方濟各在聖伯多祿大殿主持隆重感恩祭。教宗在彌撒講道中強調：「我們真正的庇護是信賴天主。信賴天主能驅逐各種恐懼，將我們從各種奴役中釋放出來。」教宗以聖伯多祿為例，邀請我們檢驗自己對上主的信賴有多少大。

伯多祿宗徒在背叛耶穌的那天晚上為令上主失望而痛心，他知道不能依靠自己及自己的力量，而要信賴上主的仁慈；他知道天主的忠信比人的不忠和背叛更強大。伯多祿對耶穌所說：「你愛我嗎？」那句話，回答說：「主，是的，你知道我愛祢。」伯多祿所信

只管跟隨我，好讓每個人都能聽到生活的聖言。聖言消除各種恐懼，賜予恩典，信賴天主的忠信。」——摘自梵蒂岡電台





# 「堂區細胞福傳」

## 活動報導

編輯組

耶穌會省思近代天主教在台灣信徒的消長變化，發現1953至1963年間信友人數有明顯的成長，原因來自當年許多專職傳教員的貢獻。因此，輔大神學院自2005年以來持續培育福傳師，並成立了基金會支持他們，使他們在全身投入福傳事工之餘，生活上沒有後顧之憂。

天主教福傳中心主任耶穌會士艾立勤神父，多年來，利用在神學院授課之餘，赴美為基金會四處奔走募款，從未間歇。並不時地，與在美的華人團體經驗交流，激起我們的熱情，期能有效地把福音傳揚出去。

天主教信仰在本質上從未改變，但隨著時代

的熱情響應下，學員超過百人。上午，認識「福傳細胞團體」的內容；下午，練習「福傳細胞團體」運作；並反省和討論我們團體執行「福傳細胞團體」的能力，或我們應否朝此目標邁進？

過去一年，羅蘭崗華人團體的慕道受洗過程，在福建清神父帶領下，已經調整地極富彈性。舉凡，領洗時間不受限於每年的復活節前夕，慕道課程配合各別需要，舉辦定期或不定期適合新朋友的活動，為「堂區細胞福傳」的實行創造有利的條件。

「福傳細胞團體」是一個在任何時間都適合新朋友加入的團體，不是傳統的慕道班，會待在這個小團體多長的時間才能轉進慕道班，各人需要的時間長短不同，這個團體只是很有耐心地陪伴他們，做個人生活的見證，團體成員彼此相愛合一的見證，使非教友認識我們的信仰生活，在自然友愛的環境下親近

的步伐，福傳的方法卻需要經常反省調整。自梵二大公會議1962年推行「成人入門」辦法以來，執行非常嚴謹，參加慕道受洗的時間缺乏彈性，使得成效緩步進行而沒有明顯成長。教廷復于2000年欽定新福傳模式，推行「堂區細胞福傳」，為改造基督徒成為真正能引導羊群的門徒。

這項辦法得到一些教區的支持，在積極培育教友方面取得成效，但至今尚無團體已經「轉型」為福傳效力的成功案例。因此，具備福傳使命感，積極參與福傳事工，為福傳犧牲奉獻，成為推行「堂區細胞福傳」成功與否的關鍵。

今年七月十九日艾立勤神父與楊彤芳姐妹，連袂到南加州介紹「堂區細胞福傳」的內容和實際運用。這次研習在洛杉磯羅蘭崗天主堂舉行，參與的成員來自橙縣、爾灣、喜瑞都、蒙市、中國城及羅蘭崗；等地，在大家

上主，先對天主及信友產生好感，建立友誼和信任之後，再根據他們的意願，接受正式的信仰陶成，使學習信仰的過程壓力減輕，但有更多愉快和愛的體驗。什麼樣的信仰小團體能成為「福傳細胞團體」呢？

原來的構想是利用現有的信仰小團體經過培育、轉型之後，聚會時以慕道友為中心，教友貢獻自己的時間陪伴他們，在「牧養關懷」上投注更多的心血，這樣的小團體願意確實為慕道友的需要服務，全心全意為福傳。當我們的許多信仰小團體能夠同心合意，朝同一的目標努力時，我們的福傳目標自然有實現的一天。

和非教友的聚會型式建議如下：

1、敬拜讚美(25分鐘)：盡量先採用大家耳熟能詳的流行歌曲調，改寫成帶有敬拜讚美的歌詞，能唱出最佳效果。

2、分享(15-20分鐘)：視情形運用日常生活分享、天主在我生命中做了什麼。

3、教導和討論(25-30分鐘)：信仰和生活

4、信友禱詞式的祈禱(15-20分鐘)，在需要時給予祝福或治癒的覆手祈禱。

5、點心交誼時間(適應華人文化)

「福傳細胞團體」角色分工：音樂事奉、帶領祈禱、教導信仰與靈修、帶領分享與討論、牧養關懷即平日陪伴：等。

以「五祝福」長時間為慕道友祈禱：

- 身體需要：有健康、體力等。
- 工作需要：樂在工作、榮主益人、合理的收入、有好的上司。(為學生的課業學習)
- 內心世界：與天主一起生活，喜樂、平安。
- 人際關係：為配偶、家人、朋友、同事的關係祝福。別忘了為你與他(她)的關係祝福。
- 屬靈方面：能悔改、對天主的認識有渴慕之心、有機會經歷天主的真實。

## 生命如潺潺流水

仁愛基督團

經過一年《Why Catholic》研習，來到「相信」一輯十二個主題的最後一講：談永生。「出生到死」這是一般人對生命的看法，人生每過一日就少去一天。但是耶穌基督卻讓我們對永生有了盼望，祂說：「派遣我來者的旨意就是：凡他交給我的，叫我連一個也不失掉，而且在末日還要使他復活，因為這是我父的旨意：凡看見子，並信從子的，必獲得永生；並且在末日，我要使他復活。」(若6:39-40)。因著耶穌的話，我們相信出生到死，「死而後生」，通過死亡得新生。因此，生命永不停歇，如潺潺流水向永生奔流，今生如旅程，用今生為永生作準備。在這一講中，我們有幸學習永生的準備。

藉著潔希希面臨死亡的經驗，在最痛苦難當的

時刻尋找安慰和支持，什麼話能發揮力量？她求助於神父，神父引導她注視十字架的愛和它的應許。十字架的意義是，祂愛你，為你犧牲自己，祂死你活，應許我們死而後生。

潔希平安地在二週以後過世，因為她知道，耶穌愛她，為她死，她從耶穌那得到愛和永生的盼望，通過死亡，她會得到一個新生命。痛苦沒有關係，痛苦不久會過去，有希望的痛苦使人容易承受。

潔希平和了，潔希平安回到天父的懷抱，對於潔希的三名幼子由誰照顧？我們對天主的全能有期待，天主為什麼不顯奇蹟，幫助她完成作母親的責任？天主是愛，天主到底是一種什麼樣的愛？我們總是反覆地問這樣的問題。

天主是公義的，行奇蹟是天主的旨意，若抱著有奇蹟才相信的態度，如耶穌所說，天主

不會顯這種奇蹟。天主常願意透過人的合作完成祂的旨意，天主和瑪利亞合作，和若瑟合作，聖父和聖子透過十字架合作，天主願意透過和每一個人合作來彰顯祂的愛。

死而後生的信念從那裡來？來自耶穌的教導。一粒麥子落在地裡，死了，才結出更多的新生命。來自耶穌的「逾越」，祂為愛每一個人而死，但不受死亡的控制，三天後復活了。耶穌的死，看似失敗卻得到光榮的結果，祂復活了！耶穌的「逾越」換來我們的永生，死亡不過是通向永生的過道。

教宗本篤十六世「希望中得救」通諭：「福音使不可知的、晦暗的未來，敞開在我們面前，我們成為擁有希望的人，用新的不一樣的方式生活。我們憑藉耶穌的陪伴、帶領和應許，從今生進入永生。跨越生死之門，這是一個痛苦的經驗，是生離死別，是肉體和精神的戰鬥，我們沒有辦法憑自己打一場美

好的戰。」

單樞機生命最後的驚喜，耶穌敞開胸懷邀他進來，他感覺自己好像化身為小袋鼠回到母親的肚兜裡一樣，無限欣喜地隱身在耶穌肋旁的聖傷中。我們需要好牧人耶穌的帶領，祂知道怎樣穿越死亡幽谷。

讓痛苦有愛相伴，在生命盡頭我們要答覆「你怎麼愛的？」聖十字若望說：「我們按愛德受審。陪伴臨終病人，陪伴他們的親人在臨終前和過世後，把握行愛德的機會，在當下，要及時。又結合天上、地上，以及煉獄中的諸聖一起祈禱。」



在醫院做手術的當天，我碰到的技術員是一位天主教徒，她曾罹患乳癌，治癒以後改換職場，重新學習 radiology，致力於婦女乳癌的服務。資深的醫生要求技術員再照幾張詳細的立體影像，與幾天前照的片子相對照。又利用特殊的立體技術，擴大疑點位置，再做更深的多層攝影剖析，並加以研究、判讀。

在等待做手術的時候，技術員一直陪伴在旁，她用很輕鬆的方式解說我可能會使用到的器材及將面對的問題，並閒聊到我們的家庭、共同熟識的教堂。她甚至告訴我，在她生病的過程中，雖然有先生、兒女相伴，但真正支撐她的力量還是靠她的信仰——我們的天主。半個鐘頭的等待轉眼即過，醫生來到診療室，她竟然會說流利的中文，讓我毫無疑問地瞭解所有的情況！〈我想這就是每次在為病人祈禱時，也特別加上為醫護人員祈禱的原因了。〉她對我講解三次攝影發現「疑點」

## 阿肋路亞

方惜芝

家附近新開了一個檢驗所，設備新穎，立刻吸引我進行年度健檢。不料三天後接到醫院通知，需要進一步複檢，我當下就責怪新機器、新技術員的技術不到位，造成我的困擾。回診時，經過立體 3D 技術攝影後，發現胸部深處有塊疑點，緊接著做超音波追蹤。雖然沒有發現什麼，卻更加讓醫生不放心，決定要立刻安排 Stereotactic Breast Biopsy 檢驗。這時我開始上網搜尋資料，也詢問幾位有過類似經驗的病友，先來個自我評估。

許多「如果」的假設，造成了我內心的忐忑不安，外表卻又得假裝淡定。實在很難想像，當結果出來後，我能夠接受的程度。終於忍不住了，依偎在外子的臂彎裡痛哭。

的對比結果及最後「疑點」不見的現況。原因為何？不知，結論是不必再做手術了，一切回歸正常，明年體檢時再說。

在結果宣佈後，我的心情充滿了無限感激！

• 感謝天主！祂的計劃永遠不是平凡的我所能預想的！

• 謝謝朋友的關心及大家為我做的「通功代禱」，天主聽到了！

• 我也深深感謝天主給我的一個「另類禮物」！祂讓我親身經驗到以後做探訪時，對生病人安慰話語的重要。唯有親身體驗過，才知道病患者的感受（真是所謂感同身受）。適當「天主話語」對病患者的鼓勵，及朋友間關懷的加油聲是多麼地令人窩心。

親愛的好友們，請努力保重你們的身體，在我們人生的旅途中，雖然天主會給許多各樣的試探與磨鍊，但是請不要害怕，儘量要以《POSITIVE》的正能量面對，正如主日彌撒中

，茜凝姊美妙歌聲唱的「答唱詠」：  
「上主救我脫離了一切恐懼」

在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營  
護守。（詠34:8）

上主是何等的和藹慈善！投奔他的必獲真福  
永歡。（詠34:9）

我們何其有幸，有信仰常伴隨著我們。在這  
次的「虛驚」中，我認識到天主給我的功課  
就是不要害怕，依靠天主！祂永遠會給我們  
某種驚喜！就因為這份不可預知的未來，讓  
我更珍惜這「福份」，使我更會對自己的生  
命和幸福負起責任。



Jesus, God's Son, came to earth to help people everywhere.

我見到了有人從未做過廚房工作，但竟然可  
以拎起衣袖來搓粉，做角仔。

我見到了有人不怕路途遙遠，一次又一次來  
自遠方，花上好幾小時駕車來到我們中間，  
日以繼夜地和我們一起工作。

我見到了非教友，或來自不同的教會、不同  
的信仰，來到我們當中一起為這件盛事而努力。

我見到了不少義工，當這裡是自己的大家庭  
，縱然做到手腕疼痛、腳痛、腰痛、背痛，  
但仍然咬緊牙根，完成這煩重的任務。最後  
仍給我一個微笑，以一句「不要緊」來向我  
道別。

縱使我做不到完美，但有人給我寬恕、體諒  
、關懷和問安。

我相信以上我見到的一切都是天父所教導的  
「愛」，是聖經內所述說的「愛」。我相信

## 我見到了

葉麗珊

〔特將此文獻給所有為教會奉獻的志工們〕

我很想親眼去看看你，很想親口向你說聲「  
多謝」。想將我的生命與你一起分享。

在過去的幾週，我們一起努力地為堂區的新  
春嘉年華工作。

我見到了有長者們冒著嚴寒風雪，來到我們  
中間和我們一起做賀年食品。

我見到了有人返工前、放工後來到我們中間  
，不懼疲累，一起服務。

我見到了有人跛跛地行路，強撐著腰背還繼  
續同我們工作。

我見到了有人出了意外，受了傷，但拒絕休  
息，仍參與服務協助。

這種無私的愛、慷慨的愛、堅忍的愛就是使  
我們在服務中，在事奉中，真正的感受到了  
天主的臨在。天父，是祢的召喚，使我們有  
三百多個義工，同心同意地一起事奉。天父  
，在那兩天的盛會中，是祢引領五千多人來  
到我們中間共賀新春。天父，是祢的大能讓  
我們打破區域、種族、文化和信仰的種種限  
制，團結一心，把喜樂愛心傳送萬家。

父，沒有祢的帶領、助佑與指引，賜予我們  
的精神與力量，我們又如何能把這大型的活  
動成功地完成？

感謝天父圓滿這喜樂的日子，成就這因祢所  
建的家，見證到祢的愛，無私的大愛。願一  
切光榮讚美歸於父、及子、及聖神！阿們！

編者註：麗珊姊妹來自加拿大阿爾伯塔省首  
府 Edmonton 市，在天主教華人教友團體慶祝  
「新春活動」後感言。

## 愛的精神

欣林

我不敢相信這是真的。電話鈴不停地響。我家成了學生會的信息中心和會議室。一連串的壞消息構織出了驚心動魄的一幕。

三點三十分，物理系凡艾倫大樓 309 教室。山林華和導師克利斯多弗·高爾茲（Christoph Goetz）教授，另一位教授羅伯特·施密斯（Robert Smith）及新生小李等許多人在開研討會。突然，山林華的學長，中國留學生盧剛站起身，從風衣口袋裡掏出槍來，向高爾茲、山林華和施密斯射擊。一時間血濺課堂。接著他去二樓射殺了系主任，又回三樓補槍。旋即奔向校行政大樓。在那裡他把子彈射向副校長安妮和她的助手茜爾森，最後飲彈自戕。我們驚呆了。妻子握著聽筒的手在顫抖，淚水無聲地從臉頰流下。小山，那年輕充滿活

力的小山，已經離我而去了嗎？黑暗中，死神的面孔猙獰恐怖。

誰是盧剛？為什麼殺人？翻開我新近編錄的學生會名冊，找不到這個名字。別人告訴我，他是北大來的，學習特好。但兩年前與系裡的中國學生鬧翻了，離群索居，獨往獨來，再後就沒什麼人知道他了。聽說他與導師頗有嫌隙，與山林華面和心不和，找工作不順利，為了優秀論文評獎的事與校方和系裡多有爭執。是報仇，是洩憤？是伸張正義，是濫殺無辜？眾口紛紜，莫衷一是。

槍擊血案震驚全國。小城的中國學生被驚恐、哀傷、慌亂的氣氛籠罩。這案件反射出的首先是仇恨。物理界精英，全國有名的實驗室，幾分鐘內形消魂散，撇下一群孤兒寡母。人家能不恨中國人嗎？留學生還待得下去嗎？中國學生怕上街，不敢獨自去超市。有的人甚至把值錢一點的東西都放在車後箱裡

，準備一旦有排華暴動，就駕車遠逃。

一夜難眠。該怎麼辦？大家聚在我家，商量來商量去，決定由物理系小雪、小季、小安和金根面對媒體，開記者招待會。實況轉播的記者招待會上，他們追思老師和朋友，講著，回憶著，眼淚止不住地流下來。看的、聽的，心裡都被觸動了。一位老美清潔工打電話給學校留學生辦公室主任說：「我本來挺不喜歡這些中國人！憑什麼拿了我們的獎學金，有書讀，還殺害我們的教授！看了招待會轉播，我心裡變了。他們是和我們一樣的人。請告訴我，我能幫他們做點什麼？」

從危機中透出一線轉機。學生會又召開中國學生學者大會。教育系的同學不約而同地談起了副校長安妮。安妮是教育學院的教授，也是許多中國學生的導師。她是傳教士的女兒，生在中國。無兒無女的安妮，待中國學生如同自己的孩子。學業上諄諄教導，生活

上體貼照顧。感恩節、聖誕節請同學們到家裡作客，美食招待，還精心準備禮物。千不該，萬不該呀！不該把槍口對向她！同學們為安妮心痛流淚。安妮在醫院裡急救，她的三個兄弟弗蘭克、麥克和保羅，火速從各地趕來，守護在病床前。人們還存著一絲希望。兩天後，噩耗傳來。我面對著安妮生前的密友瑪格瑞特教授，說不出話來。她臉色嚴峻，強壓心中的哀痛，手裡遞過來一封信，同時告訴我，安妮的腦已經死亡，無法搶救。三兄弟忍痛同意撤掉一切維生設備。看著自己的親人呼吸一點點弱下去，心跳漸漸停止而無法相救，這是多麼殘酷的折磨！在宣布安妮死亡後，三兄弟圍擁在一起禱告，並寫下了這封信。這是一封寫給盧剛父母親友的信。信裡的字句跳到我的眼裡，

「我們剛剛經歷了這突如其來的巨大悲痛，在我們傷痛緬懷安妮的時刻，我們的思緒和

祈禱一起飛向你們——盧剛的家人，因為你們也在經歷同樣的震驚與哀哭。安妮信仰愛與寬恕，我們想要對你們說，在這艱難的時刻，我們的禱告和愛與你們同在。」

字在晃動，我讀不下去了。這是一封被害人家屬寫給兇手家人的信嗎？這是天使般的話語，沒有一絲一毫的仇恨。我向瑪格瑞特教授講述我心裡的震撼。接著問她怎麼可以是這樣？難道不該恨兇手嗎？公平在哪裡？道義在哪裡？他們三兄弟此刻最有理由說咒詛的言語呀。教授伸出手來止住我：「這是因為我們的信仰。這信仰中愛是高於一切的。寬恕遠勝過復仇！」

她接著告訴我，安妮的三兄弟希望這封信被譯成中文，附在盧剛的骨灰盒上。他們擔心因為盧剛是兇手而使家人受歧視，也擔心盧剛的父母在接過兒子的骨灰時會過度悲傷。唯願這信能安慰他們的心，願愛撫平他們心

氣」，「死也找到幾個貼（墊）背的」，讀起來背脊上感到一陣陣涼意，驅之不去。可惜啊！如此聰明有才華的人，如此思考縝密的科學家頭腦，竟在仇恨中選擇了毀滅自己和毀滅別人！這兩封信是如此的愛恨對立，涇渭分明。我還不知道愛究竟有多大的力量，畢竟左輪槍和十幾發仇恨射出的子彈是血肉之軀無法抵擋的啊！

轉天是安妮的追思禮拜和葬禮。一種負疚感讓多數中國學生學者都來參加。大家相對無語，神色黯然。沒想到我平生第一次參加葬禮，竟是美國人的，還在教堂裡。更想不到的是，葬禮上沒有黑幔，沒有白紗。十字架莊重地懸在高處。講台前鮮花似錦，簇擁著安妮的遺像。管風琴托起的歌聲在空中悠悠迴盪「Amazing Grace, How Sweet the Sound（奇異恩典，何等甘甜）」人們向我伸手祝福：「願上主的平安與你同在。」

中的傷痛。

我啞然無語。心中的震撼超過了起初。剎那間，三十多年建立起來的價值觀、人生觀，似乎從根本上被搖動了。

難道不應「對敵人嚴冬般冷酷無情」嗎？難道不是「人與人的關係是階級關係」嗎？難道「站穩立場，明辨是非，旗幟鮮明，勇於鬥爭」不應是我們行事為人的原則嗎？我所面對的這種「無緣無故的愛」，是這樣的鮮明真實，我卻無法解釋。我依稀看到一扇微開的門，門那邊另有一番天地，門縫中射出一束明光——「我們的信仰」——這是一種什麼樣的信仰啊，竟讓冤仇成恩友！

還來不及多想瑪格瑞特的信仰，盧剛給他家人的最後一封信也傳到了我手上。一顆被地獄之火煎熬著的心寫出的信，充滿了咒詛和仇恨。信中寫到他「無論如何也咽不下這口

牧師說：「如果我們讓仇恨籠罩這個會場，安妮的在天之靈是不會原諒我們的。」安妮的鄰居、同事和親友們一個個走上台來，講述安妮愛主愛人的往事。無盡的思念卻又伴著無盡的欣慰與盼望：「說安妮息了地上的勞苦，安穩在天父的懷抱，我們為她感恩、為她高興！」

禮拜後的招待會上，三兄弟穿梭在中國學生中間。他們明白中國人心中的重擔，便努力與每個中國學生握手交談。如沐春風的笑容，流露出心中真誠的愛。許多女生哭了。我的「黑手黨」朋友，高大的男子漢也在流淚。愛的涓流從手上到心裡，淚水的臉上綻出微笑。哦，這樣的生，這樣的死，這樣的喜樂，這樣的盼望，怎不讓我心裡嚮往！大哥弗蘭克握著我的手說：「你知道嗎？我出生在上海，中國是我的故鄉。」淚水模糊了我的眼睛，心裡卻異常溫暖。突然發現脊背上



的涼意沒有了。心裡的重負放下了。一種光明美好的感覺進入了我的心。

感謝上主！他在那一刻改變了我，我以往那與天主隔絕的靈在愛中甦醒。我渴望像安妮和她的三兄弟一樣，在愛中、在光明中走過自己的一生，在面對死亡時仍存盼望和喜悅。籠罩愛城的陰雲散去，善後工作在寬容祥和的氣氛中進行。愛荷華河奔流如舊，我卻不是昨日的我了。

離開愛城多年了，常常思念她，像是思念故鄉。在愛城，我的靈魂甦醒、重生，一家人蒙恩得救。她是我靈裡的故鄉，與耶穌基督初次相遇的地方。愛城後來有了一條以安妮命名的小徑。因她設立的獎學金名牌上，已經刻上了許多中國人的名字。

友人捎來一張愛城日報，是槍擊事件十週年那天的。標題寫著「紀念十年前的逝者」。

安妮、山林華的照片都在上面。急急找來安妮三兄弟寫給盧剛家人的信的複印件，放在一起，慢慢品讀。十年來的風風雨雨在眼前飄然而過，十年來在光明中行走、在愛中生活的甘甜溢滿心頭。照片裡安妮靜靜地微笑，似乎說，這信其實也是寫給你的。

是的，我收到了。這源遠流長的愛的故事，會接著傳下去。



正為了這個原因故，你們要全力奮勉，在你們的信仰上還要加毅力，在毅力加知識，在知識上加節制，在節制上加忍耐，在忍耐上加虔敬，在虔敬上加兄弟的友愛，在兄弟的友愛上加愛德。（伯多祿後書 1:5-7）

## 謝啟



孫章桐君	六十元	周百琳	一百元
吳張豐美	六十元	劉瑪利	二十元
韓王璐華	一百元		
Chihling An			
為紀念羅長基先生、周叔芸女士			一百元
姜丹鳳向林如豪敬禮			五十元
得益受惠人			五百元

〔野聲〕捐款支票抬頭請寫：

〔野聲〕捐款支票抬頭請寫：

Chinese Catholic Community (or CCC)

請註明 「野聲捐款」

信封請寫：Chinese Catholic Community of SEAS

Attn: Deacon Peter Chu

郵寄地址：1835 Larkvane Road,

Rowland Heights, CA 91748

## 文字福傳



《野聲》是聯繫感情、激勵信仰的工具，也是介紹團體，報告新知，分享見證的園地。本刊竭誠歡迎同道投稿，並廣為傳閱。我們除將各期《野聲》上傳本教會新設網址欄目，我們也很樂意將《野聲》當成一份禮物，寄達各位的手中，讓《野聲》在交流的情況下，充份證實信仰的力量。敬請同意編輯得作必要的修改。

來稿請註明：For Chinese Angels' Voice

信封請寫：Chinese Catholic Community of SEAS

Attn: Deacon Peter Chu

郵寄地址：1835 Larkvane Road,

Rowland Heights, CA 91748

電郵地址：angelsvoiceaccount@gmail.com

教會網址：www.catholicchinese.org

# Daily Mass

Lillian Sun

When you hear the words, “Daily Mass,” what comes to mind? Too early, I’m too busy, it’s for old people, or I’ll start going when I’m retired? Hopefully you aren’t only thinking about these excuses. However, these were definitely thoughts that always came to my mind. As I was learning more about how God calls everyone to be holy, I was inspired to begin attending daily Mass. So, I want to share my experiences with daily Mass: my motivations to go, the ways it has transformed my faith, and my struggles in going.

Last October was the first time I set my mind on going to daily Mass. In the past I would go only when I felt like it, which wasn’t often because I only knew of Mass at 8:00 am and I despised the mornings. On those rare occasions when I did go, I felt great and so peaceful that day. However, my feelings were not strong enough or consistent enough to motivate me to get to church every day. What ended up being my motivation was my uncertainty with the future. It was self centered, not God centered, because I ultimately just wanted a sign from God to tell me what I should do with myself. In my state of transition after my undergraduate career I wanted guidance and clarity with my future. I wanted to be more aware of God in my life, so I would be aware of His calling in my life. The best way I knew to be more attuned to His presence was to attend daily Mass, where I could hear God’s Word, and receive the Eucharist.

Eventually my motivations began expanding as I started to process and slowly understand the intimacy of receiving the Eucharist and what it really meant for me to receive the Body and Blood of our Lord, Jesus Christ, each day. Jesus offers Himself so completely and so freely each day and yet I never used to be present at daily Mass to receive this gift daily. Yes, I would receive Him once a week on Sundays. I started to wonder, if I really wanted to draw near to God, why wouldn’t I be present and ready to receive the gift of His Son daily? I read an article from “Life Teen” that captured my exact feelings, “I am reminded each day that Jesus loves me and is a very real part of who I am. Through His holy sacrifice — and my human one in getting up early for daily Mass, His grace and goodness transform me.”

One way daily Mass has transformed me was in my prayer life. Mass made my prayers feel more complete as I praised God, asked for forgiveness, thanked Him through receiving the Eucharist, and prayed for the intentions of others in the world. I began praying and offering a special intention during Mass each day and from that simple act each day, I have been persevering and remaining hopeful that God hears and will answer my prayers in His timing.

Attending daily Mass has also helped me become more aware of God in my life as I hear Him speak to me through His words in the readings, through the homilies, and through the intimacy and love of Jesus in the Eucharist.

However, getting myself to go to daily Mass was not an easy feat because I strongly disliked mornings. I struggled each day to wake up and get to Mass on time. I was not disciplined in my sleep schedule, so if I didn’t get enough sleep the night before, I would fall asleep during Mass. I would leave Mass feeling like I wasn’t present and like I wasted my time. There were phases where I didn’t feel anything was changing in my life and wanted to stop going, but I knew Mass meant more than just how I’m feeling. Jesus is more than feelings. I struggled in learning not to let my feelings control my daily actions.

Looking back now, I realized how much of a blessing Daily Mass has been. I know that receiving the Eucharist daily has brought me many graces, even if I didn’t feel like it did. It is through God’s grace that I am now able to wake up and get to Mass. It is through God’s grace that my prayer life has been transformed. It is through God’s grace that Jesus allows me, someone unworthy, to receive Him daily. It is through God’s grace that I am reminded of how much I am loved through the way Jesus gives Himself so openly and freely.

As an encouragement to all, remember that Jesus desires you to receive Him. Find your own reasons and motivations to be present to God daily. If you truly seek Him, you will not be disappointed. “When you look for me, you will find me. Yes, when you seek me with all your heart, I will let you find me” (Jeremiah 29:13) Mass is heaven on earth. If our final goal is to be united with God in heaven, wouldn’t it be helpful to know who we are going to spend eternity with while we are on earth? What better way is there than to receive Him in the most intimate way possible through our daily bread, His Son, Jesus Christ.