

# 謙遜

歡迎來到四旬期的第一天！喬納森·魯米 (Jonathan Roumie) 介紹了我們的 Pray40 主題，神父麥克·施密茨講述了《祂帶領我》的兩段摘錄。然後我們將以謙卑連禱作為結束。

## 第一天 - 簡介

您好，歡迎來到 Hallow 的 Pray40 挑戰！

我叫喬納森·魯米，我很榮幸在電視劇《選民》中扮演耶穌。

也許這是您的第一個四旬期，也可能是您的第八十個四旬期。不管怎樣，我們很高興你來到這裡！

在這個四旬期期間，我們非常高興能讀完神父沃爾特·西澤克的《祂帶領我》。神父西澤克是耶穌會神父，他的故事是你聽過的最令人難以置信的故事之一。35歲時，第二次世界大戰剛開始，他決定秘密前往俄羅斯擔任傳教士。由於蘇聯堅定的無神論政權和對教會的仇恨，他被指控為間諜並被單獨監禁五年。他最終被判處 15 年徒刑，關押在西伯利亞寒冷的勞改營。他的家人和朋友以為他已經死了..... 直到有一天他們收到了他的一封信。在冷戰最激烈的時期，他的家人與兩位美國總統合作，將他從監禁中解救出來。他非凡的故事和對臣服徹底本質的精神反思改變了數百萬人的生活。

當我們度過四旬期時，他的書將成為我們的指南。從今天的聖灰星期三開始，教會呼籲我們跟隨基督 - 效法祂來禱告、禁食和施捨 (**PRAYER**、**FAST**、**ALMSGIVING**)。

透過這些鍛煉，祂呼召我們每個人重新點燃我們與祂的關係，讓我們的心更徹底地順服祂的旨意。

神父西澤克在他的著作《He Leadeth Me 祂帶領我》中有力地談到了這一點。他說：

「在安逸的時候，我們很容易變得依賴我們的日常生活慣例，依賴我們日常生活的既定秩序.....朋友和擁有的財物圍繞著我們，一天又一天，我們大部分擁有身體健康和幸福。我們不必渴望這個世界上的太多東西——例如迷戀財富..... 才能獲得這種舒適感和幸福感，才相信那些事物是我們的支持 ——並視上帝為理所當然。

那麼，上帝必須以某種方式設法打破我們的這些慣例，並再次提醒我們，[像以色列一樣]，我們最終只依賴於祂，祂創造了我們，並註定我們與祂一起度過永恆的生活，這個世界的事物和這個世界本身不是我們永恆的城市，我們是祂的，我們必須在一切事情上仰望祂並轉向祂」（頁21）。

這個四旬期，上帝最終不希望我們走過場。祂不希望我們放棄巧克力或充滿含糊的願望成為一個更好的人。祂希望我們被改變。祂渴望治癒破碎的事物，理清扭曲的事物，重新建構不再起作用的事物。我猜你今天會到來這裡是因為那也是你想要的 .....那麼，我們該怎麼做呢？

在上面那段出自《祂引導我》的節錄結尾處，神父西澤克為我們提供了答案及本次四旬期的首要主題：投降。我們藉著轉向上帝並臣服於祂而得到改變。

現在，投降並不容易。我們許多人都養成了依靠自己的習慣。我們想要舒適。我們想要掌控一切。但這不是基督呼召我們做的事。祂呼召我們跟隨祂。祂呼召我們把權力交給祂。然後我們也許就能夠和聖保羅一起說：「現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著」（加拉太書2:20）。這就是目標。這就是我們的呼召。沒有半途而廢。我們絕不能停止直到完全徹底的投降。

但如果我們不先培養謙卑的態度，就無法開始放棄自己的生命。

我們必須體認到，我們只是塵土，靠著自己是無能為力的。我們必須放棄倚靠自己，轉而仰望主。再次，來自神父西澤克在《祂引導我》：

「謙卑無非就是知道我們在神面前的地位。基督的一生，從出生到死亡，都是完美的謙卑行為，源自於祂完全順服天父的旨意。它在十字架上達到了頂峰，祂在那裡受辱而死，並被剝奪了一切。祂對門徒說：「你們要向我學習，因為我心裡溫柔謙卑。」....我們需要不斷提醒自己謙卑的基督，這位永遠遵行天父旨意的基督」（頁180）。

當我們在這個四旬期尋求效法耶穌時 - 當我們尋求效法祂完全的順服、祂完美的謙卑行為時 - 我們將轉向我們最重要的禱告之一：謙遜連禱文 **LITANY OF HUMILITY**。這是一個強烈的祈禱，但它將幫助我們開始這條投降之路。我們會做一些祈求，邀請上帝以真正具顛覆性的方式介入我們的生活。

現在讓我們暫停一下，在準備祈禱時安定我們的心靈和思想...

（暫停）

## 祈禱

我們從十字架的記號開始——因父、及子、及聖神之名。阿門。

啊耶穌！良善心謙的聖心，請俯聽我。

祈求耶穌將你從渴望人們以某種特定的方式或眼光看待你的渴望中解救出來。每次祈禱之後，回應說：「耶穌，拯救我。」

從受人尊敬的慾望中 ....  
從受人愛戴的慾望中 ....  
從受人頌揚的慾望中 ....  
從受人給榮譽的慾望中 ....  
從受人讚美的慾望中 ....  
從受優先於別人的慾望中 ....  
從受人請教的慾望中 ....  
從受人認可的慾望中 ....

祈求耶穌將你從恐懼中解救出來，這些恐懼會阻止你以憐憫的心對待上帝、他人和你自己。每次祈求之後，都以「耶穌，拯救我」來回應。

從受人羞辱的恐懼中 ....  
從受人鄙視的恐懼中 ....  
從受人指責的恐懼中 ....  
從受人誹謗的恐懼中 ....  
從受人遺忘的恐懼中 ....  
從受人嘲笑的恐懼中 ....  
從受人冤枉的恐懼中 ....  
從受人懷疑的恐懼中 ....

求耶穌引導你愛鄰舍勝過愛自己。回應：“耶穌，請賜予我渴望它的恩典。”

以致別人比我更受愛戴 ....  
以致別人比我更受人尊敬 ....  
在世俗的眼光來看，  
以致別人可以興盛，我可以衰微 ....  
以致別人可以被揀選，而我被冷落 ....  
以致別人可以受讚美，而我被忽視 ....  
以致在所有事情上，別人比我優先 ....  
以致別人比我更聖善，條件是我已盡力成聖 ....

阿門。

## 反思

當你以這樣的連禱文禱告時，有沒有哪個字或片語讓你印象深刻？

開始與上帝對話。與祂分享你心中的一切。花一些時間聆聽祂對你的回應。

（安靜）

現在我們將以十字架的標記結束我們的禱告 - 因父、及子、及聖神之名。阿門。

## 結束祈禱

非常感謝您在 Pray40 的第一天加入我們。在這個季節與您一起祈禱是我的榮幸。

明天加入我們，一起深入了解神父沃爾特·西澤克 (Walter Ciszek) 的故事。並沉思上帝為我們的人生制定的計劃。

在我們離開之前最後一件事：四旬期季節是一年中令人難以置信的時刻，原因有很多，但讓我們特別興奮的一個原因是，這是一個信仰成為**焦點**的時刻，即使對於那些可能已經遠離信仰的人來說也是如此。

在本系列中，我們將給您幾個挑戰，第一個挑戰是：嘗試邀請您生活中的某個人與您一起祈禱。可以邀請他們去教堂，發送簡單的簡訊詢問你可以祈禱什麼，或分享這個四旬期祈禱40挑戰。只要我們齊心協力，或許就能幫助世界多祈禱一點。

我們期待明天與您相聚。上帝保佑。