



親愛的姐妹們：

又過了一年，我們再進入四旬期，上主將是否要花更多時間來祈禱的選擇擺在我們面前。四旬期是回到簡單、微小、隱藏的完美時機，並且吸引我們滌淨心靈。現在我們生活在怎樣的時刻啊！在死亡和疾病，絕望和恐懼的情況，而我們稱之為希望之光，天主之愛和寬恕的使者。然而只有當我們以祈禱、靜默地默觀以及期待來滋養生命時，那盞明亮的燈才會光照我們。

在這個四旬期開始的季節，讓我們重新決定，讓我們自己被天主豐富的憐憫所轉化。

教宗在他的四旬期文告中建議我們齋戒禁食，祈禱和施捨，這是我們皈依的條件和表達。

祈禱：使我們醒悟到居住在我們中的愛的奧秘，心與心的對話，朋友與朋友之間的交談。我們越讓自己對祂的話語著迷，我們就越能夠體驗到祂對我們白白賞賜的愛憐，祈禱使我們能夠體現真誠的信念，生機勃勃的希望和積極的愛德。

信德：召喚我們接受在基督面前顯現的真理，並在天主以及在我們的兄弟姐妹面前為祂作見證。

教宗方濟各告訴我們，在祈禱的回憶和靜默中，我們被賦予希望，作為靈感和內在的光芒，照亮了我們使命中的挑戰和決定。有時候為給與人希望，只是成為一個善良的人就足夠了，為關注其他人，把你的煩惱拋在一邊，用微笑，鼓勵的話語或只是簡單的花一些時間來傾聽對方。

齋戒：齋戒是一種被剝奪的生活，向需要我們幫助的人敞開心懷和憐憫。齋戒使我們擺脫束縛我們的一切，而讓我們與貧窮和有需要的人分享，知道我們為他們所做

的一切，都是為天主做的。讓我們問問自己，最貧困者的需求如何影響我們以及我們如何採取相應行動。如果我們用愛來分享我們微小的擁有，轉化我們的生活並創造幸福。教宗告訴我們，分享使我們變得更人性化，而積聚財富則有可能使我們陷入自私自利的境地，從而殘酷地傷害我們。

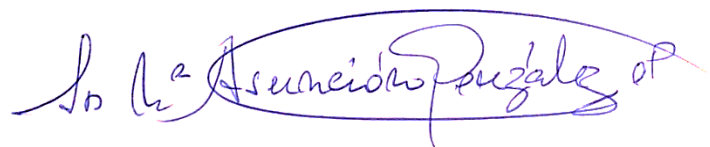
愛德：這是賦予我們生活意義的恩典。在愛德中度四旬期，意味著照顧那些處於痛苦之中的人，在我們這時代的災難的受害者，被遺棄者，痛苦的人以及由於新冠病毒大流行而處於不確定未來的人。

姐妹們在這四旬期讓我們按照天主的聖言來回顧我們的生活，改變我們的心，學會以更人性的方式生活，因為天主親近我們，願意使我們的生活健全。這就是為什麼悔改不是可悲的事，而是真正喜樂的發現。

我們祈求我們的母親瑪利亞，她是使我們下定決心並在這四旬期喚醒我們的人，並教我們每天放下自己，學習快樂的生活做天主自由的女兒。

謹此

致上一個友愛的擁抱以及我的祈禱



Sor M^a Asunción González, O.P.

總會長