

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！

第一週：悔改

<p>第1天 2月26日 (星期三) 蒙灰日 「你從塵土 而來，要歸 於塵土」</p>	<p><u>經文</u>：「你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你」(太6:6)</p> <p><u>反思</u>： 今天，我們進入四旬期，得到重要的提醒：「你從塵土而來，要歸於塵土」。在曠野進行的這四十天的旅程，使我們對自己內心深處有了一個凝視。它要求我們解決我們如何傷害他人，他人如何傷害我們，我們要如何悔改。如果這聽起來很有挑戰性，那就是。我們大部分人寧願直接跳到復活節。但是，如果我們要真正得到醫治，就必需面對痛苦。如果我們想要更好的關係，我們必須進行雖然不舒服但卻真誠的交談。如果我們想深入與上帝同行，我們必須始終如一地與上帝在暗中會面。 馬太福音從耶穌登山寶訓中傳出的經文既是警告又是邀請。耶穌警告我們，禱告，禁食和彼公眾讚美或認可不是天國的模式。耶穌邀請我們進入一個秘密的地方，在那裡這個世界的競爭停止了；我們的心再次聽到自己跳動的聲音。如果我們選擇認真對待耶穌的邀請，那麼接下來的四十天的旅程將導致復興。</p> <p><u>實踐信仰</u>： 閱讀馬太福音6：1-21，花時間獨自與上帝禱告。以主禱文結束。</p>
<p>第2天 2月27日 (星期四)： 「察驗我們 的內在生 命」</p>	<p><u>經文</u>：「上帝啊，求你按你的慈愛憐恤我！按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯！求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！」(詩51:1-2)</p> <p><u>反思</u>： 四旬期請我們為自己的內心照鏡子，檢查我們的內在生命。這樣做要求我們面對有關自己和罪惡的真相，以便上帝有進入的空間並賦予我們新的眼光。罪通常被定義為“未達標心”。如果我們要悔改我們在愛上帝，愛他人和愛我們自己方面“未達標心”，我們必須願意誠實地凝視我們內心所反映的。你的心反映出憤怒嗎？自豪？內疚？ 你現在能說出你的內心在這裡反映出什麼嗎？請記住，沒有“壞”或“好”，沒有“錯誤”或“正確”。要知道你在哪裡，是這旅程的重要開始。正如一位明智的屬靈導師曾告訴我：“你不能成為自己想要的地方。您只能在自己的位置。”</p>

	<p>實踐信仰： 畫一顆心。求上帝幫助你檢查自己的心。它反映了什麼？您希望它反映什麼？通過大聲朗讀詩篇51：1-9作為祈禱。</p>
<p>第3天 2月28日 (星期五)： 「悔改與認罪」</p>	<p>經文：「上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我」（詩51:10-12）</p> <p>反思： 悔改邀請我們離開自己，轉向神。當我們承認阻礙我們擴展恩典的因素時，我們承認我們無法自救。我們隨時準備從上帝那裡得到我們自己不能獲得的東西。四旬期使我們能夠真實地了解我們的人性。我們承認自己是有罪的，同時記住我們只是人類。我們犯錯誤。我們是不完美的。接受上帝提供給我們心靈的潔淨的唯一方法就是承認我們的缺點，給自己恩典。 您是否很難向他人施予恩典或自己接受恩典？我發現只有當我不斷地將自己的反思交託給上帝時，內心真正的輕盈才會出現。與其重放我傷害他人的畫面，或我本“應該”做的事，不如讓他們離開並接受我的人性。當我遠離自我，走向神的真理時，神使我內心恢復了喜悅。</p> <p>實踐信仰： 將身體或頭部向左轉。求上帝幫助你看到並承認什麼阻礙了你向自己和他人施予恩典。然後，將您的身體或頭部向右轉。求上帝幫助你接受人性。通過大聲朗讀詩篇51：10-14作為祈禱。</p>
<p>第4天 2月29日 (星期六)： 「上帝讓我為那傷了上帝的心事心碎」</p>	<p>經文：「主啊，求你使我嘴唇張開，我的口便傳揚讚美你的話！你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上燔祭，你也不喜悅。上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」（詩51:15-17）</p> <p>反思： 在遠古時代，信仰群體會向神獻祭動物，以尋求悔改自己的罪過。“替罪羊”一詞源自古老的儀式，即在祭司象徵性地將人們的罪惡加在山羊身上之後，將山羊送入曠野。現在，我們用這個術語來表示一個因別人的過錯而受到不斷指責或羞辱的人。 四旬期要求我們不僅停止為了我們的過錯而譴責別人，也停止了犧牲我們的幸福。換句話說，當談到犯罪時，教會常常使我們感到上帝想要我們的替罪羊。但是事實是，當我們過分或過分地專注於自己的罪過時，我們便被它來定義我們。 上帝不希望我們錯過或犧牲了通過耶穌基督為我們提供的豐盛生命。上帝喜悅的祭就是一顆破碎的心，一顆為那傷了上帝的心事而心碎的心。悔改的呼召會導致您自我懷疑和自我否定嗎，還是會導致您向賜給您寬恕和新生命的上帝歌頌和讚美？</p> <p>實踐信仰： 上帝不是要我因為我的錯或別人的錯而成為替罪羊。上帝希望我的心為那傷了上帝的心事而心碎。通過大聲朗讀詩篇51：15-19作為祈禱。</p>