

(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。)

圣诞快乐！

如果我们有任何沮丧的时候，这不是天主的意愿。沮丧是生活中正常的一部分，但它不是来自天主。在过去的三周里，我观察到了这些类型的沮丧：1) 人们对自己、他们的错误和失败感到沮丧；2) 有人坦诚地承认，回顾这一年，「我想知道，在我做了这样的事情之后，天主是否还会接受我。我不确定」--这是怀疑的声音；「我讨厌呆在家里。」「我哪儿也去不了」--这有点夸张，但它指出了有意义的人际交往的恶化。

我们过去三周的主题是「重新开始*Begin Again!*」每当我们气馁的时候，请依靠天主的帮助重新开始；记住祂为你准备了一个计划；振作起来，帮助你的邻居！更多的祝福即将到来！

重新开始的最好理由是天主总是从头开始。当亚当和厄娃犯罪时，天主又以一句盼望的话开始(创3：15)；当圣经中的人违背天主与他们所立的盟约时，天主又立定了更多的盟约。当耶稣降生成人，这就是我们今天庆祝的，关键是他重新订立了一个永远不会被打破的契约。

圣诞前夕福音说：「亞巴郎之子，達味之子耶穌基督的族譜：亞巴郎生依撒格，...。这样，从亞巴郎到大卫的世代是十四代；从大卫到迁徙到巴比伦，是十四代；从迁徙到巴比伦到基督，是十四代...」(瑪1：1，17)。正如我在两年前提到的，

(<http://thejustmeasure.ca/2018/12/25/when-frustrated-remember-the-big-picture/>)，「十四」是達味的数字。是这样的：我们給予每个英文字母一个数字如下：

A	B	C	D	E	F	G	H...
1	2	3	4	5	6	7	8...

希伯来文的字母则是这样排列的：

A	B	G	D	H	V	Z	Ch....
1	2	3	4	5	6	7	8

在旧约中的希伯来文的原文，韵母是不书写出来的，所以大卫的名字DAVID就写成DVD，以数字来替代就成了4，6，4。把它加起来就是14。福音作者强调耶稣是新的達味。達味被立为王，但仍违背了与天主的盟约。所以天主重新开始，耶稣是新的开始。

七年前，在为圣诞节做准备时，教宗方济各(Pope Francis)说，「你可以从头开始！为什么？因为祂在等你，祂离你很近，祂爱你，祂仁慈，祂原谅你，祂给你重新开始的力量。」

(http://www.vatican.va/content/francesco/en/angelus/2013/documents/papa-francesco_angelus_20131215.html)。

他的重点是天主重新开始。这就是为什么教宗本笃十六世说「耶稣是...。新的开始」(*Jesus of Nazareth: The Infancy Narratives*, 56)。

天主重新开始有三个品质：1)福音说，「人將稱祂的名字為厄瑪奴耳，意思是「天主與我們同在。」(玛1：23)。第一个品质是天主总是与我们同在，即使我们不与祂同在。祂也会在我们心中工作，即使我们生气、沮丧或感到无助

(http://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/homilies/2007/documents/hf_ben-xvi_hom_20071224_christmas.html)。2)祂的新开始是温和的。耶稣

出生在马槽里，因为天主是谦卑的。通常情况下，当天主再次进入我们的生活时，我们的心会轻轻地颤动。3)天主永远不会强迫我们。祂在圣诞节的福音中说：「祂来到了自己的领域，自己的人却没有接受祂。但是，凡接受祂的，祂给他们，即给那些信祂名字的人权能，好成为天主的子女。」

(若1：)。你是否曾经如此生气，有人试图让你振作起来，而你却不想振作起来？天主尊重我们的自由，要求我们接受祂所提供的新的开始。所以，要意识到任何怨恨、痛苦或骄傲的人都会说，「我不需要这个。」你不必重新开始，但天主希望你重新开始。

让我们正视天主的四个重新开始的后果：

1)如果你曾经感到沮丧，记住重新再一次把过去托付给天主的仁慈。回想过去的错误是正常的，但只有在它让现在变得更好的情况下，它才是有益的。但是天主不会沉溺于过去：如果我们请求祂的宽恕，那么我们的罪就会得到宽恕。是的，我们赎罪，我们现在就赎罪。

即使我多次提到，例如，一遍又一遍地忏悔同样的罪行是很正常的，但人们仍然感到气馁。那么，你想忏悔什么呢？每次都有新的罪孽吗？即使我们诚心诚意地在道德上成长，也需要时间来克服罪恶。所以，下次有人来找我办忏悔告解，说：“我对自己继续犯同样的罪感到气馁”，我会恶狠狠地瞪他们一眼！我们中有太多人生活在过去，带着过去的伤痛和怨恨，天主说：“从宽恕和仁慈中重新开始。”本堂的一位教友确实告诉我她反省了重新开始的主旨之后，与人的关系得到治愈。

我并不是说通过做完全相同的事情来重新开始。有时天主要我们这样做，但

有时我们会重新开始尝试新事物，比如去看心理咨询师，以寻求帮助。有时我们无法成长的原因是我们重复着无用的方法。

圣诞节的第二篇经文说：“天主在古时，曾多次并以多种方式，藉着先知对我们的祖先说过话，但在这末期内，祂藉着祂的儿子对我们说了话，”天主派遣先知但我们并不全然听他们的话，最后祂派遣祂的圣子，天主本身。

我曾经和一个在言语上，情感上虐待我的人同住，不是我父亲。我尝试很多方法接近他，原谅他，甚至同情他，但都毫无奏效。最后我觉察到天主呼唤我离开他，重新开始，以免他因我而犯罪。

我并不是说通过做完全相同的事情来重新开始。有时天主要我们这样做，但有时我们会重新开始尝试新事物，比如去看心理咨询师，以寻求帮助。

2)从头再来克服了人们对天主仁慈的怀疑。那些想知道天主是否会接受他/她的人从来没有听过这个真实的故事，这是我五年前在复活节时讲的 (<http://thejustmeasure.ca/2015/04/05/20150405-god-makes-scars-into-stars/>)。以下是简述：珍妮·康登(Jeanne Condon)写道：「我当时24岁，全职从事一份我真正喜欢的工作。当有人暗示我可能怀孕时，我感觉像患上感冒似的。我想，这是不可能的。我在家里做了怀孕测试，结果呈阳性。我深吸了几口气。我守了几天的秘密，同时进行了大量的思考和自我反省。」她决定打电话给她的母亲，她「开始为我的未来和他们的现况流下悲伤的泪水，我可以想象他们觉得这是羞愧的。」我知道她爱我，也为我伤心。妈妈会在适

当的时候告诉爸爸，无论是什么时候。几秒钟后，我的电话响了，是我爸爸打来的，这让我多么惊讶。从他嘴里说出的第一句话是「珍妮，我们要把这个伤疤变成闪亮的明星！」深爱我的父母让我释怀和感激。我不会被拒之门外，也没有被赶出家门。」

我们需要一辈子的时间才能真正领略天父的善良！因此，我们必须定期重新开始，才能知道祂真正的善良。

珍妮的孩子的父亲不想与此事有关联，因此她独自产下了她的儿子丹尼 Danny。「我心想：现在就只是我们母子俩了，再也没有男人会接近我。。。。」

有一天，她去本地的一间相机店，商店的经理Brian 一如既往的乐与助人，某些天后，她碰巧与他相遇，这正好是他的短休息时间，他邀请她在他短促的一起去喝杯饮料，这个间歇时间竟然是一个半小时。。。「当我告诉Brian 我有一个九个月大的孩子时，他顿了顿。。。然后说：是吗？然后我们继续交谈。在他的脑海里和心里他已经认定我就是「那一个」因为我告诉他我是天主教徒。多年来他一直在等待，寻觅一个天主教女孩。

两个月后我问Brain 他想Danny 如何称呼他，Brian 明确地说：「让他叫我爸爸」那是我梦寐以求，除了「你愿意嫁给我吗？」以外的，多么甜美，多么令人难以忘怀的话！那个以为再也没有人会爱上她，因为她有一个孩子的女人终于结婚了，过着幸福美满的生活。「我们今年将与我们的八个孩子一起庆祝结婚25周年年纪。」

3)从头开始意味着我们的问题有解决的办法。如果你正遭受孤立的痛苦，这不是天主想要的。当涉及到人际关系时，我们每个人都有不同的需求，但许多人都在默默地忍受着痛苦，痛苦几乎潜伏地增长到我们不堪胜负的地步。

很多人说：「我无能为力。」这并不完全正确。你可以打电话给别人。你可以认识人，可以散步只要注意保持距离。在保持安全的同时，以有创造性的方法来照顾自己的精神和心理健康。

我们堂区提供的一个有用的解决方案是1月6日、7日和9日的「啓發Alpha」这项目是介绍基督信仰的，包括三个部分：晚餐(你自己準備的，因为它是虚拟的)、一段25分钟的世界级视频，然后是小组讨论。Alpha不能在网上进行，但它对我们和世界各地的无数教堂都有帮助。它最主要的好处是提供一个安全的环境让人们分享和进行有意义的对话。星期三晚上和星期六早上以英语进行，星期四晚上是中文的。

感谢圣母玛利亚的首肯，天主得以再次开始，她对天主的计划说了「是」，允许耶稣在她的心中和胎中受孕。如果我们今天能给天主一个快乐的「是」，那就赞美天主吧！如果我们不能，也许我们可以给祂一个小小的「好」，这意味着我们内心有一点儿开放。

很多时候，天主给了我足够的恩典，让我在意识到自己灰心丧气时，立刻就重新开始。但老实说有时，当我在情感层面上被逼到极限时，我真的不想重新开始；在那些时刻鼓励我的是天主又重新开始了。

圣诞快乐！