

人在家中, 心系朝圣

大斋期反思

大斋期——在精神上做一番准备的节期

朝圣是由来已久的一种方式，人们通过朝圣来获得更深刻的自我意识和精神洞察力。朝圣者需要从平时的日常生活和工作中抽出时间来完成朝圣之旅——通常是独自一人，步行前往神社、教堂或其他圣地。基督教传统上在世界各地有一批著名的朝圣地。所有朝圣地的共同点是，与通过旅程本身获得的洞见相比，最终目的地并不那么重要。朝圣对人们大有裨益。

然而，对许多人来说，为寻找一处古老的修道院或一座圣山而奔走在高速公

路上或跋涉于崎岖小路，却殊非易事。即便如此，这并不妨碍我们将跟朝圣有关的一些想法应用到静止的通向内心的旅程中。而大斋期特别适合进行这种批判性的自我反思。

在大斋期期间，耶稣基督的许多信徒会在复活节前着意进行精神准备，涉及对个人的自我检查、忏悔，对谨遵基督门训的重新承诺。

大斋期旅程的顶点是耶稣基督在耶稣受难日被钉十字架，以及圣周六之后的

仿徨期。耶稣在十字架上牺牲生命，为世人贡献出最后一丝力量。然后，在复活节的清晨耶稣复活，重获新生，象征着新的希望和个人转变的前景。

这本小册子诚邀你踏上可大致称为“虚拟”的朝圣之旅。它挑出一些与朝圣相关的想法，将其应用于大斋期旅程。我们希望它可以为你的生活带来上帝的祝福——足不出户，就在你所在之地！

圣公会教堂的大斋期

虽然对大斋期的遵奉依基督教派而异，但它被普遍认为是悔改和奉献的时期。对于圣公会教堂而言，为期40天的大斋期始于圣灰星期三，止于圣周六，中间的星期日除外。《圣经》并未规定大斋期的习俗，但它的40天之期与经文中记载的其他为期40天的特殊节日颇为类似（《马太福音4:1-11》；《使徒行传1:3》）。大斋期的顶点为复活节，届时所有基督信徒都会庆祝因耶稣复活而获得的新生。

打好背包

每个朝圣者都会考虑旅程需要的东西。轻装上路一般来说是不会错的。带上必需品即可,行李太多则负担过重,行路必然迟缓。你会不堪重负,处处受限,还时时担心财物丢失。打包时,你可能犹疑不决:哪些东西要带,哪些东西不带。对这些决定,每个人会有不同的选择。

考虑一下你生命的最后五年。哪些东西拖累了你,使旅程困难重重?生活中哪些方面曾经对你最有帮助,让你充满热情和活力?回顾过往的日子,你可能会做出哪些不同的选择?往昔时光中,是否有些东西你宁愿永远抛在脑后?

照片: Josiah Weiss www.unsplash.com/@jsweissphoto

展望未来,你觉得今后的生活会是怎样的?你有没有制定什么目标或计划?大斋期是一个去粗取精的季节。你能否让旅程变得更有条理,更加以上帝为中心?你为未来可能做出什么样的改变?



“应当一无挂虑,只要凡事藉着祷告、祈求和感谢,将你们所要的告诉神。”
《腓立比书4:6》

灵活的信仰

许多朝圣者只带极少的东西上路，几乎无法维持生存；这一事实说明，他们会更趋于完全依赖上帝的供给。这意味着朝圣者往往会依赖素不相识者的好客热情。这种做法在今人眼里似乎非常反文化。许多人会批评说，怎能如此草率行事，不顾后果！

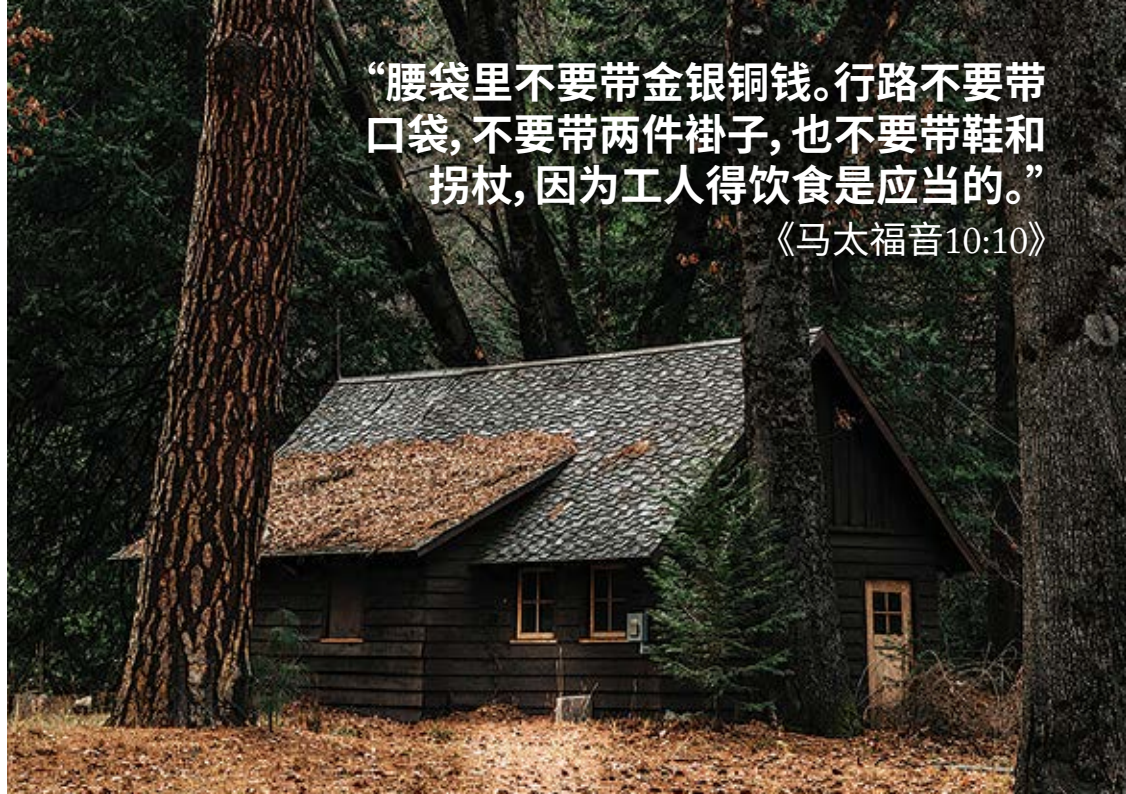
从更广泛的角度来看，许多基督徒都觉得，既要做出负责任的长期决策，又要保持为神服务的灵活性，是一件两难之事。有些人感到受困于虽然舒适却一成不变的生活，甚至可能因怀念年轻时的自由自在而对当前状况忿忿不平。

照片：Nathan Dumlao www.unsplash.com/@nate_dumlao

耶稣及其门徒的事工是高度巡回的。事实上，人们有充分的理由把早期的基督教教会描述为一种运动。在这个大斋期，花点时间来思考你如何向上帝表示自己愿意随时听候差遣。如何在一个地方牢牢生根，同时又保持开放、灵活的信仰？什么东西束缚了你，它们会阻止你侍奉上帝的吗？

“腰袋里不要带金银铜钱。行路不要带口袋，不要带两件褂子，也不要带鞋和拐杖，因为工人得饮食是应当的。”

《马太福音10:10》



山冈和山谷


朝圣之旅的节奏是了不起的。听着自己脚步的韵律，你会在近乎催眠的状态中向上帝敞开心扉。想到自己的旅程取得稳步进展，你会感到一股暖流通过全身。

然而，当疲惫和倦怠袭来时热情会迅速消散，你坚持前行的意志会受到挑战。每次朝圣都会有一番挣扎，既有精神方面的，又有身体方面的。没有挣扎的朝圣就不叫朝圣了。

你会遇到陡峭的山冈，隐喻生活中的挑战。一座山冈被征服，另一座又会出现在眼前。在你的旅程中，上帝与你同在，尽管你可能并不总能感觉到这一点。旅程可能看不到尽头。

你在生活中征服过什么样的山冈，前面又能看到什么景象？当你想到基督前往十字架的旅程时，你认为激励他前行的原因是什么？你从哪里获得能量和目的感？你怎么知道耶稣真的和你在一起，哪怕你感觉不到？

照片：Waranont Wichitranont www.unsplash.com/@tricell1991



“一切山谷都要填满，大小山冈都要削平。高高低低的要改为平坦，崎崎岖岖的必成为平原。”

《以赛亚书40:4》

稀薄之地

朝圣可能把我们带到美得令人吃惊的地方，也许是偏远的的不毛之地，一片空灵，回应着永恒之物。几个世纪以来，朝圣者一直在搜寻这些地方，并给它们起了个特别的名字——“稀薄之地 (thin places)”。之所以得名如此，是因为天地之间的距离在这些地方似乎缩小了。稀薄之地是神圣的。在那里，朝圣者能感觉到，上帝垂下目光，深层接触的时刻即将到来。

在我们自己的人生旅程中，大多数人都有过一些特别的地方，我们给予这些地方特殊的联想和意义。你有这样的地方吗？比如家庭所在地，或具有个人意义的地点。

照片：Jordan McQueen www.unsplash.com/@jordanfmcqueen

亦可能，在某些地方你觉得最接近上帝，那是你自己的“稀薄之地”。你的“稀薄之地”特别之处在哪里呢？你生活中有一个神圣的地方吗，一个你随时回归之地？此刻，想一想你的日常生活——当你需要平和、独处或静静地反思时，你会去哪里？

“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”

《马可福音1:35》



旅程之粮

基督徒朝圣既是追随耶稣的欲望之物质表达,也是内心的精神之旅。为此,不仅需要大量的高能量食品,还需要更持久的精神食粮。在大斋期期间,我们得到提醒,耶稣将自己描述为生命的粮。你生命中最深刻、最持久的依托将来自于他。

对于许多人来说,朝圣可能类似于在长达几天或几周的一个时期里,与上帝进行一场持久的对话。这是一个有意为之的旅程,往往涉及冥想、阅读和聆听,以及各种形式的崇拜。朝圣也可能让我们想起先逝者的生活。一路上美丽的风光,也可

以向我们内在的自我娓娓倾诉。

想想你自己的经历,你过去是如何从生命的粮中汲取力量的?哪些精神活动对你最有帮助,使你的生命充满活力?与真正的朝圣相似,你在哪些方面与上帝就特定的主题或话题进行了持久的讨论?或者,有什么东西困扰着你,使你迫切希望与上帝倾谈?

照片: Mike Kenneally www.unsplash.com/@asthetik

“我是从天上降下来生命的粮。人若吃这粮,就必永远活着。”

《约翰福音6:51(a)》



旅程结束

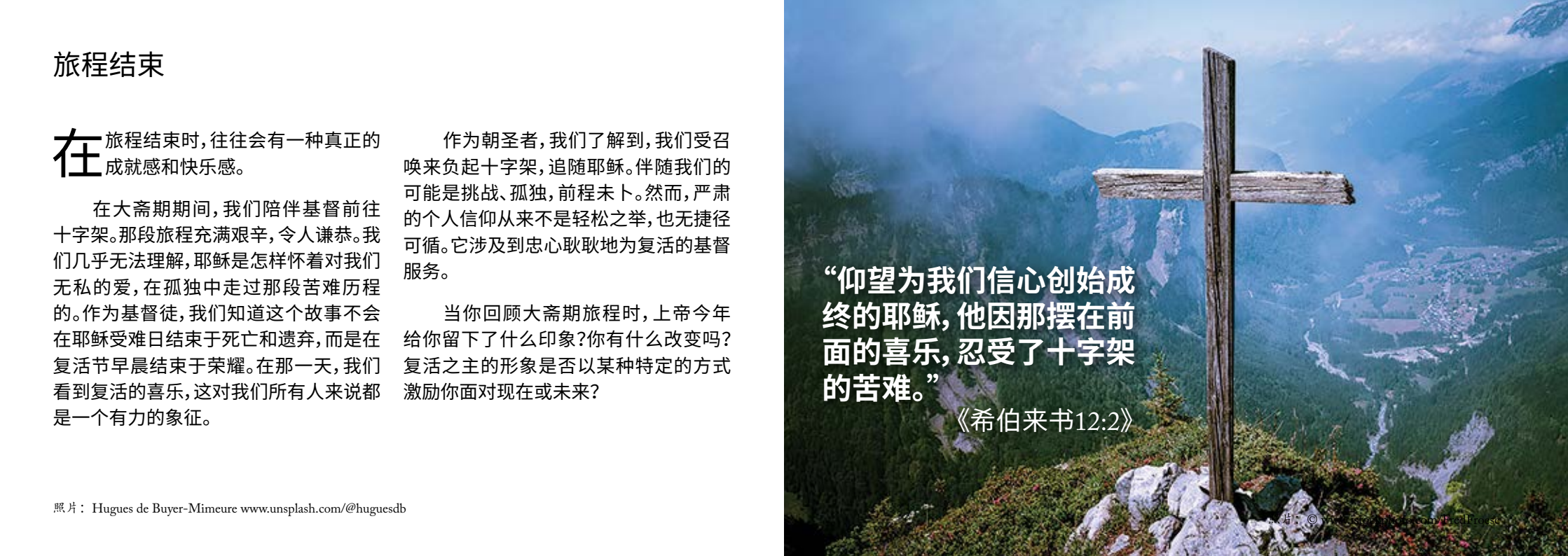
在旅程结束时,往往会有一种真正的成就感和快乐感。

在大斋期期间,我们陪伴基督前往十字架。那段旅程充满艰辛,令人谦恭。我们几乎无法理解,耶稣是怎样怀着对我们无私的爱,在孤独中走过那段苦难历程的。作为基督徒,我们知道这个故事不会在耶稣受难日结束于死亡和遗弃,而是在复活节早晨结束于荣耀。在那一天,我们看到复活的喜乐,这对我们所有人来说都是一个有力的象征。

作为朝圣者,我们了解到,我们受召唤来负起十字架,追随耶稣。伴随我们的可能是挑战、孤独,前程未卜。然而,严肃的个人信仰从来不是轻松之举,也无捷径可循。它涉及到忠心耿耿地为复活的基督服务。

当你回顾大斋期旅程时,上帝今年给你留下了什么印象?你有什么改变吗?复活之主的形象是否以某种特定的方式激励你面对现在或未来?

照片: Hugues de Buyer-Mimeure www.unsplash.com/@huguesdb



“仰望为我们信心创始成终的耶稣,他因那摆在面前的喜乐,忍受了十字架的苦难。”

《希伯来书12:2》

片: © www.unsplash.com/@huguesdb

在复活节，耶稣视自己如微尘。因了他的牺牲，我们才有了今日的富足。今年大斋期反思的主题是“人在家中，心系朝圣”。在复活节即将再次来临之际，我们希望这本小册子能丰富耶稣信徒的门训。它使用朝圣比喻，就如何在大斋期做好精神准备提供了建议。

我们圣公会海外援助会致力于拯救这个支离破碎的世界，以实现耶稣的期盼。我们圣公会海外援助会的使命是为建立一个公正、和平和可持续发展的世界而不懈努力。我们的价值观源于基督福音。

我们希望这本小册子能帮助你反思大斋期之旅以及复活节的应许。