

預苦期 2023

「悔罪自潔，生命轉化；
憐憫貧窮，關愛世界。」

22 - 25 Mar

預苦期 (Lent)

預苦期 (Lent)是春天的意思。是從「聖灰週三」(Ash Wednesday)至復活節 (Easter) 期間，共四十日(不包括星期日)。預苦期最初源自埃及基督徒，到四世紀成為復活節前共 40 日的齋戒懺悔期，讓候洗者預備心靈及讓全會眾認罪，後來加入聖灰禮儀，定為全教會懺悔期。「預苦期」是信徒透過靈修、默想、禱告、簡樸生活(如：禁食、減少購物、減少上網、Facebook/Instagram)等的操練，預備心靈進入耶穌受死、復活、得著新生命的準備。

今年的「預苦期」，讓我們一同與神親近，藉祂的話幫助我們檢視、更新及轉化我們的生命，並效法基督的愛、學習基督的樣式，憐憫貧窮、關愛世界，以禱告及行動實踐祂的託付。

二零二三年二月二十二日(星期三) 聖灰日/蒙灰日



默想經文

創世記二 4 下-7; 三 19 下

4 在耶和華神造地和天的時候，

5 地上還沒有田野的草木，田間的菜蔬還沒有長出來，因為耶和華神還沒有降雨在地上，也沒有人耕種土地。

6 但是，有霧氣從地上騰，滋潤整個土地的表面。

7 耶和華神用地上的塵土造人，將生命之氣吹進他的鼻孔，這人就成為了有靈的活人。

創世記三 19 下

19 你本是塵土，仍要歸回塵土。

禱告

親愛的主，在預苦期的開始，求祢提醒我們要與祢的親近，安靜在祢裡面，在教會生活、家庭生活、工作或學習等各方面省察自己，倘若我們有得罪祢的，求祢寬恕，教我們願意悔改轉向祢。又求祢教我們懂得預苦期的旅程不僅是個人生命的操練，而是要放眼四周、放眼世界，關心鄰舍的需要，服侍有需要的人。

思想

預苦期以「聖灰日」/「蒙灰日」開始，有些教會會在這日以塵灰塗抹在會眾額上(劃十字架)以表達悔罪。塵灰是教會把前一年棕枝主日信徒所揮動的棕枝燒成灰燼，混和橄欖油而成。聖經裡沒有提到聖灰日，但「灰」在聖經的記載象徵人的痛苦、哀傷和補贖(撒下十三 19、賽五十八 5、六十一 3、耶六 26、太十一 21)。舊約聖經猶太人的習俗、早期及中世紀時期教會的傳統，當遇到重大憂傷或懺悔時就把灰塵塗抹在頭上，又或坐在爐灰中，以表示自己的卑微及無助，為自己所犯的罪得罪神而懊悔。因此，歷代教會以「塗灰」作為預苦期的開始，成為教會的傳統。我們的教會沒有守聖灰日的傳統，也沒有「塗灰」禮儀。在預苦期的第一天，讓我們一同反省、悔罪，正視自己屬靈生命的光景，悔改離罪，歸向基督。

行動

在預苦期期間，鼓勵你為主捨棄個人的慾望，作下列的行動來操練生命嗎：

- 禱告、自省、認罪、悔改
- 簡化每日的飲食(如：減少零食、咖啡、奶茶或汽水等)
- 減少消費，將省下來的錢作奉獻，幫助別人
- 減少上網、打機、看電視、逛街等
- 留心鄰舍的需要，服侍有需要的人(如：家人、長者、兒童、基層家庭或無家者等)，分享所需要的物資
- 為有需要的人禱告