年四旬期

生命之歌

四旬期是準備我們為慶祝耶穌復活的時期，耶穌必須經歷死亡為賜予生命。它是個人和團體更新的良好時機，也是將我們自己擺在天主面前的時刻，藉著更多「祈禱」、更多「守齋」和更多「施捨」的幫助，向祂祈求恩典，為了知道在我們生命的這一時刻，祂邀請我們做什麼。

我們提供一些祈禱的建議。

- 安靜。 在進入任何材料之前，保持靜默，享受在你生命中天主的安靜。 不出聲，不鼓譟，不引人注意……祂就在那裡。 花幾分鐘或整個小時。 不著急。 也沒有負擔。 我們不需要去任何地方。靜默並細細品味這個真理：天主的存在。

星期三聖灰禮儀的一些讀經可以幫助你：

岳厄爾先知書　2:12-18"你們應歸向上主你們的天主，因為他寬仁慈悲，遲於發怒，富於慈愛，常懊悔降災。

詠50：天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神.....求你使我重獲你救恩的喜樂，求你以慷慨的精神來扶持我。

格後 6:2看！如今正是悅納的時候；看！如今正是救恩的時日。

瑪6：至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱。

- 非洲故事：“你的歌 Ubuntu”。

  傳說，在非洲的一個部落裡，當一個女人發現自己懷孕了，她會跑去告訴其他女人。 他們相信每個人都有自己的歌曲，生命之歌。 出於這個原因，幾天後的黎明，他們一起進入叢林為尋找新受造物(新生嬰兒)的歌曲。

  當一個母親懷孕時，就把嬰兒的歌教給當地人聽，這樣當嬰兒出生時，老太太們和在嬰兒旁邊的人就唱歌迎接他。他們這樣做。當嬰兒出生的那一刻，每個人都給他唱他的歌。

  隨著孩子的成長，當他受傷、跌倒或做了一些好事時，尊重獎勵他的方式，是部落的人會唱他的歌。

  但是，相反，如果孩子做錯了事或犯了嚴重的錯誤，他們就會把他叫到鎮中心，部落的人會把他包圍起來，然後他們會向他唱他的歌。這個非洲部落認為，糾正反社會行為的方法不是懲罰，而是愛和恢復他的身份。（故事概要）

在來到這個世界之前，我們就已經被期待、被夢想、被愛著。我們每個人都有一首歌，一個名字，一種使我們與眾不同的特殊的振動，使我們成為獨一無二。

聽完這個故事後，我請你意識到你的歌是什麼。是那首當你迷失了讓你重獲平安的聖詠，是那把你帶到你聖召的源頭的聖經經文，是那首表達和感動你的歌曲，是那對你來說是安息和平靜的祈禱，是那句帶你回到你生命的意義和基礎的.....

慢慢地讀聖詠，在靜默中重複經文，聆聽並哼唱這首歌，開放的祈禱，唸出那一句，用誦唸頌句的方式，讓你重新定位並讓你回到“原點”的話語。

- **我們的歌**：做女兒。

耶穌孝女之歌在甘第達修女編寫的會憲綱要中。是開創修會的時刻。它是用當時的語言寫成的。

“凡任何渴望隸屬於我們修會的人，我渴望他們稱為耶穌的女兒，並在修會內侍奉我們的主天主……”CFI 2

這是我們的歌：做女兒。　在這裡，我們必須一次又一次地返回，為的是與我們的存在、我們的本質、我們的起源相遇。 耶穌的孝女。

我們努力用更現代的語言來表達它，您現在可以在我們的網站上找到它。

在這祈禱的第三個時刻，邀請你靜靜地閱讀這段文字，在下面劃線，讓它對你說話，並在它邀請你革新、深入、以新眼光看的地方停下來……總之，就是悔改(皈依)。

愛支撐著我們每天去教育、去陪伴、去祈禱、去尋找、去改變世界。 我們是一個希望喚醒人們心中耶穌的家庭。我們通過努力激發人們將最好的一面展現出來。在簡單和日常生活中。面對最大的需要待命。

在日常生活中。 那最需要我們的地方。在世界各地。

你將會認出我們...

如果你想認識我們，請到有需要教育、成長和對天主的渴望的地方尋找。　我們就在那裡，單獨的或與他人一起。 為每一個人並與每一個人工作。

也許你覺得很難看到我們，因為我們只是其中之一。 但是，如果你仔細觀察，你會看到有人面帶微笑、傾聽、鼓勵、擁抱。 在幾乎沒有出路的地方尋找方法……把每個人的優點帶出來，而不求任何回報。 或許她就是耶穌孝女。

“耶穌的女兒”聽起來很奇怪嗎？　這是因為我們想要像納匝肋人耶穌，就像女兒肖似他的母親或父親一樣。我們願意去祂要我們去的地方，去那需要我們的地方，我們可以提供幫助的地方。

像耶穌一樣，我們致力於為生活開路。

分享我們資源庫中所有的一切。

同樣在我們在日曆上反映出的重要時刻。

我們愛

我們是在生活中分享一種兄弟般友愛的存在方式、臨在和行動的人。　我們無條件地愛。 我們是 Cándida家族的一員。 始終以耶穌為中心。

無論你來自哪裡，無論你是誰……我們都愛你。　沒有條件。在這裡，你可以更好地了解我們。

我們是

我們喚醒人們心中的耶穌，帶出人們最好的一面。　源於真摯的感情，平靜的,因為知道是天主在人心中一點一點地在甦醒(而產生的心安)。

耶穌的女兒們想要從真誠的感情中喚醒耶穌的愛。　與心靈的創傷進行尊重的對話。從幾句鼓勵的話、一個微笑或一個擁抱。 像耶穌那樣，真正關心整個人。

我們以一種非常具體的生活方式和服務方式，總結為 7 個原則，你會在我們每個人身上發現：

耶穌中心

我們希望耶穌永遠是我們生命的本質。

願他的言語和行事方式賦予我們所做的一切意義。 所以，我們每天都試圖讓他的臨在激勵我們並幫助我們面對任何情況。

我們是女兒

天主是我們生命(活)中行走的堅實基礎。

就像一個父親或母親用言語和努力來支持、給予他的孩子信心和安慰，看著他們從愛和自由中成長。 我們覺得自己是天父的女兒，因此,也是所有人的姐妹。 每天生活在這種深刻的關係中，喚醒我們想要與他人分享這巨大的喜悅。

我們生活在簡單和快樂中

我們在微小處行走(工作)，面帶微笑。

因為那是天主喜歡行動的地方。 這就是為什麼我們只想帶著我們使命所需要的東西來生活：祈禱、奉獻和愛。 讓我們自己更好地被天主塑造，像祂一樣生活。

我們在一切事物和每一個人身上都看見天主

當你覺得自己是天主的女兒或兒子時，你就會學會在生活中跟隨他的足跡。

直到你在每個人和每種情況下都發現祂(都與祂相遇)。 這就是為什麼我們愛這個人，無論他們是誰，無論他們身在何處。 因為在其中，你總能發現天主的足跡與臨在。

常常待命到最需要我們的地方

待命是我們的特徵

我們在世界上的位置是在最需要我們的地方，為最需要我們的人服務。 不附帶任何條件。 不分種族或出身。 他們是我們的兄弟姊妹。

完全信賴天主。 在任何需要的地方奉獻我們對耶穌的熱情。 這就是我們活出普世性的原因。

我們的行事方式是分辨

我們要發現天主每時每刻對我們要求。

在個人和團體中。 這意味著更深入並區分生活呈現的許多可能性。 從靜默、默觀和兄弟般的對話。

這種分辨是我們與所有與我們有關係的人以及我們與天父之間建立信任的支柱。

瑪利亞是我們的嚮導

她了解每個孩子，並發掘他們最好的一面。

她是母親。 在這樣一個支離破碎的世界裡，有一個母親讓我們和解。 她幫助我們找到結合(團結)點，找到所有人之間的理解。 總之，友愛就是家，是家庭。

作為母親，她臨在。 在最重要的時刻謹慎(明智)地出現，在好的時刻，也在壞的時刻，她充當避難所。

在四旬期的今天，在我們所處的社會現實中，在修會的現況，在你的重要時刻，當你閱讀和祈禱我们的音樂時.....

什麼引起了共鳴？ 你感覺到什麼？ 它邀請你去做什麼？ 今天對你來說 #做女兒是什麼？

我們邀請你將它寫下來並在團體中分享，互相傾聽，並認識到耶穌希望在每個人的獨特性中採取行動。以這種方式，讓我們迎接時代的召喚，攜手同行並與他人同行，每個人都帶著他們收領受到的恩典。

幸福的四旬期。