

## 充滿希望的將臨期

### 將臨期的意義

將臨期是聖教會提醒其子女醒悟祈禱，積極準備迎接救主耶穌基督的恩寵時期。

#### 1. 將臨期的意義

將臨期的精神是我們基督徒迎接主耶穌基督的來臨，它包含三個幅度的準備。

第一，我們準備慶祝主耶穌的聖誕。

主耶穌的誕生是兩千年前發生的一個歷史事件。每年，當我們慶祝聖誕節時，我們也通過彌撒聖祭再一次進入這個救恩事件中，並參與天主超越時間和歷史的行動。聖誕節的中心是降生成人的天主子耶穌基督。聖誕節的基本意義就是慶祝我們人和天主的親密關係，以及歡迎我們的救主到我們的生命中，我們的家中，以及整個世界上來。每年成千上萬的人都會過聖誕節，然而，有些人的聖誕節卻沒有主耶穌基督。沒有主耶穌的聖誕節隻是一個朋友聚會，享受大餐的機會。對於我們基督徒而言，聖誕節的中心是主耶穌基督降生成人，而不是聖誕禮物。

將臨期的四個主日是我們分四個步驟準備自己，以喜樂的心情慶祝聖誕佳節的恩寵時期。第一主日，醒悟準備：你們要留心，要時常準備，因為你們不知基督什麼時候來到。第二主日，悔改更新：我們要真誠祈禱，忠實地聆聽主的話，真心的悔改，在愛德中日漸成長。第三主日，喜樂於主：主的日子已臨近了，我們要以喜悅的心情，迎接他的來臨。第四主日，厄瑪努爾，主與我們同在：我們應效法聖母接受上主的聖言，在生活中承行上主的聖意。將臨期提醒我們積極準備，以迎接主耶穌的來臨。隻有我們準備好了，才能認出馬槽中的天主子耶穌基督

第二，我們準備在每天的生活中迎接主耶穌。

主耶穌每天以各種各樣的方式，通過不同的人，特別是在聖事中向我們走來。我們需要時時提醒自己在言行，心態，儀表上積極準備，去迎接主耶穌每天的來臨。每天早上以期盼的心情出發去迎接主耶穌。每個晚上反省我今天認出主耶穌了嗎？

正如主耶穌的聖誕是超出我們人的正常思維，同樣的，他每天在我們生活中的出現也是平凡的，甚至是我們人認為不可能的。在聖事中，主耶穌以餅酒的形象出現，在人群中，主耶穌以最弱小者的形象出現，在社會邊緣的人中，他是被人唾棄的罪犯，然而，他卻告訴我們，“凡你們對我這些最小的兄弟中的一個所做的，就是對我做的。”我們基督徒的生活就是在每天的生活中與主同行，尋求主的旨意，選擇去愛。

第三，我們準備主耶穌的第二次來臨。

主耶穌的第二次來臨是他的預許，也是整個受造界的期盼。主耶穌的再來是新天新地的開始，也是我們基督徒領受賞報的喜樂時期。主耶穌的第二次來臨也常常被理解為世界末日。然而，從主耶穌的教導中我們知道，世界末日不是天主懲罰世界的時日，而是我們人類將世界折騰的快要毀滅了的時期。主耶穌的再來是為懲罰惡人，賞報義人，更新世界進入新天新地。隻要我們善盡了責任，完成了使命，準備好自己的，就將共赴基督羔羊的婚宴。所以，主耶穌的第二次來臨，對於我們基督徒而言是喜樂的時期。

將臨期的精神就是提醒我們從這三個方面積極準備自己以迎接主耶穌的來臨。

## 2. 醒悟祈禱

醒悟祈禱是我們基督徒的基本生活態度。祈禱是醒悟的方法。在祈禱中，我們選擇和主耶穌在一起。在主耶穌內，我們常常記得，這個世界不是我們的家，我們的家在天堂。在醒悟中我們知道，我們所從事的任何工作和事業都是為完成主耶穌交給我們每個人的使命。祈禱是我們獲取生命泉源的方法。祈禱幫助我們常生活在和天主的關係中，光照我們在紛雜的世界上明辨方向，跟隨主耶穌。基督徒的生活，實際上每個人的生活，都是等待天主救恩的生活。每天的祈禱就是我們醒悟的時刻。

## 3. 積極準備

希望我們能從四個方面善度整個將臨期。

(1)、寬恕：請求天主和他人的寬恕，並選擇寬恕得罪我們的人。

花時間好好辦個告誡，清理自己的靈魂，請天主寬恕我們的罪過。如果您記得曾經做過傷害別人的事，去請他/她原諒，和他/她修和。如果您記得有人傷害過您，主動選擇寬恕他/她。寬恕就是放下傷害所造成的影響，讓創傷離開自己。一位會寬恕的人，永遠生活在堅定的希望和平安中。

(2)、感恩：每天感謝天主和周圍的人

每天最少用三分鐘數算自己的福氣，在您早上起床后和晚上休息前。通過數算自己的福氣，我們會意識到自己是被祝福的人，是天主所愛的人。同時記得感謝我們的父母，親友，以及所有和我們的生命有關係的人。這些人都是天主對我們的祝福。在感恩中，我們發現不僅自己生活在天主的祝福中，而且我們也是天主給其他人的祝福。

(3)、家庭祈禱：您的家庭就是一個小教會

聖家是我們每個家庭的模范。家庭祈禱使整個家庭都生活在以天主為中心的共融中。在家庭祈禱中，父母明了自己的使命，孩子們意識到自己的責任，日新又新。家庭祈禱使每個成員都在主的愛內緊密相連，無論相距多遠。家庭祈禱包括每天在自己家裡一起祈禱，以及每個主日參與彌撒聖祭。堅持每日祈禱的家庭，天主的恩寵總是滿盈豐盛。

(4)、仁愛鼓勵：鼓勵幫助您遇到的人

良言一句三春暖。你永遠也想不到您的一句鼓勵的話會怎麼樣改變一個人的生命。我們聽到批評的話太多了。基督徒都是樂天派，我們需要從正面，積極的角度看人和世界。所以，請花時間去稱贊和鼓勵您身邊的人，至少每天一次。

仁愛是天主溫暖的雙手。通過仁愛，我們經驗到天主的臨在，通過仁愛，我們用天主的愛觸動周圍的人。仁愛首先應在家裡開始。雖然我們每個人的能力不同，但是，每個人都有能力選擇去愛。所以，請盡自己的能力幫助身邊的人。通過仁愛的行動，我們與天主相遇，我們生活在天主的愛中。最大的仁愛就是將主耶穌帶給我們的朋友。

願我們在這個將臨期以積極的心態準備自己，虔誠祈禱，改善生活，以迎接主耶穌的來臨。願我們師法聖母瑪利亞善度將臨期，努力承行天主的旨意，參與天主的事業。

## 醒悟準備

將臨期第一主日是教會新的禮儀年的開始。將臨期也催迫我們及時清理自己的生命，醒悟準備以慶祝主耶穌的聖誕和他的再次來臨，並在光明中行走。

### 1、 醒悟準備

“你們要醒悟，因為你們不知道：在那一天你們的主人要來”。大自然的變化，世界的各種事件，以及我們自己生命的境遇都是生命的信號，都在提醒我們在生命中尋求天主的旨意。

迎接主耶穌的來臨常常讓人想到死亡——這個我們不願面對的事實。當上海的五十幾位普通人在自己家裡平靜地生活時，一場大火奪取了他們的性命：當南韓的幾位普通老百姓在靜靜的島上，在自己的家園忙碌時，炮彈飛來了，他們成為受害者：當一個人在馬路上輕鬆地漫步時，一輛車子飛馳而來，他還沒有來得及和家人與朋友告別就這樣走了……每天發生在我們身邊，發生在世界上不同家庭，不同人身上的災難真是一個接一個。然而，我們常常忽視了這些災難給我們的信號。或者我們故意不去正視這些就發生在我們身邊的事實，因為這是“悲劇”。死亡是每個人生命的轉折點，準備好的人在信靠天主中坦然面對人生的每個境遇。所有的災難和變遷都在提醒我們積極準備自己，及時轉向主耶穌，尋找天主的慈顏。

天主在我們的生命中到底有多麼重要呢？我們的問題常常不是不相信有天主，不相信有死亡，而是希望“慢慢來，等以後有時間了再談天主吧！”有一位老人已經80多歲了，別人提醒他要準備自己的靈魂，以便進入天堂。他卻說：“天堂是永遠的事，不用急，慢慢來。”結果一次走路不小心摔了一跤，躺在床上不能動了，他趕緊請神父去為他傳油。

降生成人的天主耶穌基督為我們帶領了一條新路，他改變了我們人的存在。因著他進入我們人類，不毛之地的沙漠就要成為充滿生機的綠洲。主耶穌為我們啟示了天父對我們每個人的愛：在今世的愛，以及為我們準備的永生。愛不是武力的佔有，也不是逃避一切艱難。愛是在每一個境遇中選擇去尋求天主的旨意。主耶穌在被釘十字架上時，仍然寬恕人，愛人。愛穿越死亡。死亡是愛的缺乏，但是死亡對愛毫無能力。主耶穌已經為我們戰勝了死亡。

將臨期的準備，最主要是心靈的準備。以一顆純潔的心迎接主耶穌到我們的生命中，我們的家庭中和我們的世界上。

### 2、 在光明中行走

基督徒就是光明之子，迎接主耶穌就是在光明中行走。依撒意亞先知呼喊道：雅各伯家，來，讓我們在上主的光明中行走罷！當匝加利亞感謝贊美天主賜給自己兒子時，他也囑咐自己的兒子若翰：生活聖潔，行為正直，虔誠施主，終身不渝。

基督徒是公開生活的人，既是我們想隱藏我們的身份，也會被人認出來。當然，在我們這個充滿挑戰和競爭，充滿各種欺詐和壓迫的世界上，做基督徒也是非常困難的。然而

，我們不是為了成為在此世成功的人，而是成為天主忠信的仆人。我們不是孤獨一人做基督徒，而是在聖教會內，跟隨主耶穌。

基督徒同所有人一樣會面對世上的各種艱難險阻，同樣會經歷死亡，然而，基督徒的人生是等待主耶穌帶領我們一起進入永生。我們現世的生命已經不再如沒有信仰的人，我們活主耶穌的生命，我們是主耶穌的門徒，是天主的管家。

基督徒的福氣就是在今生以聖事的方式與主耶穌同行。每次當我們祈禱時，就是收斂心神，和天主交流。當我們參與教會的聖事時，特別是參與彌撒聖祭時，就是和天主相遇，分享天主的生命。當我們欣賞大自然的造化，欣賞花草樹木時，就是光榮天主。

### 3、 積極行動

短短的將臨期是我們清理生命時期，更是付諸行動的時期。希望我們能根據自己的實際情況，制定幾個切實可行的更新生命的方法。這裡建議三個方法：

(1)、找時間省察自己的靈魂，好好辦一次告解。

告解聖事不僅是天主寬赦我們罪過的時候，更是得天主恩寵的時候。通過告解聖事，我們的生命得到治愈和堅強，因著天主的聖寵，我們可以重新開始新的生命。再大的罪都大不過天主對我們的愛，再多的罪都多不過天主對我們的慈愛。千萬不要想等到生命的最后再去辦告解，因為常常不一定再有機會了。

(2)、至少堅持每周一次家庭祈禱。

在家庭祈禱中，我們將整個家庭奉獻給天主。同時，我們將家庭所面臨的艱難困苦呈獻給主耶穌，求他光照我們，指引我們。家庭祈禱提醒我們，再大的困難，再難的境遇，天主，我們的父親，和我們在一起。

如果家庭成員不能相聚，請打電話，或者通過其他方式告訴他/她，你們為他/她祈禱。如果可能，告訴他/她，你們何時舉行家庭祈禱，請他/她也在同一時間和你們一起祈禱。這樣，祈禱將家庭聯合在天主的愛內。

(3)、實踐愛德

除了特別對於家人的愛德行為外，我們也要想到在教會團體中，或者社會上需要幫助的人。有的人可能病了，有的人可能家庭或者生活上有特別的困難，有的人好久沒有來聖堂參與教會祈禱了……找時間去探望他們，盡力去幫助他們。天冷了，有些打工的，流浪者可能需要我們提供一件棉衣。當我們在幫助這些人時，我們不僅是實踐愛德，更是和“化了裝來訪問我們的主耶穌”相遇。

希望我們善用天主給我們的機會，在將臨期內清理自己的生命，在光明中行走，實踐愛德，以迎接主耶穌的來臨。 天主保佑大家。

與天主相遇在生活中

將臨期開始了教會新的禮儀年。新的禮儀年又為我們提供一個經驗天主的愛，與天主相遇，更新我們生命的機會。將臨期是期待的時期，通過醒悟祈禱，我們準備自己以迎接天主到我們生命中的時期。將臨期也是喜樂的時期，因為我們知道我們的救援近了，整個人類充滿著希望。

### 1、您在等待怎麼樣的天主？

每個人在自己的生命都在等待天主，但是我們的環境和文化會卻塑造我們對天主的理解。2000年前，在主耶穌基督誕生之時，猶太人也在等待天主的救恩，等待天主派遣來的默西亞拯救他們脫離羅馬人的統治和壓迫。羅馬人不僅侵佔了他們的家園，而且日漸改變他們的信仰生活。羅馬人開始指定耶路撒冷聖殿的大司祭，限制他們的祈禱聚會等。這些特定的境遇也影響猶太人盼望一位默西亞帶領他們趕走羅馬人，重新建立國家，過忠於傳統的信仰生活，像大衛王一樣。所以，當耶穌基督誕生在一窮人家時，幾乎沒有人認出他來。就是後來許多人驚奇耶穌的宣講和他所行的奇跡，但卻沒有跟隨他，因為他們有自己夢想的默西亞模式。

您在等待什麼樣的天主呢？我們絕大多數和當時的猶太人一樣，隻希望天主解決我們當下的困難，諸如：個人的發展，經濟的困難，家庭的困擾等。我們隻希望天主幫助我們解決個別的困難，然而，天主卻選擇和我們一起做事：我們隻希望從天主得到小小的禮物，而天主卻把自己給我們作為禮物。我們的環境和思維方式總是在塑造我們，使我們以近視的方式看自己，看天主和他人。天主超越我們的想象和理解。天主常常和我們在一起，我們需要不斷從啟示，聖傳和教會的訓導中學習並經驗與我們同行的天主。

### 2、花時間和天主交流

天主是神，朝拜他的人應以心神和真理去朝拜他。就如建立父母孩子之間的關係，朋友之間的關係，我們需要一起花時間彼此交流，學習成長。同樣我們也需要花時間和天主來往。與天主同在，我們不僅能日漸了解天主，明白他的教導，而且也能體會到天主的心意。今天的聖經提醒我們要醒悟祈禱，特別在艱難時期。祈禱就是我們的心聆聽天主，並向天主訴說我們的生活，尋求天主的光照和帶領。教會提醒我們每天祈禱三次保持在天主前的醒悟：早上，中午和晚上。重要的不是我們用多長時間祈禱，而是我們怎麼樣祈禱。通過祈禱，我們的視野和遠景將逐步展現，我們將以新的方式領悟天主，認識自己和他人

### 3、與天主相遇的方法

將臨期共有四周，我們看到第一周的蠟燭已經點燃了，它在提醒我們積極準備，投入行動，以迎接聖誕佳節。希望大家一起在這四周內通過做四件事來準備我們自己，與生活的天主相遇。

(1)、寬恕：請求天主和他人的寬恕，並選擇寬恕得罪我們的人。

花時間好好辦個告誡，清理自己的靈魂，請天主寬恕我們的罪過。如果您記得曾經做過傷害別人的事，去請他/她原諒，和他/修和。如果您記得有人傷害過您，主動選擇寬恕他/她。寬恕就是放下傷害所造成的影響，讓創傷離開自己。一位會寬恕的人，永遠生活在堅定的希望和平安中。教宗若望保祿二世在千禧年之際呼吁大家：淨化記憶。我們也要常常淨化我們自己，選擇成長。

## (2)、感恩：每天感謝天主和周圍的人

每天最少用兩分鐘數算自己的福氣，在您早上起床后和晚上休息前。通過數算自己的福氣，我們會意識到我們是被祝福的人，是天主所愛的人。同時記得感謝我們的父母，親友，以及所有和我們的生命有關係的人。這些人都是天主對我們的祝福。在感恩中，我們發現不僅自己生活在天主的祝福中，而且我們也是天主個其他人的祝福。

## (3)、鼓勵：鼓勵您遇到的人

良言一句三春暖。你永遠也想不到您的一句鼓勵的話會怎麼樣改變一個人的生命。我們聽到批評的話太多了。基督徒都是樂天派，我們需要從正面，積極的角度看人和世界。所以，請花時間去稱贊和鼓勵您身邊的人，至少每天一次。

## (4)、仁愛：用自己的能力幫助人

仁愛是天主溫暖的雙手。通過仁愛，我們經驗到天主的臨在，通過仁愛，我們用天主的愛觸動周圍的人。仁愛首先應在家裡開始。雖然我們每個人的能力不同，但是，每個人都有能力選擇去愛。所以，請盡自己的能力幫助身邊的人。送人玫瑰，手留余香。通過仁愛的行動，我們與天主相遇，我們生活在天主的愛中。

主耶穌基督正向我們走來。請你們挺起身來，抬起頭來，因為你們的救近了。讓我們積極準備自己，迎接天主，辨認出與我們同行的天主。讓我們與普世教會一起祈禱：Maranatha，主耶穌，請來吧。