

(本篇译稿为黄谦善神父主日讲道，若内容有不一致的情况，一概以英文原稿为准。)

1965年，辛大主教Archbishop Sheen引用著名精神病学者Carl Jung荣格的话说，看过他的人中，约有三分之一没有「临床上可定义的神症clinically definable neurosis」，而是在他们的生活中遭受着「毫无意义和漫无目的的折磨。(https://jungiancenter.org/jung-neurosis-part-definitions-causes/)！这是一场生存危机，是一种缺乏意义和人生目标的危机，是一种焦虑，是一种生存问题。这让我想起了我们的文化，它在精神上是空虚的：我们不认真思考我们为什么存在，生命的意义，以及死后会怎样。现在我们的空虚加深了，因为我们更担心自己的身体健康，也更孤立无援。

你知道辛大主教的第一个解决方案是什么吗？不是祈祷。他建议以后再考虑。首先，人必须走出自我，帮助他人。(Archbishop Fulton Sheen, *Your Life is Worth Living*, 5-6)

自从我避静回来后，我最初的想法是再提醒你们我们的使命并在走出去传福音之前，先在灵性上准备好，但后来從福音及祈祷中，我意识到天主想让我们现在就出去福傳。这将是我們重新开始的一部分。当我们为他人着想，与他们分享耶稣时，就得到治疗。虽然我们需要照顾好自己，但有时会过于专注自我。精神病学教授亚伦·凯里亚蒂博士Dr. Aaron Kheriaty提到，「在他人需要的时候帮助他们」(Help Other in the Need...)。可以帮助缓解抑郁情绪(Aaron Kheriaty, *The Catholic Guide to Depression*, 198)。

天主今天给我们的礼物很简单：让我们重新开始，把焦点从自身转移到别人身上。我们怎样才能实现这个转变呢？认识到耶稣希望在这个基督降临节和

圣诞节以一种特殊的方式祝福我们和其他人，我们需要更加开放。

请听福音：「曾有一人，是由天主派遣來的，名叫若翰。這人來，是為作證，為給光作證，為使眾人藉他而信。他不是那光，祇是為給那光作證。那普照每人的真光，正在進入這世界；」（若1：6-9）。在这个福音中，有两个观点是我们想要重点关注的：

1) 我们就像洗者约翰：我们实际上是「天主派遣來的，进入别人的生活。想一想：明天，天主派你和我去见祂想让我们在特定时间遇见的人，我们的使命是给他们介绍耶稣的，并以最好的方式去爱他们。福音使用了「见证人」和“作证”这两个法律术语。可以说，我们正在经受考验，无论是我们对耶稣的反应，还是我们对其他人的反应：我们爱他们吗，把耶稣带给他们？

(Daniel Mueggenborg, *Come Follow Me*, Year B, 11)

2)“真正的光明，照亮了每个人，即将来到这个世界。”这光就是耶稣。他揭示了我们生活的真正目的，把它们引向那盏光明。

我们如何能做到这一点呢？下面是一个例子。上周，我向你们介绍了可敬的布鲁诺·兰特里(Bruno Lanteri)和他关于重新开始的教义。1818年，他写信给一位名叫加布里埃拉(Gabriella)的妇女，她是一位六个孩子的母亲，她已经失去了两个儿子，但现在又失去了另一个儿子。信中写道；

「当我从你婆婆那里得知你失去了你的小恩里科Enrico时，我对你所经历的一切感到非常难过，因为对你来说，没有什么牺牲比这更痛苦了，...，正因为如此，你完全有理由感受到他的损失，为他哭泣。」

可敬的布鲁诺·兰特里在做什么？他很有同情心，分担了她的痛苦，肯定了她人性的悲痛。这是所有人都需要的：我们需要别人来分担我们的痛苦，这也是耶稣对我们所做的！但在信的后面，布鲁诺Bruno把她带到了更高的

境界，这也是她需要的：「因为你太爱他了，...。不要覺得你已经失去了他，...。你只是在肉眼上看不见他，而不正真失去了他。考虑到他就像另一位天使一样在你身边，他鼓励你把自己奉献给天上的事...。与恩里科持续保持充满爱意的交谈，和他谈谈你内心的经历，在家里发生的一切，以及任何对你来说重要的事情，...。当心不要以为他不关心你」

(<https://www.omvusa.org/bruno-lanteri/writings/letter-grieving-mother/>)。

可敬的布鲁诺将她带到了灵性的层面，并向她展示了恩里科还活着，可以为她祈祷，她和恩里克的关系仍然存在。这封信对加布里埃拉来说一定意义重大，以至她一生都保存着它(Fr. 蒂莫西·加拉格尔(Timothy Gallagher), 克服精神上的沮丧, 77-81)。

从南达科他州South Dakota回来后，当我在威士拿进行14天的隔离期间，有一个年轻人按了我的门铃，希望我考虑给BC省儿童医院(B.C.Children's Hospital) 捐献。站在相隔两米多的地方，我谢绝了，因为我告诉他，我喜欢给那些没有得到任何政府资助的组织捐款，因为它们只能依赖捐款。谈话中，得知原来他来自温哥华学院，一所我们当地的天主教高中！我赞扬了他，因为为了这项崇高的工作请了一年假，做志愿者。但我请他想一想：医院确实能做伟大的工作，但它们还是不能做到最大的好事，因为它们不能照顾一个人的灵魂，这是一个永恒的问题。然后我问他关于他的信仰的问题，结果发现他有几个神学观点是不太正确的，比如：每个人都会上天堂，基督教的本质就是做一个好人。我想说的是：我同意他所做的工作是好的，因为它确实是好的，但后来我试图把他带到一个更高的层面，这最终对他是好的，也是我爱他的最好方式。他真的很感谢我，因为没有人让他思考过这些问题。

爱人的第一步总是为他们祈祷：我们把他们的名字带到聖父面前，祈求祂赐福给他们。聖父期待我们祈求祝福，因为做开心扉会得到更多的恩賜。但同

时，当我们为人祈祷时，我们自己的心也会在爱中成长，对吗？因为我们表达了对他们的担忧，这是我们自己疗伤的一部分，也是我们重新开始的一部分。然后，当我们遇到他们时，我们的心又开阔了。

就像我们过去两年所做的那样，我们将写下我们爱的人的名字，为他们的得救祈祷，从最基本的概念来看，就是回到聖父那里，远离罪恶，跟随我们的兄长耶稣。

我邀请你们在手机上写下你们认识的人的名字，这些人离耶稣很远，需要上天主的帮助，然后，每天上午或晚上11点02分。为他们祷告(記住11：02，因为路加福音11章：2讲的是，学习「天主經」)。然后在你遇到他们的时候去爱他们。如果有机会，邀请他们在1月7日参加Alpha，这完全是線上的，用英文和中文進行的。啟發課程Alpha是从灵性上重新开始的最好机会。

写下5到10个人，他们可能是家人、朋友、邻居、同事，甚至是我们久违的人。求圣神将把他們放在心上，大胆想一想他们可能是谁。

另外，如果你有一分钟的时间，请在我们的网站上填写我们的谷歌表格，上面写着你所爱的人的名字，然后我们会把它们打印出来，放在祭台下，我们会每天在弥撒和朝拜圣体时想起他們。

我们能把明天看作一个新的开始，一个走出自我的机会吗？耶稣，光明，要来了！所以我们有我们的使命。每天上午或晚上11点02分。我们为他人祈祷，为他们永生祈祷，爱他们。

辛大主教谈到一个人放弃了对耶稣的信仰，对自己和他人也心怀怨恨，但几年后，他又找回了自己的信仰和道德观。是怎么样的？。他去了墨西哥的一所学校，远离家乡，遇到了其他一些年轻人，他们为穷人建造了一所学

校，并开始身体和灵性上照顾他们。就这样做了一年多，这个年轻人的病痊愈了。因此，辛大主教说，「逃离生活焦虑的第一个方法就是找到你的邻人」(Your Life is Worth Living, 8)。让我们重新开始，走出自我吧。