

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！

第二週：恢復

<p>第5天 3月1日 (星期日) 四旬期的第 一個主日 「我是上帝 的兒女」</p>	<p><u>經文</u>：「於是，魔鬼離了耶穌，有天使來伺候他。」(太4:11)</p> <p><u>反思</u>： 當我22歲時，我從大學畢業，搬到田納西州的格倫迪縣，為T.O.P. Mountain工作。(田納西州外展項目)。我和媽媽花了三天的時間尋找自己能住的房子。在最後一個小時，我們偶然發現了樹林中一間獨特建造的Narnia型小屋。我愛上它了。 我在家的生活，經歷到從屋內充滿了人到自己一人獨處的滋味。我很快意識到曠野將如何考驗和試探我。在我的年輕生命中，我第一次面對被遺棄，憤怒和悲傷的感覺。在曠野，我經歷迷失，恢復，之後重新發現我是上帝兒女的身份。 耶穌受洗後，聖靈就把祂催到曠野裏去。馬可補充說：「他在曠野四十天，受撒但的試探，並與野獸同在一處，且有天使來伺候他」(1:13)。儘管耶穌看起來像是孤單一人，但祂從來都不是單獨一人。今天，我想知道當我們面對魔鬼而不是逃離魔鬼，我們會失去甚麼，恢復甚麼和重新發現自己甚麼。當我們面對曠野時，我們也同樣受到天上使者的照料。</p> <p><u>實踐信仰</u>： 您需要面對甚麼而不是逃離？找出答案的一種方法是繪製上個月的地圖。試寫下上個月你曾經歷的五個重要的時刻或事件。如果您要繪製上個月的地形，是山區？流淌的河水？還是叢林？</p>
<p>第6天 3月2日 (星期一)： 「凡勞苦擔 重擔的人， 可以到我這 裏來」</p>	<p><u>經文</u>：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」(太11:28-30)</p> <p><u>反思</u>： 去年春天，我帶領了一個週末婦女靜修營，主題是“恢復生命”。星期六早上，我們早起，吃了早飯，然後在田納西州的石門遠足。當我們到達時，下著毛毛雨，所以我們準備好被雨淋了。</p>

	<p>當我們到達一個虛高的懸崖時，您可以看到長遠數英里的茂密叢林，天空開始傾盆大雨。我們決定坐在雨下，而不是逃避它。我們每個人各單獨找一個地方，花十分鐘感受「生命的存在」。</p> <p>當我凝視那些樹時，一小片霧在它們上方升起。我閉上眼睛，安靜地呼吸。當我沉思於當下並讓上帝充滿我的思想時，雨越來越大。當我終於再次睜開眼睛時，我幾乎看不到前方的樹木。霧使空氣沉重。但是當我向右看時，我可以看到凱瑟琳站在我附近。在我身後，傑西卡坐在一塊石頭上，浸泡在聖靈的同在中。</p> <p>現在，我們的某些旅程充滿了霧氣。我們中有些人被傾盆大雨所困。然而，不知何故，這種在曠野中的荒涼將拯救我們。這將幫助我們恢復生命。我們必須自己完成工作，但要有附近同伴的安慰。</p> <p>實踐信仰： 找一個地方獨處，花十分鐘閉上眼睛，安靜感受「生命的存在」。</p>
<p>第7天 3月3日 (星期二)： 「盡心，盡性，盡意愛主」</p>	<p>經文：「耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主—你的上帝。」（太22:37）」</p> <p>反思： 在猶太新約聖經學者艾米·吉爾·萊文（Amy-Jill Levine）的四旬期研究《進入耶穌的受難》中，他指出耶穌在《申命記》第6章的大誡命中增加了“思想”。我以前從未注意到。我想這教導對四旬期這個季節是多麼有啟發性和必要性。</p> <p>在當今的文化中，我們對思維有很高的要求。從我們醒來到睡覺的時間，廣告爭奪我們的注意力。想一想如果您只想閱讀報紙，打開電視，收聽廣播，坐在餐廳，查看社交媒體，打開電子郵件或開車漫遊，期間要避免接收廣告信息是多麼困難。儘管我們無法完全避免這些信息，但在屬靈的需要上，仍然需要降低噪音，使思想安靜，明白聖靈的工作。</p> <p>去年在四旬期，我決定停止我的分心。我避免接觸社交媒體，很少看電視，並嘗試專注去感受自己和親人的情感。我發現自己的內心思想更加安寧。我恢復了以前浪費的時間。我在人們身邊徘徊了更長的時間，並更加充分地融入了我的周圍環境。</p> <p>實踐信仰： 在24小時內，遠離生活中各種使您分心，無法全神貫徹愛上帝的設備。恢復您一直懷念的東西。</p>
<p>第8天 3月4日 (星期三)： 「住在上帝的隱密處」</p>	<p>經文：「上帝啊，求你聽我的呼求，側耳聽我的禱告！我心裏發昏的時候，我要從地極求告你。求你領我到那比我更高的磐石！因為你作過我的避難所，作過我的堅固臺，脫離仇敵。我要永遠住在你的帳幕裏！我要投靠在你翅膀下的隱密處！（細拉）」（詩61:1-4）」</p> <p>反思：</p>

	<p>在整個詩篇中，您會注意到Selah（細拉）這個詞，它要求音樂中斷，在移至副歌之前停頓一下。一個夏天，當我在Mountain T.O.P.工作時，我和我的員工創建了一系列的Selah（細拉）- 當我們的鬧鐘響起時，無論我們在做什麼，都會停下來休息一下。</p> <p>您有在生活中停下來呼吸一下嗎？還是在忙著從一件事轉移到另一件事？通常，我們會促使自己努力直到被迫停止。確實，恢復本身就是在一時期內，所有事情都放慢速度，並有意識地做。在大多數情況下，它是由疾病強加給我們的。有時候，它來臨是當我們的世界因死亡而停止。</p> <p>當我們的心不知所措時，我們可以祈求上帝聆聽我們的呼喊，垂聽我們的祈禱。上帝為我們提供了一個庇護所。上帝隨時準備用祂的翅膀來遮蓋我們。</p> <p>實踐信仰： 設置一個鬧鐘，該鬧鐘將在您的一天生活中響起。當鬧鐘響起時，不管您在做什麼，都停下來休息一下。</p>
<p>第9天 3月5日 (星期四)： 「去到曠野」</p>	<p>經文：「我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！」（詩121:1-3）</p> <p>反思： 當我需要恢復時，我去到曠野。三年前，當我懷孕十週的時候，我的第一次懷孕因流產而告終。我的丈夫馬克和我感到被摧毀。那是我從未走過的地形。它帶來了我不想要的安靜。</p> <p>三個星期後，我們在幾個月前計劃的旅行中到達冰川國家公園。在公園開放的最後一天，我們遠足了11.2英里到格林內爾冰川。當我們離冰川越來越近時，大片的白雪瀰漫在我們面前。我停下來，站在從我們擁抱的岩石峭壁上流下來的瀑布旁，充分地融入了我的周圍環境。</p> <p>當我仰望天際時，有極大的平安籠罩著我。我笑了起來，然後哭了，坐在死亡和新生命，荒涼和豐盛的張力中。好像是悖論，但這是我們的信仰：生命擁抱悲傷與歡樂。它們通常交織在一起，而不是整齊地分開。當我們為保持對善良的警覺而戰時，上帝會在我們最需要祂的時候介入。</p> <p>實踐信仰： 當您需要恢復時，您會去到哪裡？您這星期能到那兒嗎？通過大聲朗讀詩篇121作為祈禱。</p>
<p>第10天 3月6日 (星期五)： 「求你將你</p>	<p>經文：「耶和華啊，求你將你的道指示我，將你的路教訓我！求你以你的真理引導我，教訓我，因為你是救我的上帝。我終日等候你。」（詩25:4-5）</p> <p>反思：</p>

<p>的道指示 我」</p>	<p>幾年前，我通過我參加的教會參加了一次大型婦女靜修會。我和我的兩個朋友想在田納西州Greeter Fall遠足。那是二月，儘管我以前看過那路徑很多次，但從未見過它被冰覆蓋。我們沿著一條長長的滿布冰柱懸掛的路段走，然後走到小徑上，您必須沿著螺旋形金屬樓梯走到瀑布。這一天，我們和山頂之間有一個溜冰場。慢慢地，我們沿著冰層爬行，邁出了微小的步伐，以免滑下山坡。</p> <p>恢復的群體教曉我要一次一天的生活，有時一次一小時的生活，總是一步一步來。在四旬期的旅程中，上帝教曉我們在生命行充滿了上帝的良善和恩典的道路。我們只需要一次一天，一次一小時，一步一步走。我們沒有踏過上帝還沒有去過的地方。上帝在我們前頭，在我們裡面，在我們後面。</p> <p>實踐信仰： 當您閱讀後起來邁出下一步時，就用我們今天的經文來祈禱。</p>
<p>第11天 3月7日 (星期六)： 「為自己的 痛苦而歌 唱，為您帶 來安慰」</p>	<p>經文：「我在床上記念你，在夜更的時候思想你；我的心就像飽足了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。因為你曾幫助我，我就在你翅膀的蔭下歡呼。」（詩63:5-7）</p> <p>反思： 大衛在猶大曠野時寫下了這首詩。這是一首安慰的詩，保證上帝在我們面對絕境時仍存在。在面對試驗時能歡樂而唱好像違反直覺。我們每個人都必須辨別何時這樣做對我們有幫助，何時對我們造成傷害。有時，我們需要坐在痛苦中 - 不是吞下它，推下它，也不是以輕易的陳腔濫調推開它。</p> <p>從歷史上看，有一群面對壓迫的人選擇在逆境中唱出自由之歌。我認為這種讚美是一種反抗行為，是拒絕被壓制。充滿讚美的靈魂對權勢產生威脅力量。</p> <p>我們還未到耶穌生命的最後一周，但我們不要錯過他的讚美是抵抗。馬太福音和馬可福音都告訴我們，耶穌和門徒在去橄欖山之前唱了一首讚美詩。這首讚美詩很可能是 Hallel 詩篇（113-118），今天我們的猶太朋友仍在背誦讚美和感恩之歌。</p> <p>有時，我們需要被允許放下悲傷並感到喜悅。我們可以稍後再取回。</p> <p>實踐信仰： 當您感到痛苦時，唱一首歌或背誦讚美詩，這會給您帶來極大安慰。</p>