

〈預苦期〉

今天是預苦期(Lent)的第一個主日，預苦期從聖灰日(Ash Wednesday)開始計算，即是剛過去的週三，為期四十天(故又稱為四旬節或大齋期)，當中不包括主日(週日)，直至復活節前一天(週六)為止。預苦期最終所朝向的，正是救主耶穌基督從死而復活，並帶來永恆盼望的日子。

作為信徒，在預苦期這段日子，一般會特別預備自己的心靈：一方面省察自己的罪，另一方面再次思想主耶穌為我們所付出的犧牲，使罪得赦。除了紀念主耶穌為我們所受的苦，部分信徒也會預先計劃在預苦期過一些比日常簡樸的生活，好讓自己多把眼目轉向主耶穌，專注於祂的身上。例如減少平日心愛的享受(美食、購物…)，或額外騰出時間空間作個人的閱讀省思、禁食禱告、退修默想(如苦路十四站/十架七言)…等。

在預苦期中，讓我們多思念主決意為我們所作的，多感謝主在十架上為我們所承擔的，其中一個方式是每隔數天，逐一以「十架七言」中的一言作為默想：

「父啊，赦免他們！因為他們所做的，他們不曉得。」(路 23:34)

「我實在告訴你：今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)

「母親，看，你的兒子！」「看，你的母親！」(約 19:26-27)

「我的神！我的神！為甚麼離棄我？」(太 27:46)

「我渴了。」(約 19:28)

「成了！」(約 19:30)

「父啊！我將我的靈魂交在你手裏。」(路 23:46)