

The background of the entire page is a black and white photograph of a large crowd of people. In the center, a white banner is held up, partially obscuring the faces of the people behind it. The overall tone is somber and reflective.

为圣言 作证

2024 年四旬期反思 | (乙年)

OFFICE FOR THE NEW EVANGELISATION



成立于2013年9月的新福传办公室（ONE）
是新加坡天主教总教区的一个机构，
旨在实现总教区成为充满活力、
有使命感和广传福音的愿景。

作为新福传的推动者，
新福传办公室的使命是促进受洗的
天主教徒成为传教门徒的过程和倡议。

该计划得到天主教基金会的 GIFT 计划的支持。

enquiries.one@catholic.org.sg

为圣言 作证

2024 年四旬期反思 | (乙年)

目录

- 2 四旬期序言
- 3 这本册子的目的
- 3 如何使用这本册子
- 5 引导小组反思
- 8 四旬期主日(乙年)
- 9 四旬期第一主日
- 15 四旬期第二主日
- 21 四旬期第三主日
- 27 四旬期第四主日
- 33 四旬期第五主日
- 39 苦难/圣枝主日
- 45 附录 — 四旬期活动
- 52 致谢

四旬期序言2024

主内亲爱的兄弟姐妹们，

早期基督徒的见证激起其他人对耶稣基督的好奇。他们想知道耶稣基督对这些早期基督徒有着什么样的控制，让他们在必要时放弃他们的家庭、舒适的生活，甚至牺牲自己的生命。他们勇敢地拥护耶稣，即使这意味着被其他人拒绝。这引起了旁人的兴趣。

见证可以强有力地推动他人要更了解耶稣基督。当我们遵守耶稣基督的教导时，我们会显得与别人不同。我们之所以与众不同，并不是因为我们想要不同，而是耶稣的价值观和祂的道路与世人不同。

谁最清楚当我们在世的生命结束时将会发生什么？当然是耶稣。这意味着按照别人的标准生活只会引导我们到达某一个阶段的真理，而不是全部真理。在过去，为耶稣的爱所作的见证已经让许多地方的人接受耶稣的道路并拥护祂。这个四旬期，让我们也这样做。

当你以真诚和毅力开始这些四旬期反思时，愿天主以祂的恩典降福于你。

Rev. Fr. Terence Pereira 神父

新福传总主教代表

这本册子的目的

这本册子是为家庭、成人慕道团、堂区组织、事工团体、基督徒小团体和邻里团体而编的。它也适用于个人反省。

- 使基督徒小团体成为一个我们可以听到天主的话语和将之付诸实践的场所。
- 通过接触邻居和需要帮助的人，使参与者对团体有所体验并了解他们自己的使命。
- 聚集堂区组织/团体一起祈祷，重新把基督作为中心。
- 促进家庭成员之间的沟通。爱应该是沟通的主要信息，因此聚会的目的是与家人分享故事、一起做有意义的活动、作信德分享和互相和好。

如何使用这本册子

这些反思可用在(1)参与主日弥撒前，为接受天主圣言作准备，也可用在(2)参与主日弥撒圣祭后，继续“擘开天主圣言”，好让天主的话进入我们的生活。

在服务的精神下，组员们可提前表示自愿宣读圣言和册子其他的段落。

不同的小组组长可以轮流带领聚会，计时以促进良好的关系。

其中一位组员可以记录所讨论的大纲，并电邮给缺席的组员。

每次聚会大约两个小时。

下回聚会的时间和地点应该在聚会结束前告诉大家。

聚会形式

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

读经

应该至少把三个读经读两次，并给一些时间静默聆听圣言。

接着，组长用所给的资料解释经文。建议组长在会前先作阅读和了解经文的准备。

反思

由一位组员诵读这部分，为大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷，每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

附录：活动

附录的活动丰富我们与主内兄弟姐妹共同的灵性旅程。

引导小组反思

因为那里有两个或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。” (玛18:20)

要意识到基督确实存在我们中间。小组进行谈话与交流时，应采用谦卑和虔诚的方式。专心研读段落，特别留意福音的话语。

“愿众人都合而为一！父啊！愿他们在我们内合而为一，就如你在我内，我在你内。” (若17:21)

让参加者有宾至如归的感觉，并特别欢迎新来者。以爱心对待每个组员，并邀请他们轮流朗读。使用每个人都可以理解的语言，没有人会感觉被拒于门外。

“但你们中间，却不可这样：谁若愿意在你们中间成为大的，就当作你们的仆役” (谷10:42-43)

避免权威性或霸气的作风，教训别人，炫耀知识，或告诉其他人该怎么做。如果要给些什么建议，在完成反思之后才说。说话时选择所有人都理解的字句。避免冗长的分享，这会剥夺其他人分享的机会。

“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。” (路9:23)

反思的中心是天主圣言，教会训导，和邀请我们归向基督。如果小组离题，婉转地带领他们回到这中心点。

引导小组反思

“因为在那个时刻，圣神必要教给你们应说的话。”（路12:12）

不必事先准备分享或委任组员分享。耐心等待圣神的启示。记得要感谢组员们自愿分享他们的经历。

“你们的光也当在人前照耀，好使他们看见你们的善行，光耀你们在天之父。”（玛5:16）

这些反思挑战我们去实行天主的旨意 – 与别人相遇时，从自己身上反映出基督的爱。在下次聚会开始的时候，花些时间彼此分享上周实行后的心得。



英文版

CatholicSG Radio

brings you the audio version of 2024 Lenten Reflection Booklet.

Join our presenters as they take you through the reflection via the CatholicSG Radio app, starting from 15 February 2024.

Live broadcast: Thursdays at 8am

Same day encore at 9pm

Repeat broadcasts:

Friday, Saturday, Sunday, and Monday, at 8am, 11.45am, 3.45pm, and 9pm

Besides listening via a web browser: <https://radio.catholic.sg/>, the CatholicSG Radio app is available for downloading via the following app stores:



Apple App Store



Google Play Store



Huawei App Gallery

Podcast Versions

The same reflections will be available as podcasts on the app itself.

四旬期主日 (乙年)

为圣言作证

周	读经	主题
四旬期第一主日	创世纪 9:8-15 伯多禄前书3:18-22 马尔谷福音 1:12-15	为盟约作证
四旬期第二主日	创世纪 22:1-2, 9-13, 15-18 罗马书 8:31-34 马尔谷福音 9:2-10	为天主的照料作证
四旬期第三主日	出谷纪 20:1-17 格林多前书1:22-25 若望福音 2:13-25	为天主的智慧作证
四旬期第四主日	编年纪下 36:14-16, 19-23 厄弗所书 2:4-10 若望福音 3:14-21	为天主的爱作证
四旬期第五主日	耶肋米亚 31:31-34 希伯来书 5:7-9 若望福音 12:20-33	为耶稣的顺服作证
苦难 / 圣枝主日	马尔谷福音 11:1-10 依撒意亚 50:4-7 斐理伯书 2:6-11 马尔谷福音 14:1-15:47	为基督的苦难作证

四旬期第一主日

为盟约作证

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，我们为这四旬期感谢祢。这是培养我们在信德和爱德上成长的好时期。我们希望以正确的心情和态度来到祢面前，以革除那些使我们远离祢的坏习惯。只有祢能给我们一颗愿意更新和成长的心，帮助我们每天都能更加接近祢，我们宽宏的天主。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释：

读经一：创世纪 9:8-15

圣经中使用的希伯来语单词“beriyth”被译为“立约”，这个词有不同的含义。Berith可以指团契或协议。它也可以指承诺或分配，有共享的意味。在创世纪的这段文字中，天主与诺厄所立的盟约指的也许是所有这些不同的含义。这是天主与全人类和整个受造界共融并分享祂神性的承诺。值得注意的是，这个盟约是在洪水之后立下的，作为洗礼之水的预表。通过洗礼之水洗净我们的罪并拯救我们，天父致力于引导受洗者活在一个与圣三共享的永恒生命。“云间的虹霓”见证了 this 盟约。

四旬期第一主日

为盟约作证

读经二：伯多禄前书 3:18-22

伯多禄前书的作者要向基督徒保证：到最后，他们不会受到伤害，所以他们可以充满信心地过良善的生活。这是因为耶稣基督受苦、受死、复活，并坐在天主的右边。祂的苦难不仅是基督徒效仿的榜样，苦难的目的是“将我们领到天主面前”。（第18节）祂的死并通过天父大能的凯旋复活，意味着所有基督徒都可以享受丰盛的生命，免于邪恶和死亡。耶稣向“狱中的灵魂”发出的宣告（第19节）是胜利的呼喊，表明天父的力量战胜了宇宙中所有威胁与邪恶。第21节明确指出，洗礼通过更新我们的内在生命来拯救我们。这使我们在经历天主的救赎大能后能够充满希望地过着新生活。

福音：马尔谷福音1:12-15

福音书中所用的希腊语“受试探”一词有审视和考验的意思。耶稣在约旦河受洗后，被圣神催促到旷野里去接受考验，这提醒我们要警惕所有的受洗者，因为我们也可能会经历试探者的猛烈攻击，催促我们放弃在洗礼中被授予的新生命。正如亚当和以色列人受到考验，拥有完全人性的耶稣基督也受到了考验。然而，与亚当和以色列不同的是，耶稣克服了诱惑。这告诉我们，只要对天父保持孝爱，就能抵挡魔鬼的诱惑。留出时间祈祷和禁食可以让我们在内心为天父的工作做好准备，正如耶稣退了魔诱后开始宣讲说：“你们悔改吧！因为天国临近了。”（玛窦福音 4:17）

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

天父与诺厄所立的盟约体现在耶稣基督的一生。在耶稣的受苦、死亡、复活和升天中，天主对人类的爱和承诺变得明确可见。耶稣与所有人，特别是穷人和社会边缘人的交往，见证了天主与人类共融的应许。通过死亡和复活，耶稣吸引所有相信祂的人永远生活在神圣的存在中，与天父圆满地分享生命。事实上，让爱子以人的样式出现、为救赎而死、并吸引所有人永远享受与天父的正确关系，没有什么比这种爱和承诺更伟大的了。

正如伯多禄前书3:21中所见，洗礼是赖耶稣基督得救的标志。这个盟约表明，天父希望我们通过耶稣获得丰盛的生命，并让受洗者做出承诺——“是”。因此，我们的洗礼表示我们接受天父所赐予的丰盛生命，并且是从我们内在生命的转变开始。这个“是”意味着我们承诺按照福音过生活。这是一种从内心开始，但通过我们的行动和言语而向外延伸的生命。耶稣通过祂的死亡和凯旋的复活，克服了宇宙中的所有邪恶，为我们提供了希望和信心，尽管面临困难和挑战，仍然忠于我们的承诺。当其他人看到我们在生活中所展现的希望和信心时，我们是在为洗礼时所立的盟约作证。

我们开始进入四旬期，教会提供我们机会重新审视自己在洗礼时所做出的承诺。在我们与天父的关系中，我们如何遵守应尽的盟约？我们的内心生活状况如何？四旬期不仅仅是祈祷、施舍和禁食等外在行为。这些行动必须来自这个信念：我们的生活必须符合我们的洗礼；尽管生活面临挑战，伴随着对天父的个人承诺，我们仍能在充满希望和喜乐的信德中不断成长。让我们选择利用四旬期的这段时间来增进我们与天父的关系，使我们成为祂盟约之爱的见证人。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 洗礼对你来说意味着什么？你怎样过着受洗者的生活？
- 在这个四旬期，你可以做些什么来加深你对洗礼的理解？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 我们在洗礼时许下了什么的誓言？作为一个基督徒小团体，我们是否遵行了这些誓言？
- 我们怎样才能鼓励彼此更有意的实践我们的洗礼誓言？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 在我们的团体中，我们与天父的盟约，有没有明显地体现出来？
- 我们可以做什么来更新我们的心，并通过我们的事工成为天父之爱的忠实见证人？

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 回顾与分享彼此的洗礼。如果有照片，就把它们拿出来看看。我们观赏这些照片并回忆那些时刻，对我们有什么意义？
- 在这个四旬期，我们一家人如何在洗礼誓言中成长？

习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

通过我们对洗礼的专致，我们为盟约作见证。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

在祈祷中，选择五节有关给予爱、希望和活出信德的经文。请记住这些经文。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，祢一直不断地引导我们来到祢慈爱的临在。帮助我们在四旬期及以后更好的为祢作证。耶稣的受难、死亡和复活证明了祢对全人类的爱，以及祢与我们之间永恒的盟约。我们感谢祢永存于我们的世界和生活之中。阿们。

四旬期第二主日

为天主的照料作证

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，生命的源泉，我们从祢这里得到坚定不移的关怀和保护。请帮助我们在所有的生活情况下认识到祢的存在。请赐予我们恩典，让我们能够像祢的爱子耶稣那样回应祢。通过我们的见证，让其他人可以了解并体验到祢对他们的爱。我们这样祈祷是通过我们的主基督，阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释：

读经一：创世纪22:1-2, 9-13, 15-18

我们看到亚巴郎坚决地执行天父不可思议的命令，没有任何讨价还价或抗议。天主第一次提起亚巴郎的独生子依撒格时，看似一个大胆的挑战，但接下来两次提起，天主却惊叹亚巴郎对祂的爱。这是一个试探，天主从来没打算让依撒格死。不管亚巴郎的反应如何，祂都会赐予之前立约的祝福。

四旬期第二主日

为天主的照料作证

读经二：罗马书 8:31-34

这段短文要传达天父对我们——祂的孩子们的爱。为了将我们从罪孽中拯救出来并与祂和解，祂自愿牺牲自己的儿子，让祂受到人类的不公正判决，但随后天父推翻这判决，并将祂从死者中复活。耶稣继续努力帮助我们获得与天父同在的永生礼物。

福音：马尔谷福音 9:2-10

这段经文揭示了耶稣的天主性。从祂与旧约中两个最重要人物的对话——梅瑟（代表法律）和厄里亚（代表先知），也在形象上，让我们一睹祂的荣耀。伯多禄在他的主子第一次预言祂的生命将如何结束之后，想留下来也就不足为奇了。这是继耶稣受洗之后，天父第二次确认祂圣子的身份。这一次，天父对宗徒们加多一个命令：要服从耶稣。当宗徒们心中保守这命令，而最终经验到天父的计划时，便明白了这经历的意义，从此成为天主可靠的见证人。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

在我们的一生中，我们会经历各种各样的考验。尽管它们引起我们心中的恐惧，但我们认识到这些考验的目的。但那些生活中难相处的人强加给我们的考验，我们多数的人宁可不做。

耶稣在世时也经历过这些考验。事实上，祂选择承担最大的挑战，隐藏祂的天主性，只在关键的时刻揭示它，为使群众和祂的门徒相信祂是天主子。一直以来，祂都没有按敌对宗教势力的要求以神能来证明自己的身份。祂从来没有依靠祂至高无上的优势来谋取个人利益。

我们的主完全接受祂的人性，因为祂体验到并相信天父对祂的照料。除了确认祂的身份外，我们的天父还保护祂的生命安全，直到祂的使命结束为止。若瑟和玛利亚可能曾与祂分享他们一家人如何受到保护，免于各种危险。

我们没受召去寻求苦难。然而，当严厉的考验出现时，我们可以将这些经历视为依靠天父照料的机会，并让祂帮助我们渡过这些困难的处境。我们不再选择逃脱或反击这两种自然倾向，而是领受基督艰苦奋斗得来的救恩和永生的恩赐，学习在生活中把对天主的信心反映出来。这不是为了通过考验，而是为了接受并回报天主的爱。这样的见证有助于我们参与耶稣的天主性，也帮助带领他人归向天主。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 在我生命中有哪些具体时刻得到天父的照料？
- 我如何为祂的照料作见证？
- 当我被召为耶稣受苦时，我的想法和反应是什么？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 在困难时刻我可以依靠哪些圣经章节获得安慰？为什么？
- 天父对我们的照料超出我们的要求。我在我们的基督徒小团体中分享过这些吗？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 天父如何为我们的教会团体组织提供帮助？
- 当我们处理一些难以理解的情况或教友时，我们是否见证了耶稣？为什么或为什么不？

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 亚巴郎信任天主，他没有抗议、争论或讨价还价。这种信任有在我们的家庭生活中体现出来吗？
- 我们的家庭以什么方式荣耀耶稣？

习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

天父既然照料我们，我们应该在别人面前荣耀祂。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

将我们上周确定的五节经文写在五张不同的卡片上。好好享受这美化卡片的过程！

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，我们感谢祢将祢的圣子耶稣赐给我们。我们要越来越像祂，持守祂的话语，效法祂的榜样，这样我们才能跟随祂的脚步，更好地活出自己的人生，更加地荣耀祢。我们这样祈祷是通过主耶稣。阿们。

四旬期第三主日

为天主的智慧作证

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

我们的天父，祢创造了天地，我们存在母胎以前祢就洞悉了我们的人生、思言和行为。我们感谢祢为我们所做的一切。我们祈求一颗渴望祢、渴望听到圣言的心。当我们遇到困难时，我们要学习依靠祢的仁慈和永恒的爱，因为祢一直引导和保护我们。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或催化员用所给的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释：

读经一：出谷纪 20:1-17

天主为当时的以色列人和今天的我们制定了法律，供我们遵循和服从。祂非常清楚明白地告诫我们，什么事是可为和不可为（第2至7节、13至17节）。祂像似一位过度管制的父亲。然而，就像父母照顾子女，天父为了我们的益处，制定了这些法律供我们遵守。祂也知道，我们惟有将目光继续集中在祂身上，而不是世间的偶像，我们才能真正繁荣昌盛。多个世纪以来，所有这些法律都被我们打破了。不过，尽管我们不断犯罪，天父仍然爱我们，宽恕我们。

四旬期第三主日

为天主的智慧作证

读经二：格林多前书 1:22-25

天父的智慧超过了人类的智慧。在耶稣时代，钉十字架象征羞辱、失败和痛苦。然而，正如圣保禄所说，我们所宣讲的就是这位“被钉在十字架上的基督”。十字架在耶稣身上有了新的意义，它象征天父战胜罪恶与死亡。天父通过我们人性的软弱来光荣耶稣。所以我们不应像犹太人那样要求神迹，也不要像希腊人那样寻求哲学的智慧。让我们首先寻求天国，努力在一切事上光荣天父，这样才能在每个人与事上看见天主。

福音：若望福音 2:13-25

由于圣殿的商人向贫苦弱势群体收取高价，占了他们的便宜，耶稣将他们赶出了圣殿，也因此为自己判了死刑。因为当耶稣被问到有什么标记时，祂预言了自己的死亡和复活，祂说：“你们拆毁这座圣殿，三天之内，我要把它重建起来。”对犹太人来说，耶稣的回答是大胆的，因为圣殿是上主临在的标志。若望福音开头的这一场景，预示着耶稣的死亡和最终的光荣。

反思

由一位组员诵读这部分,为大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

在《出谷纪》中，当天父颁布祂的诫命时，祂给人留下了权威、全知、充满智慧的印象。祂下令以色列人服从祂，并且清楚地要求他们继续忠于这项神圣盟约。

现在，圣保禄在格林多前书中宣称，真正的信徒、作为新约的成员，并不寻求天主的神迹。因为当我们将上主的“愚妄”和人类的明智作对比时，就会发现，我们是多么的微不足道。在教会发生分裂时，圣保禄对那些不断向上主祈求征兆的人所发出的提醒是严厉的，就像是一种谴责。因为祂的临在、智慧与大爱的印记就在我们身边！

这在《若望福音》中也得到了证实。犹太人大声要求耶稣发显神迹，要求为祂清理殿院的行为辩护。当然，由于耶稣已经知道将要发生的事（祂的受难、死亡和复活），祂是通过向犹太人发出摧毁圣殿的挑战来展示祂的神圣智慧，祂同时宣告能在三天内重建，预言了祂的复活奥迹。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人都有时间做出回应。

个人反思分享题

每个人在静默下反思以下问题。如果你在小组内，请分享你的反思。说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 天父何时曾向我启示了祂的智慧？
- 这个启示如何改变了我的生活？

小组情境分享题

你可以根据自己情境，反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体能如何分享天主的圣言。

- 天主的智慧如何帮助我们的团体团结起来，渡过困难时期？
- 作为一个团体，我们可以采取哪些步骤来主动依靠上主的智慧？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 在团体组织中，我们如何处理分歧或不同意见？
- 作为一个教会团体组织，我们如何能够不断地转向圣经、有意识地祈祷，并依靠天主的智慧？

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 家庭成员的言行，如何反映天父在我们家庭中的智慧？
- 回想一下，我们家中因人的有限智慧曾带来的不信任或伤害。我们可以从中学到什么？

习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

天父对我们每个人的计划都超越了人类的智慧，并以祂的大爱为中心。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

祈求上主赐予你智慧，来决定应将上周制作的五张卡片分给谁。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

我们的天父，在此分享时刻，祢的圣言启发了我们，祢的智慧增强了我们的信心。为了更亲近祢，我们要多依靠祢，少依靠自己的智慧。我们感谢祢，通过主耶稣，让我们一起分享了这段美好时光。阿们。

四旬期第四主日

为天主的爱作证

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，祢是所有救恩的源泉。唯有谦卑的心能接受祢的救恩话语，这才是祢给我们的真正恩赐。祢渴望拯救人类，便派遣祢的圣子来到世上以言以行宣扬祢的福音。我们因此获得启发，要通过言语和行动激起他人对耶稣的记忆，并意识到祂的临在。愿我们在祢福音中的喜乐，促使他人认识祢的爱，来到祢跟前。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释：

读经一：编年纪下 36:14-16, 19-23

以色列人遭受失败，因为他们忘记了他们和天父的盟约，以及祂曾使他们强大的伟大作为。以色列身份的两个象征——圣殿和王国，都被毁灭了。那些幸存下来的人被驱逐到远离家乡的地方，被迫生活在外邦国王的统治下。值得庆幸的是，这惩罚不是永久的。被流放七十年后，藉着天父的大能，以色列重新获得释放。然而，这次天主的释放，并不是通过一位先知所说的话，也不是由以色列自己的英雄行为促成，而是藉由一位外邦人。

四旬期第四主日

为天主的爱作证

读经二：厄弗所书 2:4-10

圣保禄提醒受了洗的厄弗所团体，他们已经决定在基督内开始新生命。他们已经从人类堕落的肤浅中，以及邪恶的言行中被天父救拨起来了——如同基督在恩宠中复活了，已成为天主的新受造物，在行善中迈向永恒。圣保禄清楚指明：功行不会赚得天主丝毫的恩宠。相反的，正是恩宠使那些已成为天主的“化工”才能行善工。恩宠促使基督徒以言以行为天国作见证。

福音：若望福音3:14-21

当早期的基督徒还在辩论耶稣的神性时，若望福音就强力地肯定了耶稣的神圣身份。在耶稣内，救恩不再只限于有特定历史血统的人。如今，永生已白白的赐给每一个在信德中回应耶稣的人。福音的作者见证说，那些“履行真理”并爱慕天主圣言的人，常会因他们的信德“来就光明”——亲近耶稣，祂的言行真实地揭示那拯救我们的天父作为。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

天主教在言语和行为中的启示

言语和行为不仅仅是沟通的方式，而经常是信息的本身。从人的言行，我们可以辨识他们的性格、品格和意向。人类文明是藉着言语传播思想，并通过劳动的生产行为将思想实现而建立的。我们的天父选择了通过言语和行为来通传属神的启示，使我们相信祂的慈爱是从盟约开始，至以色列的先知们，最后在圣言降生成人的耶稣身上达到高峰。

我们喜乐的领受天主的启示

如同以色列人被流放充军后回到他们的家园，基督徒也在心中领受天主释放他们的圣言而获得自由。我们可以自由的在天主内行事和说话，正如若望福音告诉我们——这自由应是我们满怀喜乐欢庆的！教宗方济各在《福音的喜乐》中写道，“凡接受祂救恩的人，必从罪恶、悲哀、内在空虚和孤独中被解救出来。与基督一起，喜乐就会生生不息。”既然我们与耶稣享有一个爱的关系，就不应该“活得像是没有复活节的四旬期”基督徒！

在生活中见证天主圣言

领受了福音后，基督徒被召唤要不断借助圣经和圣体，在天主圣言中深化他们的生活。教会，特别是平信徒，负有使命要在生活各方面以基督的爱说话和行事。圣洁可说是追求爱的完美。通过基督徒的圣洁，世界——神圣和世俗，更加接近天父和天国的事实。我们每一个人如何去作见证，就取决于我们如何去爱天主放在我们当中的人们，祂所赋予我们的不同恩赐，以及我们借以追求圣洁的各种职业和生活状态。我们需要分辨，才能在我们自己独特的环境中为天父的爱作有意义的见证。

分享题

这里有个人和小组情景分享两部分。后者旨在从所处的情景，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

每个人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 回想一下你体验到天父的爱时刻。
- 你如何将这份爱与他人分享，或向他人表示？

小组情景分享题

你可以根据自己的情景反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说文中有什么触动了我们，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 我们能如何在团体中更加珍惜天主的爱？
- 我们能如何分享上主的爱，并把光带到周遭人的生命？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 我们的聚会是否有为天父的爱作见证？
- 与其成为一个有效率的团体组织，我们能采取什么行动成为一个有爱的团体组织？

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 回想一下，并与彼此分享我们体验到上主的爱的时刻。
- 作为一个家庭，我们能如何向彼此表示天父的爱？

习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

天父对我们的爱是如此明显，当我们在别人面前承认这一点时，我们就会更加意识到祂的爱。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

想一想你为什么要把这几张卡片送给这些人。给他们写简讯。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，感谢祢把祢的子我们的主耶稣基督赐给我们。祂道成肉身临于我们中间，显示了祢对我们深切的爱。如此伟大的自我掏空，邀请我们也要同样的临在他人中间，特别是那些离开永生道路的人们。愿我们在这四旬期持续的转向祢天国的亮光，使我们的见证传达祢的恩宠。奉靠耶稣，阿们。

四旬期第五主日

为耶稣的顺服作证

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天主圣父，在一切大大小小的事上，祢都与我们同在。这就是祢对我们的厚爱。为走在祢的路上，耶稣成了我们的榜样。祂完全服从祢的旨意，为我们指明走向祢的道路。在跟随耶稣的过程中，愿我们成为祢值得信赖的工具，来光荣祢并成就祢的旨意。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释:

读经一：耶肋米亚先知书 31: 31-34

耶肋米亚，这位哭泣的先知，向一个国家发出预言。五十年来，这国家对他一再反对偶像崇拜的警告充耳不闻。在他的人民被完全流放到巴比伦之前，先知亲眼目睹了以色列的毁灭。尽管天父的子民不断一再背叛，祂并没有抛弃他们，而是以一种更加亲密的方式与他们同在。祂应许了一个伟大的新盟约，人与神之间的关系比以往任何时候都更加亲密。

四旬期第五主日

为耶稣的顺服作证

读经二：希伯来书 5: 7-9

在本文中，作者强调耶稣有着真人真天主两性。作为人，耶稣经历了人类的苦难，却没有犯罪。祂通过履行祂在世上的使命，表现出对人类的同情和对天父的服从。在这段文字中，“完成”一词是从希腊语“teleo”翻译而来的。耶稣通过苦难“成为完美”的大司祭。通过祂的神性，祂这一个牺牲为众信徒提供了永远的救恩。本经文鼓励服从和信德，表明救赎的完全实现取决于持久的服从直至救赎的完成。

福音：若望福音 12: 20-33

正如教宗本笃十六世所写，“十字架的奥秘铭刻在比喻的核心”。他的著作《纳匝肋人耶稣》为这比喻释经，指出这个故事如何总结和揭示了祂好几个种子的比喻。天国是所有种子中最小的（玛 13:31-32），因此很容易被忽视。然而它里面藏着一整棵树。种子以隐藏的方式象征着基督未来的荣耀。这粒麦子就是耶稣自己。神秘的是，祂在十字架上的“失败”实际上是祂吸引所有人归向祂自己的方式。祂的身体，即教会，是祂继续这项救赎工作的工具，“直到今世的终结”（玛28:20）。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

三位一体的天主，就其本质而言，是一个爱的共同体。三位一体（tri-unity）是天主的三个位格的合一：圣父、圣子、圣神。天主就是爱，并且生活在爱中，祂渴望所有人都能分享在祂里面的爱的合一（团体）。尽管人类在历史上不断地失败和犯罪，天主却坚持不懈地通过祂的诫命和律法教导我们如何去爱。在历史的进程中，耶稣（祂自己就是天主）降生居住在我们中间。祂以身作则，过着完美的爱的生活，受难死亡，为在罪中死去的人带来生命。

通过耶稣的一生，我们开始了解服从。服从不是盲目地放弃自己的意志，而是为了共同的福祉而使自己的意志与所爱之人的意志相一致。耶稣如此死去的召叫令人生畏，祂甚至承认祂的灵魂是“心神烦乱”的（若望福音 12:27）。然而，祂宣称十字架才是祂的终极目的。“很少有人为义人而死”（罗马书5:7），但耶稣来是为了祂的敌人——得罪祂的人类——而死。祂专注于荣耀天父的名，并吸引所有人归向祂，以便他们可以分享天堂的福乐。祂不仅成为了大司祭，而且成了祭物，天主的羔羊。在完美的爱和顺服中，祂将自己的所有献给了天父。

这个好消息是给所有人的，耶稣通过祂的牺牲所开始的救赎工作在祂的身体内继续：教会和圣体圣事。基督呼召所有人跟随祂走向十字架，并像祂一样学习服从。通过背负十字架，我们可以摆脱自私，学会无条件地去爱，就像耶稣所做的那样。我们开始理解基督教义的巨大吊诡：“憎恨”我们的生命，将我们的生命全部奉献给深爱我们到底的天父。用圣奥古斯丁的话来说，“这不是惩罚，而是殉道的理由。”

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 在我生命中的哪些时刻，我服从了天主的圣言而不是自己的意愿？
- 是什么阻碍你遵守天主的法律？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 我们是一个服从的团体吗？为什么？
- 是什么阻止我们顺服天父的旨意？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 我们为他人的服务是否反映我们对耶稣和天父的服从？为什么？
- 在我们的服务中，耶稣的诫命——“彼此相爱，正如我爱你们一样”——显示出来了吗？

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 我可以通过哪些方式按照天主圣言的启发，为家人的好处而放下自己的意愿？
- 我可以用什么方式表明耶稣对天父的顺服也存在我和家人的生活中？

习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

耶稣的牺牲向我们展示了爱的真正含义。我们被召叫要像祂的门徒那样顺服，为使其他人知道耶稣的顺服。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

将卡片和笔记展示给你所选择的人。与他们分享你的四旬期之旅。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，感谢祢将主耶稣赐给我们，祂生活在我们这个软弱的世界里。祂的苦难和死亡揭示了祢对祢深不可测的爱。这爱是祂服从祢对全人类的救赎计划而显示出来的。阿们。

圣枝主日

为基督的苦难作证

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，当我们奉祢的名聚在一起，默想祢赋予生命的圣言时，我们知道祢确实与我们同在。祈求祢赐予我们智慧和力量，让我们成为祢圣子苦难的见证人。我们因主基督这么祈祷。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在聚会前，先作阅读和了解经文的准备。

注释:

游行：马尔谷福音 11: 1-10

“贺三纳”是赞美和敬拜的呼叫，尤其是在马尔谷福音中，众人宣告“因上主之名而来的，应受赞颂！”和“那要来的我们祖先达味之国，应受赞颂！”的时候。那要来的是什么呢？是救主将实现祂应许的国度，那制服人类痛苦和死亡的神圣之爱与统治。这清楚地表明“贺三纳”（请拯救！）的更古老的含义——呼求天主将我们从黑暗和苦难中拯救出来，耶稣自愿接受祂的苦难来做到这一点，这也是我们的苦难。

圣枝主日

为基督的苦难作证

读经一：依撒意亚先知书 50：4-7

“上主赐给了我一个受教的口舌”、“他每天清晨唤醒我，叫我静听”、“上主协助我”——这些经文告诉我们，在痛苦和受拒的深渊中，受苦的仆人反而经历了天父的主动干预，祂赋予力量的恩典和持续的安慰。我们的天父在我们所迈出的每一步，都与我们同在，尤其是我们在挣扎和黑暗的时刻。天父以强而有力的方式与我们同在，因此我们才能面对并忍受每次的考验和困难。（“叫我会用言语援助疲倦的人”，“我并没有违抗，也没有退避”，“所以我板着脸，像一块燧石，因我知道我不会受耻辱”）。

读经二：斐理伯书 2：6-11

这首关于基督的古老赞美诗，强调祂的自我空虚（希腊语为 *kenosis*）——首先祂空虚神性，让自己成为人，然后，作为一个人，祂在十字架上接受了最可耻和最痛苦的死亡。结果是，天父能从圣子最深的自我空虚中，将祂提升到最高的光荣，并赐予祂“主”（希腊语中的 *Kyrios*）的称号。在新约中，*Kyrios* 是指神圣，即天主本身。因此，耶稣自愿的空虚了自己的神性，而被祂的父亲称为神圣的万有之主。这是我们基督徒旅程的奥秘。

福音：马尔谷福音 14：1-15：47

阅读耶稣基督受难史（拉丁语的意思是“苦难”），让我们了解耶稣所经历的多方面痛苦：被同伴（字面上是指共享面饼的人）背叛、受社会阶层迫害、被追随者误解，被祂的朋友抛弃，被祂选定的继承者否认，被众人谴责，被鞭打到露出骨头，因祂母亲的痛苦而受苦，被沉重的十字架擦破血肉，被剥光衣服受辱，手腕被刺穿而悬吊在十字架上。祂经历难以忍受的，被天父遗弃的黑暗，还呼出离开尘世身体的最后一口气。总之，我们的痛苦，无一不是耶稣没经历过的。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

耶稣的受难经历概括人类的全部历程——从受热烈的欢迎到遭受羞辱和谴责，直至牺牲自己的生命。有时我们想知道自己该如何应对生活状况和处理情绪的反应。然而，我们的主耶稣基督在这里显示，祂已经探入人类的各种深刻苦难。不仅如此，祂还赎回了我们的苦难。换句话说，祂敢于进入人类苦难的深处，和通过祂的复活所获得的新生命，带走各种苦难，并为人类的空虚和痛苦注入祂的救赎生命。

“背着自己的十字架来跟随我”（玛16:24）；这是耶稣对我们——祂的门徒——的召叫。实现人类真正自由的唯一途径，是听从神圣的召叫，让我们的（虚假）自我死去，空虚我们自我清高的欲望。这种空虚本身并不是目的，而是为了让我们能够被天主的爱所充满。圣方济亚西西哀叹“爱不被爱”，这意味着天主，即爱本身，并没有得到爱的回报。因此，圣方济的旅程是一场极为神贫的旅程，完全释放自己，让天主的国度、爱的统治来超越并占有他（“因为天国是他们的”，玛5:3）。

如果热爱十字圣架的圣方济如此亲密而强烈地跟随祂的主耶稣基督，我们也可以凭借圣神的力量和恩典，在这个圣周做同样的事情。

分享题：

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 回想自己生活中经历的痛苦时刻。在我遇到困难时，耶稣以什么方式向我显现？
- 我如何在苦难中为耶稣作见证？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 我们是否向正在经历苦难的成员显示耶稣？我们如何确保我们能继续这样做？
- 我们的团体如何为基督受难（苦难）的福音作证？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 我们如何确保自己能向那些正在经历苦难的人展现耶稣的爱？
- 我们的事工以什么方式见证基督的苦难？

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 我们如何被召叫“背着自己的十字架”并在家庭互动中，体验生命的自由和圆满？
- 我们如何在受苦时表明我们对耶稣的信心？

习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

耶稣自愿接受祂的苦难，并彻底地空虚了自己。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

在他们收到你的卡片和便条后，分别给这五个人打电话，询问他们的感受。邀请他们参加复活前夕守夜礼或复活主日的感恩圣祭。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

亲爱的耶稣，祢忍受苦难和最终死亡的决心，远远地超出我们的理解。在我们的苦难和痛苦中，我们常常忘记祢是多么地专注，并相信这条路最终将通向我们的天父。现在，在我们的考验和磨难中，我们有一个可效仿的榜样。愿我们的效仿，成为我们爱祢的见证。我们因祢的至圣至宝的圣名祈祷。阿们。

如何把册子做得更好？

感谢您使用这本册子！
我们希望这些反思能帮助您和您的团体在信仰上得到成长。
这本册子符合您的期望吗？
您希望以后的册子呈现些什么？
您的反馈对我们很重要。请您告诉我们。



one.org.sg/feedback

附录

附录1: 祈祷的方式

四旬期能让我们更新并巩固我们与天父之间的关系。为了帮助我们在这方面努力，教会提出在四旬期修行的三大支柱：祈祷、禁食和施舍。其中最重要的是祈祷。在这个四旬期，让我们更深入地了解教会所倡行的祈祷活动。

所有的祈祷都是举心归向天父，但每个信徒对天父的邀请都有不同的回应，因此这种举心可以有多种表达方式。基督徒传统上特别推崇三种主要的祈祷表达方式：口祷、默想和心祷（《天主教教理》2699）。

口祷

毫无疑问，祈祷可以通过口表达出来。从出生开始，我们发声来表达自己的需求。我们一生都在与他人进行对话，大声说话是如此的自然，也表达真实的人性。那么，用我们的声音祈祷意味着什么呢？

正如言语对人类生存与发展是必要的，口祷对属灵的成长和圣洁也是必要的。我们上文提到，祈祷是内心归向天父的活动。然而，我们的官能可发出声音而且有听觉，因此，用语言向外表达我们内心的感受是合适的。这样一来，我们就可以整个存在——身体和内心作祈祷，也能与他人一起祈祷。这么做，我们是以耶稣为榜样，祂与朋友、家人、陌生人在会堂里一起口祷，私下也作口祷。（《天主教教理》2700—2704）

我们熟知教会内丰富的口祷经文。口祷经文的例子包括即兴祷文、玫瑰经和神圣慈悲经。然而，你知道吗？写日记也是一种口祷。尽管没有发出声音来表达，但向我们的天父写下的祷文也同样有效！写日记还带来其他好处，例如让思维清晰和减轻压力。

四旬期小贴士：每天中午，停下手中的工作，利用三分钟来祈祷三钟经。以此，我们承认主耶稣基督降生成人的谦卑，以及圣母玛利亚对天父的服从。

默祷：默想与心祷

口祷对人类来说是很自然的，自然过渡到非语言交流方式也是如此。你是否有过这样的经历：与亲密的家人或朋友在一起时，能够通过眼神或肢体语言与他或她交流，甚至凭直觉就知道他或她想要说什么？因为我们对亲近的人有深刻的了解，所以我们能够而且经常进行无声的交流。这能让我们大致了解内在的祈祷或默祷：默想和心祷。

默想

默想，准确来说，是主动的默祷：“默想运用思维、想象、情感和渴望。这些官能的动员是为了加深我们对信仰的信念，激起我们内心的皈依，并加强我们追随基督的决心。”（《天主教教理》2708）

默想需要专心致志，可能难以持久，但有许多事物能给予我们帮助。这些事物当中最首要的是经文和其他属灵的书籍。正如以前提到的，默想是“圣言诵读”（lectio divina）的一个核心部分。我们运用思维、想象和情感来参与圣经故事或属灵著作，使我们能以角色的身份进入情境。我们有机会对情境作出反应并与其他角色互动。以这种方式，我们评估我们的反应来了解自己，并在天父的圣言和祂的临在中敞开心扉（《天主教教理》2705）。

除了经文和属灵的著作之外，我们还可以在礼仪的举行、圣像和其他神圣艺术中，或在天主父的造物、历史以及我们自己的生活中找到默想的灵感。如果我们心怀谦卑和忠诚，所有这些事物都能引导我们的心灵深入反思，让我们能够发现天父是如何通过这些事物与我们对话，以及祂希望我们如何回应（《天主教教理》2706）。

四旬期小贴士：坚持每天早晨早起15分钟，利用一些时间默想当天的福音经文。天父今天通过圣言想要对你说什么呢？

心祷

默想在积极调动我们的思维、想象、情感和渴望方面具有重要价值，但我们的祈祷还可以再进一步——从对基督奥迹的默想到与基督融为一体，并在心祷中体验祂的爱。

当我们的祈祷超越言语，让自己仅仅与天父共存片刻，心祷就发生了。就是如此！心祷让自己保持宁静，“收拢”自己的心境，静静地坐着，与天父共度时光。这就像一对已婚夫妇静静地坐在一起，手拉着手，或者像一个婴儿躺在她母亲的怀抱中安静地休息。这是一段深刻交流和休憩的时光。

这听起来简单，但并非这么容易做到。这需要为天主腾出时间，并坚定不舍地要认识祂。当思绪、无聊、分心或情绪使我们的心神涣散时，我们需要让天父将我们的意志拉回到宁静和反思中。然后，圣神就可以继续将祂的爱倾注到我们的中心中。

就像人际关系，我们只有建立信任和坦诚才能成长。心祷也只有当我们向天父敞开心扉、让自己变得脆弱时才可能实现。这样做，我们就能让天父以更深入的方式进入我们的灵魂。我们需要付出努力，但归根到底，心祷是天主赐予的恩宠。这一点非常重要：所有的祈祷都与我们自身的努力和天父的恩典有关。我们配合天父的恩典，乐意接受祂的邀请，使我们的灵魂得到成长，而这种合作使我们得以在心祷中体验天父的爱（《天主教教理》2713）。

四旬期小贴士：在你的日程中腾出一个固定的时间朝拜圣体。承认我们有那些使自己分心的思绪，暂时将它们放下。坐在主面前，只是沉浸在祂美好的临在中。

内容改编自St. Paul Centre for Biblical Theology (<https://stpaulcenter.com/an-introduction-to-the-types-of-prayer/>)。

附录 2：四旬期的牺牲

“你将为四旬期放弃什么？”圣灰礼仪来临之际，这个话题经常出现在我们的教友家庭、朋友之间。也许今年我们会选择牺牲社交媒体或含糖饮料。然而，我们是否理解四旬期牺牲背后的含义？

我们中的许多人都听过这节经文，“他应该兴盛，我却应该衰微”（若望福音3：30）。换句话说，我们必须愿意放下我们的欲望和计划，以便让祂更新我们的灵魂，这就是四旬期的真正意义。并不是放弃糖果40天就能让我们进入天堂，而是要摆脱我们的罪恶行为，这样我们就可以被祂的圣神充满，变得更像祂。当耶稣进入沙漠面对诱惑时，我们也挑战自己经历试探，并祈求耶稣帮助我们克服试探。如此我们经历灵性的死亡，期望在复活节与祂一起复活。

今年让我们花一些时间考虑一下，我们愿意将我们生活中哪些方面的欲望置于死地的。这里有一些提示可以帮助我们决定四旬期要做的牺牲：

1. 四旬期不是迎合节食时尚

经常会有人为四旬期放弃甜食和（或）咖啡。有些人可能对真正伤害他们身体的东西上瘾，在这种情况下，放弃与食物有关的东西是合适的。但在其他情况底下，重要的是要审视你真正敬拜的是什么——我们的天父，或是你的身体？我们放弃的食物是否会让你空虚自己，用耶稣来填补它，或者那只是一个方便（但不是那么神圣）的时间段，用来开始新的节食计划？

相反地，让我们检查一下我们的良心，找出我们生活中需要祂医治的领域（见下面的例子）。也许我们正遭受浏览色情读物或酗酒等恶习的折磨。在这个四旬期，让我们祈求天父赐予恩宠和力量，以克服这些使我们无法真正爱祂和爱近人的罪愆。

2. 你可以添加一些活动

四旬期常见的问题是，“你将为四旬期放弃什么？”但你是否知道我们实际上可以增加一些活动，比如额外的祈祷或者去望平日弥撒。这些新活动的真正目的是在灵修上接受挑战，加强我们的祈祷生活，以及我们跟主的关系。

我们也可以选择对周围的人更有爱心。其实我们不常对身边的人表达爱意。让我们在这个节期里，以言行努力地去爱我们的家人。它可以是一些很简单的事，比如祝福我们的配偶一天工作愉快，或者不辞劳累地去买我们父母最喜欢的食物。

3. 放弃与添加

我们当中有多少人声称自己没有时间祈祷？其实最大的问题是，我们是不是把耶稣当作待办事项中的一项？比如，我们可以放弃狂追新韩剧或Netflix，把时间用在祈祷上。或许我们可以做一些灵修方面的事来取代坏习惯，比如戒烟，把不买香烟省下来的钱捐作慈善。在四旬期，我们应该摆脱那些使我们对基督分心的东西、世俗的事物，将我们的心思念虑放在天主的事上。。

4. 善行

除了祈祷和禁食外，施舍是四旬期善行的三大支柱之一。以无私和合一的精神对待穷人，是为基督掏空自我的好方法。我们记得耶稣对社会中最没地位、迷失方向和最弱势的人总是抱持大爱；因此，慈善行为帮助我们执行祂的事业。找一个在工作和使命上是你认同的慈善或非营利组织，咨询一下在这个四旬期与他们一起做义工的事宜。

内容取自Catholic Link (<https://catholic-link.org/lent-isnt-meant-to-be-sweet/>)

附录3: 简单的审视自己的内心 (以十诫为基础)

I: 我是上主你的天主；除我以外，你不可有别的神。

我是否把人、事，或物质看得比天主更重要？

II: 你不可妄呼上主你天主的名。

无论是主动或是被动，我的言语是否贬低了天主、教会或教友们？

III: 应记住安息日，守为圣日。

我是否每个主日（或星期六黄昏）和必守瞻礼日都去望弥撒？如果可能的话，我是否会避免在主日做一些会妨碍我敬拜天主、主内喜乐，以及放松身心的工作？我是否尽力安排在主日与家人共处，以及在堂区里服务？

IV: 孝敬你的父母。

我是否给父母应有的尊重？在可能的情况下，我是否尽力跟父母保持良好的沟通？我是否批评他们缺乏我认为他们应该具备的技能？

V: 不可杀人。

我是否通过身体、语言或情感等手段伤害了他人，包括以某些形式说人闲话或试图操控别人？

VI: 不可奸淫。

我是否尊重他人和自己的身体和性尊严？

VII: 不可偷盗。

我是否占用或浪费了属于他人的时间或资源？

VIII: 不可作假见证，害你的近人。

我是否有说闲话、说谎或编造故事而害了人？

IX: 不可贪恋你近人的妻子。

我是否以全心全意和专一的爱来荣耀我的配偶？

X: 不可贪恋你近人的财物。

我是不是满足于自己的所有和所需，或是将自己与他人作没有必要的比较？

内容取自 *the United States Conference of Catholic Bishops*

(<https://www.usccb.org/resources/Examination-of-Conscience-Ten-Commandments.pdf>)

致谢

编写组

Agnes Ngou
Arthur Goh
Daphne Leong
Desmond Soon
Gillian Yeong
Jacqueline Fletcher
Jervis Kang
Looi Wan Sue
Rev. Fr. Derrick Yap, OFM
Rev. Fr. Terence Pereira
Sara Wee

翻译组

新加坡天主教总教区华文教务委员会 (ACAMS)
Archdiocesan Commission for Tamil-speaking (ACTS)

设计

Paschal East Design



 2 Highland Road #02-19 S(549102)

 6911 0420

 one.org.sg

 enquiries.one@catholic.org.sg

 [@officeforthenewevangelisation](https://www.facebook.com/officeforthenewevangelisation)

 [Office for the New Evangelisation](https://www.youtube.com/OfficefortheNewEvangelisation)

 [@evangelise.sg](https://www.instagram.com/evangelise.sg)