

聖迦谷羅省基督教會

2020年四旬期 (LENT) 40天禁食祈禱指引

2020.2.26 (蒙灰日) – 2020.4.12 (復活節主日)

【四旬期之聖所】 The Sanctuary for Lent 2020

by Sam McGlothlin, 2019 by Abingdon Press

承蒙出版社特准本教會將此書翻譯成中文供會眾使用，謹此致謝！

第四週：安息

| | |
|--|--|
| <p>第19天 3月15日 (星期日) 四旬期的第 3個主日 「求上帝滋 潤您枯乾的 心靈」</p> | <p><u>經文</u>：「百姓在那裏甚渴，要喝水，就向摩西發怨言，說：「你為甚麼將我們從埃及領出來，使我們和我們的兒女並牲畜都渴死呢？」... 耶和華對摩西說：「你手裏拿著你先前擊打河水的杖，帶領以色列的幾個長老，從百姓面前走過去。我必在何烈的磐石那裏，站在你面前。你要擊打磐石，從磐石裏必有水流出來，使百姓可以喝。」(出17:3, 5-6)</p> <p><u>反思</u>： 以色列人對摩西有新的抱怨：口渴。摩西受夠了百姓的氣，向上帝呼求幫助。耶和華準確地告訴摩西該做什麼，亦再次準確地供應了百姓所需要的。當我重新閱讀這段穿過曠野的旅程時，我感受到摩西所感受的。他是一個充滿抱怨之百姓的共鳴板。 我們當中有多少人常將抱怨帶到其他願意聆聽的人，而不是帶到上帝的面前？當我們在感情上，靈命上或身體上感到乾渴時，我們期望誰來填補我們的需要？神聖的安息，或安息日，是我們容許上帝傾倒入我們疲倦的靈魂的時候。現在是我們為自己努力的時候，以便我們可以檢查我們的抱怨，甚至減輕我們的抱怨。這些抱怨經常在我感到飢餓，憤怒，孤獨，疲倦時而發出，因為我們渴望得到滋養和治愈。</p> <p><u>實踐信仰</u>： 下次您喝水或洗手時，向上帝說出您需要祂使您枯乾的靈魂得著滋潤。</p> |
| <p>第20天 3月16日 (星期一)： 「退隱與上 帝同在」</p> | <p><u>經文</u>：「但耶穌的名聲越發傳揚出去。有極多的人聚集來聽道，也指望醫治他們的病。耶穌卻退到曠野去禱告。」(路5:15-16)</p> <p><u>反思</u>： 守安息日是美國人的噩夢。我們生活在一種不知道如何停下來並且不寬容停下來文化中。無論工作對我們有何定義，它在我們的社會中都被看為是光榮的。工作時間最長，最努力的人就得到獎勵。不過，我想知道，為了達到這最好，我們要付出什麼？如果這是我們要犧牲與最愛的人的關係，那麼美國夢是不值得追求的。此外，拒絕停止工作是因為我們自大。我們本質上是在說我們太重要了，太被需要了。聖經多次告訴</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>我們，不要看自己過於所當看的。安息日幫助我們記住誰是上帝和上帝是誰。</p> <p>耶穌是我們守安息日的榜樣。我們應該記住，耶穌的虛己是他的最後一舉（腓立比書2：7）。在他的整個事奉中，他常退隱與神同在。即使群眾聚集起來要尋求他的醫治，耶穌也退隱到一個安靜地方去祈禱。不要錯過-耶穌讓人們等待。耶穌稍事休息，以確保他與源頭建立了聯繫，這將有助於他愛得更好。我們也需要一種退隱的生活節奏，以便在我們的生活中與上帝同在。</p> <p>實踐信仰：</p> <p>取一個杯子並裝滿水。當您將水倒出來時，告訴上帝您在生活中那些地方感到空虛。（在杯底仍留下一點水，表示希望生命不要完全空虛）。然後，再次裝滿杯子，向上帝祈求您所需要的。</p> |
| <p>第21天 3月17日 (星期二)： 「實踐安息日」</p> | <p>經文：「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華—你上帝當守的安息日。這一日你和你的兒女、僕婢、牲畜，並你城裏寄居的客旅，無論何工都不可做」（出20:8-10）</p> <p>反思：</p> <p>我聽說過第四條誡命被描述為前三條誡命與其餘六條誡命之間的橋樑。第一組描述了我們要如何愛神：沒有偶像，沒有崇拜其他神，沒有妄稱上帝的名。第二組描述了我們要如何愛鄰舍：孝敬父母，不可殺人，不可姦淫，不可偷盜，不可作假見證陷害人，不可貪戀人的東西。我們愛上帝和我們的鄰舍的程度取決於我們如何守安息日。</p> <p>實踐帶來進步，而不是完美。我們中的許多人對操練“休息”是新手。我們需要操練守安息日。您可能會想，殺人，姦淫，偷盜……這些都是苛刻的話。但是，當我們以敵對的態度回應別人的夢想時，我們是否會殺了他們的夢想？當我們不善於照顧自己和我們的人際關係時，我們難道不容易陷入誘惑嗎？當我們嫉妒他人的幸福時，我們難道不是竊取別人的快樂嗎？</p> <p>如果我們不認識守安息日如何影響我們房屋裏和工場上所有的人，特別是當我們擔任監督的職份時，我們就無法理解信仰對信仰共同體的影響是何等巨大。上帝邀請您好好休息一下，看看您如何改變對待自己，家人和同事的態度。</p> <p>實踐信仰：</p> <p>選擇您接下來三天要做的一件事，以便與上帝，其他人和您自己保持聯繫（閱讀10分鐘，與家人一起去公園，散步，默想，繪畫著色……）。</p> |
| <p>第22天 3月18日</p> | <p>經文：「有人抱著自己的嬰孩來見耶穌，要他摸他們；門徒看見就責備那些人。耶穌卻叫他們來，說：「讓小孩子到我這裏來，不要禁止他們，</p> |

| | |
|---|---|
| <p>(星期三)： 「將我們的 注意力轉回 給上帝」</p> | <p>因為在上帝國的正是這樣的人。我實在告訴你們，凡要承受上帝國的，若不像小孩子，斷不能進去。」。(路18:15-17)</p> <p>反思： 一天晚上，當我搖著兒子入睡時，我無法停止想起當天早些時候發生的衝突。兒子突然間，舉起手撫摸我的臉頰，就像時間隧道使我回到現在。我差點兒錯失了抱著兒子在懷中的美好時光。</p> <p>守安息日有助於我們將注意力和意圖轉回到上帝身上。它提醒我們我們是誰，上帝是誰，我們想成為誰。我們的家人幫助我們操練守安息日。我已經很久沒有當父母了，但是我認為我們對孩子們感到沮喪，因為他們放慢了我們的“做事”速度；他們希望我們能活在當下，放下電腦，與他們在一起。我們已經習慣了製作，不知道如何關閉它。</p> <p>我們孩子的愛教導我們上帝的愛。他們已經在醫治受傷的世界，受傷的父母。我們如何透過整個家庭守安息日來幫助這種醫治能繼續下去？</p> <p>實踐信仰： 如果您有孩子，請他們選擇一項活動供大家今天一起參與。刻意和他們在一起。如果您沒有孩子，請選擇一個孩子喜歡的活動。盡情玩樂！</p> |
| <p>第23天 3月19日 (星期四)： 「在上帝的 愛中找到安 息」</p> | <p>經文：「安息日，耶穌在會堂裏教訓人。有一個女人被鬼附著，病了十八年，腰彎得一點直不起來。耶穌看見，便叫過她來，對她說：「女人，你脫離這病了！」於是用兩隻手按著她；她立刻直起腰來，就歸榮耀與上帝。」(路13:10-13)</p> <p>反思： 耶穌進入一種文化，在這種文化中，宗教人士在問什麼構成“工作”，什麼沒有。他們希望忠於所賦予的律法，該律法說您應該工作六天，應該休息一天。從上下文上講，我們需要了解這些律法並沒有限制性，而只是如何相愛的準則。耶穌允許我們每個人辨別什麼是工作，什麼不是工作。</p> <p>我相信他也在這段經文中向我們展示了安息日發生了醫治的事情。一個被邪靈殘害了十八年的女人出現在耶穌面前，當他看見她的時候，他呼喚她。如果我們來在耶穌面前，他會呼喚我們，並醫治我們最脆弱，最痛苦的地方。</p> <p>四旬期幫助我們誠實檢視內在的靈。我們需要被釋放嗎？我們能說出自己的病嗎？儘管我們可能不會經歷身體的康復，但耶穌渴望使我們恢復讚美的屬靈生命狀態。</p> <p>實踐信仰： 當您在手上擦一點油時，請祈禱：“上帝，我來到祢的面前尋求治療。我想得到康復。幫助我在您的慈愛中找到安息。幫助我來讚美祢。阿們。”</p> |

| | |
|--|--|
| <p>第24天 3月20日 (星期五)：</p> <p>「承認我們需要上帝的幫助」</p> | <p>經文：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」（太11:28）</p> <p>反思： 我們守安息日的方式是季節性的。在兒子出生之前，每個星期五都屬於我的休息時間。現在，我正在學習一種新的休息節奏。對我來說，安息日不在乎時間，而與結束時的感受有關。</p> <p>近年來，我在烹飪中發現了更多樂趣。在周日晚上，我在廚房里花幾個小時準備一周的飯菜，同時聽Pandora電台的Sandra McCracken節目。我發覺這做法是我生命中至關重要的一部分。在切片，沉默和有深度的話語籠罩中，我的靈魂被甦醒。我得著，我付出。我為自己身上的痛苦而哭泣。我在聽聖靈的指引。我知道，即使我累了又不想做，我也感到非常喜樂，我的祈禱和工作能滋養我的思想，身體和靈魂。</p> <p>我們經常不知如何克服疲倦。如果我們讓自己停下來，我們幾乎總會意識到我們所承受的悲傷比我們知道的還要多。耶穌主動提出要為我們背負重擔，讓我們休息。當我們守安息日時，我們承認我們需要他的幫助。</p> <p>實踐信仰： 張開手掌，閉上眼睛。大聲承認您有重擔需要耶穌幫助，並請耶穌幫助您將重擔移交給祂。</p> |
| <p>第25天 3月21日 (星期六)：</p> <p>「靜思主話」</p> | <p>經文：「各類的走獸、飛禽、昆蟲、水族，本來都可以制伏，也已經被人制伏了；惟獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，滿了害死人的毒氣。我們用舌頭頌讚那為主、為父的，又用舌頭咒詛那照著上帝形像被造的人。頌讚和咒詛從一個口裏出來！我的弟兄們，這是不應當的！」（雅3:7-10）</p> <p>反思： 雅各稱舌頭為“不能止息的惡物”，我感到很有趣。他談到了它的力量。它很小但是很強大，就像嚼環移動馬口，或者像小小的舵那樣移動大船，或者像小火花一樣引起野火（雅3：3-6）。</p> <p>換句話說，我們可以口中說出生命，也可以說出死亡。我們可以祝福也可以詛咒。在我們的屬靈旅程中，獲得祝福的最好方法就是將自己擺在上帝面前。當我們停止說話並開始聆聽時，我們可以馴服這不能止息的惡物。有時我們需要尋求寬恕，因為我們如何用言語傷害他人。有時我們需要躲避我們沒有尋求的詛咒。</p> <p>實踐信仰： 當您在安靜中審視自己的話時，這不能止息的惡物在哪裡傷害了您？你是怎麼傷害別人的？如果您的言語曾傷害了人，您可以伸出手去尋求被寬恕的恩典嗎？</p> |