

充满希望的将临期

将临期的意义

将临期是圣教会提醒其子女醒悟祈祷，积极准备迎接救主耶稣基督的恩宠时期。

1. 将临期的意义

将临期的精神是我们基督徒迎接主耶稣基督的来临，它包含三个幅度的准备。

第一，我们准备庆祝主耶稣的圣诞。

主耶稣的诞生是两千年前发生的一个历史事件。每年，当我们庆祝圣诞节时，我们也通过弥撒圣祭再一次进入这个救恩事件中，并参与天主超越时间和历史的行动。圣诞节的中心是降生成人的天主子耶稣基督。圣诞节的基本意义就是庆祝我们人和天主的亲密关系，以及欢迎我们的救主到我们的生命中，我们的家中，以及整个世界上来。每年成千上万的人都会过圣诞节，然而，有些人的圣诞节却没有主耶稣基督。没有主耶稣的圣诞节只是一个朋友聚会，享受大餐的机会。对于我们基督徒而言，圣诞节的中心是主耶稣基督降生成人，而不是圣诞礼物。

将临期的四个主日是我们分四个步骤准备自己，以喜乐的心情庆祝圣诞佳节的恩宠时期。第一主日，醒悟准备：你们要留心，要时常准备，因为你们不知基督什么时候来到。第二主日，悔改更新：我们要真诚祈祷，忠实地聆听主的话，真心的悔改，在爱德中日渐成长。第三主日，喜乐于主：主的日子已临近了，我们要以喜悦的心情，迎接他的来临。第四主日，厄玛努尔，主与我们同在：我们应效法圣母接受上主的圣言，在生活中承行上主的圣意。将临期提醒我们积极准备，以迎接主耶稣的来临。只有我们准备好了，才能认出马槽中的天主子耶稣基督

第二，我们准备在每天的生活中迎接主耶稣。

主耶稣每天以各种各样的方式，通过不同的人，特别是在圣事中向我们走来。我们需要时时提醒自己在言行，心态，仪表上积极准备，去迎接主耶稣每天的来临。每天早上以期盼的心情出发去迎接主耶稣。每个晚上反省我今天认出主耶稣了吗？

正如主耶稣的圣诞是超出我们人的正常思维，同样的，他每天在我们生活中的出现也是平凡的，甚至是我们人认为不可能的。在圣事中，主耶稣以饼酒的形象出现，在人群中，主耶稣以最弱小者的形象出现，在社会边缘的人中，他是被人唾弃的罪犯，然而，他却告诉我们，“凡你们对我这些最小的兄弟中的一个所做的，就是对我做的。”我们基督徒的生活就是在每天的生活中与主同行，寻求主的旨意，选择去爱。

第三，我们准备主耶稣的第二次来临。

主耶稣的第二次来临是他的预许，也是整个受造界的期盼。主耶稣的再来是新天新地的开始，也是我们基督徒领受赏报的喜乐时期。主耶稣的第二次来临也常常被理解为世界末日。然而，从主耶稣的教导中我们知道，世界末日不是天主惩罚世界的时日，而是我们人类将世界折腾的快要毁灭了的时期。主耶稣的再来是为惩罚恶人，赏报义人，更新世界进入新天新地。只要我们善尽了责任，完成了使命，准备好自己的，就将共赴基督羔羊的婚宴。所以，主耶稣的第二次来临，对于我们基督徒而言是喜乐的时期。

将临期的精神就是提醒我们从这三个方面积极准备自己以迎接主耶稣的来临。

2. 醒悟祈祷

醒悟祈祷是我们基督徒的基本生活态度。祈祷是醒悟的方法。在祈祷中，我们选择和主耶稣在一起。在主耶稣内，我们常常记得，这个世界不是我们的家，我们的家在天堂。在醒悟中我们知道，我们所从事的任何工作和事业都是为完成主耶稣交给我们每个人的使命。祈祷是我们获取生命泉源的方法。祈祷帮助我们常生活在和天主的关系中，光照我们在纷杂的世界上明辨方向，跟随主耶稣。基督徒的生活，实际上每个人的生活，都是等待天主救恩的生活。每天的祈祷就是我们醒悟的时刻。

3. 积极准备

希望我们能从四个方面善度整个将临期。

(1)、宽恕：请求天主和他人的宽恕，并选择宽恕得罪我们的人。

花时间好好办个告解，清理自己的灵魂，请天主宽恕我们的罪过。如果您记得曾经做过伤害别人的事，去请他/她原谅，和他/她修和。如果您记得有人伤害过您，主动选择宽恕他/她。宽恕就是放下伤害所造成的影响，让创伤离开自己。一位会宽恕的人，永远生活在坚定的希望和平安中。

(2)、感恩：每天感谢天主和周围的人

每天最少用三分钟数算自己的福气，在您早上起床后和晚上休息前。通过数算自己的福气，我们会意识到自己是被祝福的人，是天主所爱的人。同时记得感谢我们的父母，亲友，以及所有和我们的生命有关系的人。这些人都是天主对我们的祝福。在感恩中，我们发现不仅自己生活在天主的祝福中，而且我们也是天主给其他人的祝福。

(3)、家庭祈祷：您的家庭就是一个小教会

圣家是我们每个家庭的模范。家庭祈祷使整个家庭都生活在以天主为中心的共融中。在家庭祈祷中，父母明了自己的使命，孩子们意识到自己的责任，日新又新。家庭祈祷使每个成员都在主的爱内紧密相连，无论相距多远。家庭祈祷包括每天在自己家里一起祈祷，以及每个主日参与弥撒圣祭。坚持每日祈祷的家庭，天主的恩宠总是满盈丰盛。

(4)、仁爱鼓励：鼓励帮助您遇到的人

良言一句三春暖。你永远也想不到您的一句鼓励的话会怎么样改变一个人的生命。我们听到批评的话太多了。基督徒都是乐天派，我们需要从正面，积极的角度看人和世界。所以，请花时间去称赞和鼓励您身边的人，至少每天一次。

仁爱是天主温暖的双手。通过仁爱，我们经验到天主的临在，通过仁爱，我们用天主的爱触动周围的人。仁爱首先应在家里开始。虽然我们每个人的能力不同，但是，每个人都有能力选择去爱。所以，请尽自己的能力帮助身边的人。通过仁爱的行动，我们与天主相遇，我们生活在天主的爱中。最大的仁爱就是将主耶稣带给我们的朋友。

愿我们在这个将临期以积极的心态准备自己，虔诚祈祷，改善生活，以迎接主耶稣的来临。愿我们师法圣母玛利亚善度将临期，努力承行天主的旨意，参与天主的事业。

醒悟准备

将临期第一主日是教会新的礼仪年的开始。将临期也催迫我们及时清理自己的生命，醒悟准备以庆祝主耶稣的圣诞和他的再次来临，并在光明中行走。

1、醒悟准备

“你们要醒悟，因为你们不知道：在那一天你们的主人要来”。大自然的变化，世界的各种事件，以及我们自己生命的境遇都是生命的信号，都在提醒我们在生命中寻求天主的旨意。

迎接主耶稣的来临常常让人想到死亡---这个我们不愿面对的事实。当上海的五十几位普通人在自己家里平静地生活时，一场大火夺取了他们的性命；当南韩的几位普通老百姓在静静的岛上，在

自己的家园忙碌时，炮弹飞来了，他们成为受害者；当一个人在马路上轻松地漫步时，一辆车子飞驰而来，他还没有来得及和家人与朋友告别就这样走了.....每天发生在我们身边，发生在世界上不同家庭，不同人身上的灾难真是一个接一个。然而，我们常常忽视了这些灾难给我们的信号。或者我们故意不去正视这些就发生在我们身边的事实，因为这是“悲剧”。死亡是每个人生命的转折点，准备好的人在信靠天主中坦然面对人生的每个境遇。所有的灾难和变迁都在提醒我们积极准备自己，及时转向主耶稣，寻找天主的慈颜。

天主在我们的生命中到底有多么重要呢？我们的问题常常不是不相信有天主，不相信有死亡，而是希望“慢慢来，等以后有时间了再谈天主吧！”有一位老人已经80多岁了，别人提醒他要准备自己的灵魂，以便进入天堂。他却说：“天堂是永远的事，不用急，慢慢来。”结果一次走路不小心摔了一跤，躺在床上不能动了，他赶紧请神父去为他傅油。

降生成人的天主耶稣基督为我们带领了一条新路，他改变了我们人的存在。因着他进入我们人类，不毛之地的沙漠就要成为充满生机的绿洲。主耶稣为我们启示了天父对我们每个人的爱：在今世的爱，以及为我们准备的永生。爱不是武力的占有，也不是逃避一切艰难。爱是在每一个境遇中选择去寻求天主的旨意。主耶稣在被钉十字架上时，仍然宽恕人，爱人。爱穿越死亡。死亡是爱的缺乏，但是死亡对爱毫无能力。主耶稣已经为我们战胜了死亡。

将临期的准备，最主要是心灵的准备。以一颗纯洁的心迎接主耶稣到我们的生命中，我们的家庭中和我们的世界上。

2、在光明中行走

基督徒就是光明之子，迎接主耶稣就是在光明中行走。依撒意亚先知呼吁道：雅各伯家，来，让我们在上主的光明中行走罢！当匝加利亚感谢赞美天主赐给自己儿子时，他也嘱咐自己的儿子若翰：生活圣洁，行为正直，虔诚施主，终身不渝。

基督徒是公开生活的人，既是我们想隐藏我们的身份，也会被人认出来。当然，在我们这个充满挑战和竞争，充满各种欺诈和压迫的世界上，做基督徒也是非常困难的。然而，我们不是为了成为在此世成功的人，而是成为天主忠信的仆人。我们不是独自一人做基督徒，而是在圣教会内，跟随主耶稣。

基督徒同所有人一样会面对世上的各种艰难险阻，同样会经历死亡，然而，基督徒的人生是等待主耶稣带领我们一起进入永生。我们现世的生命已经不再如没有信仰的人，我们活主耶稣的生命，我们是主耶稣的门徒，是天主的管家。

基督徒的福气就是在今生以圣事的方式与主耶稣同行。每次当我们祈祷时，就是收敛心神，和天主交流。当我们参与教会的圣事时，特别是参与弥撒圣祭时，就是和天主相遇，分享天主的生命。当我们欣赏大自然的造化，欣赏花草树木时，就是光荣天主。

3、积极行动

短短的将临期是我们清理生命时期，更是付诸行动的时期。希望我们能根据自己的实际情况，制定几个切实可行的更新生命的方法。这里建议三个方法：

(1)、找时间省察自己的灵魂，好好办一次告解。

告解圣事不仅是天主宽赦我们罪过的时候，更是得天主恩宠的时候。通过告解圣事，我们的生命得到治愈和坚强，因着天主的圣宠，我们可以重新开始新的生命。再大的罪都大不过天主对我们的爱，再多的罪都多不过天主对我们的慈爱。千万不要想等到生命的最后再去办告解，因为常常不一定再有机会了。

(2)、至少坚持每周一次家庭祈祷。

在家庭祈祷中，我们将整个家庭奉献给天主。同时，我们将家庭所面临的艰难困苦呈献给主耶稣，求他光照我们，指引我们。家庭祈祷提醒我们，再大的困难，再难的境遇，天主，我们的父亲，和我们在一起。

如果家庭成员不能相聚，请打电话，或者通过其他方式告诉他/她，你们为他/她祈祷。如果可能，告诉他/她，你们何时举行家庭祈祷，请他/她也在同一时间和你们一起祈祷。这样，祈祷将家庭联合在天主的爱内。

(3)、实践爱德

除了特别对于家人的爱德行为外，我们也要想到在教会团体中，或者社会上需要帮助的人。有的人可能病了，有的人可能家庭或者生活上有特别的困难，有的人好久没有来圣堂参与教会祈祷了.....找时间去探望他们，尽力去帮助他们。天冷了，有些打工的，流浪者可能需要我们提供一件棉衣。当我们在帮助这些人时，我们不仅是实践爱德，更是和“化了装来访问我们的主耶稣”相遇。

希望我们善用天主给我们的机会，在将临期内清理自己的生命，在光明中行走，实践爱德，以迎接主耶稣的来临。天主保佑大家。

与天主相遇在生活中

将临期开始了教会新的礼仪年。新的礼仪年又为我们提供一个经验天主的爱，与天主相遇，更新我们生命的机会。将临期是期待的时期，通过醒悟祈祷，我们准备自己以迎接天主到我们生命中的时期。将临期也是喜乐的时期，因为我们知道我们的救援近了，整个人类充满着希望。

1、您在等待怎么样的天主？

每个人在自己的生命中都在等待天主，但是我们的环境和文化会却塑造我们对天主的理解。2000年前，在主耶稣基督诞生之时，犹太人也在等待天主的救恩，等待天主派遣来的默西亚拯救他们脱离罗马人的统治和压迫。罗马人不仅侵占了他们的家园，而且日渐改变他们的信仰生活。罗马人开始指定耶路撒冷圣殿的大司祭，限制他们的祈祷聚会等。这些特定的境遇也影响犹太人盼望一位默西亚带领他们赶走罗马人，重新建立国家，过忠于传统的信仰生活，像大卫王一样。所以，当耶稣基督诞生在一个穷人家庭时，几乎没有人认出他来。就是后来许多人惊奇耶稣的宣讲和他所行的奇迹，但却没有跟随他，因为他们有自己梦想的默西亚模式。

您在等待什么样的天主呢？我们绝大多数和当时的犹太人一样，只希望天主解决我们当下的困难，诸如：个人的发展，经济的困难，家庭的困扰等。我们只希望天主帮助我们解决个别的困难，然而，天主却选择和我们一起做事；我们只希望从天主得到小小的礼物，而天主却把自己给我们作为礼物。我们的环境和思维方式总是在塑造我们，使我们以近视的方式看自己，看天主和他人。天主超越我们的想象和理解。天主常常和我们在一起，我们需要不断从启示，圣传和教会的训导中学习并经验与我们同行的天主。

2、花时间和天主交流

天主是神，朝拜他的人应以心神和真理去朝拜他。就如建立父母孩子之间的关系，朋友之间的关系，我们需要一起花时间彼此交流，学习成长。同样我们也需要花时间和天主来往。与天主同在，我们不仅能日渐了解天主，明白他的教导，而且也能体会到天主的心意。今天的圣经提醒我们要醒悟祈祷，特别在艰难时期。祈祷就是我们的心聆听天主，并向天主诉说我们的生活，寻求天主的光照和带领。教会提醒我们每天祈祷三次保持在天主前的醒悟：早上，中午和晚上。重要的不是我们用多长时间祈祷，而是我们怎么样祈祷。通过祈祷，我们的视野和远景将逐步展现，我们将以新的方式领悟天主，认识自己和他人。

3、与天主相遇的方法

将临期共有四周，我们看到第一周的蜡烛已经点燃了，它在提醒我们积极准备，投入行动，以迎接圣诞佳节。希望大家一起在这四周内通过做四件事来准备我们自己，与生活的天主相遇。

(1)、宽恕：请求天主和他人的宽恕，并选择宽恕得罪我们的人。

花时间好好办个告诚，清理自己的灵魂，请天主宽恕我们的罪过。如果您记得曾经做过伤害别人的事，去请他/她原谅，和他/修和。如果您记得有人伤害过您，主动选择宽恕他/她。宽恕就是放下伤害所造成的影响，让创伤离开自己。一位会宽恕的人，永远生活在坚定的希望和平安中。教宗若望保禄二世在千禧年之际呼吁大家：净化记忆。我们也要常常净化我们自己，选择成长。

(2)、感恩：每天感谢天主和周围的人

每天最少用两分钟数算自己的福气，在您早上起床后和晚上休息前。通过数算自己的福气，我们会意识到我们是被祝福的人，是天主所爱的人。同时记得感谢我们的父母，亲友，以及所有和我们的生命有关系的人。这些人都是天主对我们的祝福。在感恩中，我们发现不仅自己生活在天主的祝福中，而且我们也是天主个其他人的祝福。

(3)、鼓励：鼓励您遇到的人

良言一句三春暖。你永远也想不到您的一句鼓励的话会怎么样改变一个人的生命。我们听到批评的话太多了。基督徒都是乐天派，我们需要从正面，积极的角度看人和世界。所以，请花时间去称赞和鼓励您身边的人，至少每天一次。

(4)、仁爱：用自己的能力帮助人

仁爱是天主温暖的双手。通过仁爱，我们经验到天主的临在，通过仁爱，我们用天主的爱触动周围的人。仁爱首先应在家里开始。虽然我们每个人的能力不同，但是，每个人都有能力选择去爱。所以，请尽自己的能力帮助身边的人。送人玫瑰，手留余香。通过仁爱的行动，我们与天主相遇，我们生活在天主的爱中。

主耶稣基督正向我们走来。请你们挺起身来，抬起头来，因为你们的救援近了。让我们积极准备自己，迎接天主，辨认出与我们同行的天主。让我们与普世教会一起祈祷：Maranatha, 主耶稣，请来吧。