

2024 年四旬期运动

“来, 跟随我!”



资料摘自吉隆坡总教区教理中心。

(只供内部传用)

简介

2024 年 2 月 14 日是圣灰礼仪星期三, 是四旬期开始的标志。这是天主教会的传统中隆重准备期, 提醒每一个信徒开始思索自己属灵的准备和醒悟悔改的时期。在此期间, 教会呼吁我们通过四旬期的三大支柱: 守斋、祈祷和施舍来检视自己生命里需要忏悔之事。悔改是什么意思? 它与这三种行为有什么关系? 让我们一起学习及反思。

同样的老故事……

当教会的礼仪年又回到四旬期的季节时, 我们可能会质疑, 每当我们听到守斋、祈祷和施舍的号召时, 我们年复一年重复的这些做法是否有任何意义。为什么这些行为很重要, 为什么是在四旬期?



正如圣诞节和新年标志着我们时间的流逝一样, 四旬期这个季节提醒我们要与天主更加亲近的呼召。正如如果我们不感谢基督出现在我们的生活中, 圣诞节就毫无意义一样, 如果四旬期不能帮助我们更好地认识祂和爱祂, 那么四旬期也将毫无意义。

我们对天主的认识和爱不断增长, 并选择在我们所做的一切事情上转向祂的旅程称为悔改。耶稣, 天主的圣言, 降身成人, 向我们展示通往天父的道路, 在祂的整个事工中, 他呼唤: “跟随我!”

开始祷

仁慈的天父, 在这个特殊的四旬期我们感谢赞美祢, 因祢对我们无私的爱和召叫, 使我们铭记于心, 无论我们身在何处, 都记得及勇敢地转向祢。祈求主帮助我们向祢敞开胸怀和思想, 去实践守斋、祈祷和施舍, 使我们在祢眼中变得更加圣洁和蒙悦纳。愿我们在这段时间所做的一切都能让我们更加认识祢并更加爱祢。阿们。

欧瑟亚

全心全意的归向我
莫让恐惧分开我们
笔直的树也会弯曲
你该听从我声音

我久已等待你回到我的身边
与我同度美好新生活

四旬期的三大支柱

悔改与守斋、祈祷和施舍有什么关系？我们避免犯罪还不够吗？为什么还需要有这三种行为，尤其是施舍的行为，在四旬期间如此重要？让我们来听听路加福音 18：18-23 中的故事。

有一个首领问耶稣说：善师，我要做什么，才能承受永生？耶稣给他说：你为什么称我善呢？除了天主一个外，没有谁是善的。诫命你都知道：不可奸淫，不可杀人，不可偷盗，不可作假见证；应孝敬你的父母。

那人说：这一切我自幼就都遵守了。耶稣听后，便向他说：你还缺少一样：把你一切所有的都变卖了，施舍给穷人，你必有宝藏在天上，然后来跟随我！那人听了这话，异常悲伤，因为他是个很富有的人。

- 1) 这个人想从耶稣那里得到什么？他仅仅遵守诫命就满足了吗？
- 2) 你认为耶稣为什么要他变卖所有的一切，然后施舍给穷人？
- 3) 这个人为什么变得悲伤？

正如耶稣对那个财主所做的那样，耶稣呼召我们舍弃地上的财产，全心全意地跟随祂。

把钱财捐给慈善机构或与穷人分享我们的财产是我们愿意舍弃尘世财产和个人欲望的标志，因为我们信赖耶稣并希望跟随祂以获得永生。

祷告和守斋也可以帮助我们全心全意地交托给主，通过守斋和祈祷让我们花更多时间与主共融，从而将自己更完全地奉献给主。这三项活动被称为四旬期的支柱，因为它们帮助我们远离世俗并加深与天主的关系。



施舍是忏悔的标志

很多时候，当我们认识到天主对我们丰富的爱和怜悯时，我们可能也会感到想要舍弃我们的财产特别是当我们犯罪，得罪了天主的时刻。让我们听听路加福音 19：1-10 的故事

耶稣进了耶里哥，正经过的时候，有一个人，名叫匝凯，他原是税吏长，是个富有的人。他想要看看耶稣是什么人；但由于人多，不能看见，因为他身材短小。于是他往前奔跑，攀上了一棵野桑树，要看看耶稣，因为耶稣就要从那里经过。耶稣来到那地方，抬头一看，对他说：匝凯，你快下来！因为我今天必须住在你家中。他便赶快下来，喜悦地款留耶稣。

众人见了，都窃窃私议说：他竟到有罪的人那里投宿。匝凯站起来对主说：主，你看，我把我财物的一半施舍给穷人；我如果欺骗过谁，我就以四倍赔偿。耶稣对他说：今天救恩临到了这一家，因为他也是亚巴郎之子。因为人子来，是为寻找及拯救迷失了的人。

- 1) 你认为匝凯为什么这么想见耶稣？
- 2) 为什么匝凯答应捐出他的财产？

很多时候，我们就像匝凯一样，我们对天主给与我们的怜悯和慈爱感到非常高兴和感激，尤其是当我们不配时，我们很高兴地把我们所拥有的东西捐给穷人来荣耀祂的名。在玛窦福音 25：40 中，耶稣说：“我实在告诉你们：凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。”当我们施舍或帮助穷人时，我们不仅是在帮助我们身为人类的兄弟姐妹，也是向穷人显示我们天父的荣耀及宣告祂也是穷人的天父。



最后，在四旬期即将结束时，在最后的晚餐上，我们纪念耶稣如何为门徒洗脚，并给了他们一条新诫命：“彼此相爱，就像我爱你们一样”。当我们通过志愿服务或施舍，以爱来服务穷人时，我们就是在践行基督给我们的诫命，即像祂爱我们一样去爱别人。

这个四旬期我们可以做些什么来为穷人服务？

每年，吉隆坡总教区都会在四旬期间举办一项运动，号召我们身为基督内的肢体成员为他人做出贡献，将爱和兄弟情谊的福音信息带给我们社区的穷人和边缘化群体。

这项运动是由天主教会的官方慈善和社会福利机构，吉隆坡总教区全人发展办公室（AOHD）组织，旨在筹集资金，用于实施人道主义项目及针对有需要的人提供服务。

即使我们无法在物质上给与更多的帮助，我们也可以通过参与其中，好让我们对周围严酷的社会现实更加了解，然后在金钱、时间或物品方面尽我们所能，为穷人服务。

今年四旬期，我们邀请你根据你的创造力进行筹款，并以班级的名义把款项汇入总教区全人发展办公室属下8个事工局的任何一个事工局的募款银行基金。除了提供现金捐款外，在筹款结束时，你的班级可以选择加入其中一个你感兴趣的AOHD属下事工局，并参与外展活动来帮助穷人和边缘化群体。



让我们不要把目光从那些受苦的人身上移开，而是为了首先爱我们的天主的爱，付出我们的时间和努力，将祂的怜悯和爱的临在带给所有有需要的人。

圣方济各和平祷文

主啊，求你使我们成为你和平的工具。在有仇恨的地方，让我播种仁爱；
在有伤害的地方，让我播种宽恕；在有猜疑的地方，让我播种信任；
在有绝望的地方，让我播种希望；在有黑暗的地方，让我播种光明；
在有悲伤的地方，让我播种喜乐。

主啊，求你给予我们那梦寐以求的。叫我们不求安慰，但去安慰；
不求理解，但去理解；不求被爱，但去爱。

因为，给予就是我们的收获。宽恕别人，我们就被宽恕，
这样的死亡，就是我们的新生。

结束祷

若要了解更多有关该办公室及其属下代表天主教会开展的各种人道主义工作以及四旬期运动的信息，请浏览AOHD网站（aohd.org）。