

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！

第五週：釋放

<p>第26天 3月22日 (星期日) 四旬期的第 4個主日 「從黑暗中 得釋放」</p>	<p><u>經文</u>：「從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人就當像光明的子女。光明所結的果子就是一切良善、公義、誠實。總要察驗何為主所喜悅的事。那暗昧無益的事，不要與人同行，倒要責備行這事的人。」(弗5:8-11)</p> <p><u>反思</u>： 當我上大學時，我出國到意大利佛羅倫斯讀書。我的課程之一是黑白攝影。我上高中時就開始學習這個過程，我非常喜歡它。顯影的關鍵之一是學習如何在黑暗中將照片菲林展開到碳罐中。如果在通過正確的化學藥品之前將其暴露在光線下，整個照片菲林將被破壞。 當您進入暗室時，您可以通過某些缸盆（顯影劑缸盆，中止劑缸盆和定影劑缸盆）處理照片。整個過程是對黑暗和光明的精細控制。為了獲得最佳結果，您需要同時使用兩者。您需要沒有光線和暴露在光線下兩者。 我們的生命是黑暗與光明之間的微妙平衡。要走向全人康復，您需要兩者。您需要從沒有光照的情況下進入使自己暴露在光照下。通過這種張力，您將找到如何釋放生命在黑暗中那些暗昧無益的事。</p> <p><u>實踐信仰</u>： 你生命中哪裡有黑暗？黑暗如何塑造了你？現在請找一條通向光明的道路：坐在陽光下或點燃一根蠟燭。</p>
<p>第27天 3月23日 (星期一)： 「施恩給自 己和周圍的 人」</p>	<p><u>經文</u>：「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」(弗4:29)</p> <p><u>反思</u>： 我的教會裡有一位很棒的人，他是一位退休教授。他幾乎一年中的每個月都在授課，最近他告訴我，十月份是他唯一休息的月份。他的理由是“與所有他的怪異朋友一起度過恐怖的一個月。”他說：“我可能是唯一一個教授信仰但同時慶祝萬聖節一個月的人。我是一個自我矛盾的人。” 我嘲笑他的措辭，但那天晚上回家時我深深地思想他的分享。我們每個人都是自我矛盾的人。當其他人不“實踐他們的講道”時，我們會感</p>

	<p>到沮喪。但是，如果我們够誠實的話，當我們一方面期待別人的某些行為時，另方面不是常容許自己成為例外嗎？</p> <p>作為基督徒，我們需要敏銳地承認並彌補自己的缺失，而不是對別人的自我矛盾進行評判。如果我們留意自己，將認識到自己極需要恩典，這使我們更願意將恩典亦給予其他人。恩典在實踐中使人們擺脫了對完美的期望。如果我們願意接納和承認自己的自我矛盾，我們將願意將恩典給予周圍自我矛盾的人。</p> <p>實踐信仰： 你如何與自己自我矛盾？求上帝幫助你承認並釋放這些矛盾。請施恩給自己和周圍的人。</p>
<p>第28天 3月24日 (星期二)： 「罪疚全消」</p>	<p>經文：「我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯，你就赦免我的罪惡。（細拉）」（詩32:5）</p> <p>反思： 去年四旬期期間，我們帶領教會進行了靈命操練練習。在最後的一周中，我們圍著火堆聚集，練習悔改和釋放。首先，我們寫下了怎樣被別人傷害的經歷。我們緊緊抓住紙片，然後在祈禱時慢慢張開手掌。然後我們寫下了自己如何傷害別人的經歷，重複祈禱。</p> <p>當晚在我們分享時，我們教會中一位摯愛的弟兄談到了他父親的死。有一天，當他與父親參加了一個守夜祈禱會後，他決定回家睡個好覺。那天晚上，父親去世了。多年後，他流著眼淚分享了這個故事，仍然感到父親去世的刺痛，並為父親逝世時自己未能在場感到遺憾。</p> <p>起初沒有人講話，我認為我們當時應該容許保持沉默。當人們說出最深的痛苦時，是可以該他們停下來回顧片刻。我們不必馬上處理，或加以評論。此刻，我們可以讓他們感到在坦白承應後的釋放。我們可以在稍後給予安慰。確實，我希望我的朋友能夠在回想起與父親的整個旅程後，擺脫罪疚感，並承認他是個好兒子。</p> <p>實踐信仰： 寫下您需要坦白承認的事情。緊緊抓住它，然後在祈禱時張開手掌，釋放靈裏的罪疚感。（如果需要，請每天重複一次。）</p>
<p>第29天 3月25日 (星期三)： 「您在重述什麼故事？告訴上帝！」</p>	<p>經文：「我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。他既向我側耳，我一生要求告他。」（詩116:1-2）</p> <p>反思： 有一次，當我和一個教會的年長小組旅行時，我花了一個小時與我的朋友辛迪（Cindy）在教會巴士的後座傾談。辛迪（Cindy）具有像攝影般的記憶力，因此她向我詳細介紹了其他教會成員：他們的生日，兄弟姐妹，他們的成長地點以及他們如何來到教會。</p>

	<p>當我問她巴士上的另一個人時，她告訴我這個人最近失去了媽媽，爸爸，兄弟和其他幾個近親。辛迪(Cindy)說：“這個人多次告訴我有關這些死亡的事情，但我不介意。我只是聆聽。”</p> <p>當我們有人聆聽時，是一份禮物。重述我們的故事，尤其是悲傷的故事，有助於我們被釋放，被接納和能向前邁進。多年前，我糟糕的分手故事使我那位睿智的屬靈導師筋疲力盡。她親切而耐心地說道：“當您厭倦了談論它時，您會向前邁進。”我發現她的見解在我的旅途中非常真實。那些使我們深感憤怒或悲傷的經歷，經過我們的重述，有一天我們會感到輕省很多。</p> <p>我們有一位人俯身傾聽我們的上帝，祂聽到我們的聲音和故事。</p> <p>實踐信仰： 你在重述什麼故事？請向上帝發聲。如果您希望得著釋放，請尋求上帝的幫助，使自己能放手，得著釋放。</p>
<p>第30天 3月26日 (星期四)： 「祂既看顧 麻雀」</p>	<p>經文：「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上；就是你們的頭髮也都被數過了。所以，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」。（太10:29-31）</p> <p>反思： 我們的教會裡有一位聖徒叫貝蒂 (Betty)。她今年89歲，幾乎每週都每天拜訪家中的朋友。她烤蛋糕並使花生香脆。深夜飯後她洗碗。她在星期三晚上參加我們的成人教育班，並忠實地參加她的星期日主日學班。</p> <p>兩年前，我們請貝蒂 (Betty) 在簡短的講道系列“我的故事，我的詩歌”中分享她的故事。我們請會眾將自己的故事與歌曲或讚美詩配對。當她站起來時，我專心地聽著。她告訴了我們丈夫的去世，以及不久之後最好的朋友的離世。她說，失去他們之後的第二年是最艱難的，因為她在第一年忙於處理很多事情。</p> <p>有一天，她在院子裡耙樹葉。她停下來，看見頭頂上有一群鵝飛過。她注意到“V”字的隊型缺少兩隻鵝。在那一刻，她想：“如果鵝能繼續前進，我也能。”貝蒂(Betty) 然後選擇了她的歌曲“祂既看顧麻雀”，因為她知道上帝在看顧她。她知道有一天她會再次為幸福和自由歌唱。</p> <p>實踐信仰： 反思你的故事。您是否有得著釋放的故事可以幫助鼓勵別人？聽或唱“祂既看顧麻雀”這詩歌。</p>
<p>第31天 3月27日 (星期五)： 「釋放自己</p>	<p>經文：「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」（雅5:16）</p> <p>反思：</p>

<p>和他人，歸還上帝」</p>	<p>在1989年的著作 Breathing Underwater: Spirituality and the Twelve Steps 《水下呼吸：靈命與十二個步驟》中，作者為理查德·羅爾神父（Richard Rohr）提出基督教與“戒酒者”的十二個步驟有很好的聯繫。他說，本質上，我們都是上癮者。我們必須謹慎對待這種概括性的說法，但是我明白他的觀點。我們所有人都有遇到無法控制的局勢，在這種情況下，我們絕對無法獨自依靠自己，為混亂帶來平安。</p> <p>如果繼續研究這些步驟（您可以通過簡單的網路線上搜索，輕鬆地找到這些步驟的資料），您會發現它們與我們作為基督徒所應做的有緊密聯繫。確實，我在戒酒協會中認識的人在了解如何誠實對待自己，願意坦白以及尋求改變等遠比大多數上教會的人走得更遠。</p> <p>四旬期有十二個步驟。這是一個無所畏懼的道德庫存點算，釋放自己和他人，歸回上帝，是放手，是接納，是坦誠，是經歷好消息然後告訴其他人的季節。</p> <p>實踐信仰：</p> <p>背誦「寧靜禱告」(Serenity Prayer) 的首幾句：“上帝啊，求祢賜給我平靜的心，去接受我無法改變的事，賜給我勇氣，去做我能改變的事；賜給我智慧，去分辨這兩者的不同” 考慮在接下來的幾周中實踐這些步驟。</p>
<p>第32天 3月28日 (星期六)： 「上帝尋求釋放我們！您需要釋放誰？」</p>	<p>經文：「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告：被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告上帝悅納人的禧年。」（路4:18-19）</p> <p>反思：</p> <p>耶穌去他家鄉拿撒勒的日子是安息日，所以他按照自己的習俗進入會堂。他從先知以賽亞書讀了這些經文，並告訴會眾說今天這經已應驗了。這段經文是耶穌的使命宣言。離開會堂後，祂便活出這使命宣言。</p> <p>作為耶穌的跟隨者，我們將恪守這使命宣言，繼續祂的工作。為此，我們必須對誰是我們中間的窮人，誰被俘虜，誰被特權蒙蔽，誰被壓迫誠實。如果我們發現自己屬於這些類別，那麼有個好消息，上帝正在尋找釋放我們。上帝想來拯救我們。當我們尋求在共同體中彼此忠誠時，上帝呼召我們來彼此營救和彼此釋放。</p> <p>你們當中誰需要被救援？你們當中誰需要被釋放？有些釋放計劃，只有上帝才能完成。但是，有些釋放計劃，我們每個人都能參與其中。</p> <p>實踐信仰：</p> <p>寫下本週您需要釋放的人，並委身實踐。</p>