

與神獨處的時間

本課目標

- 明白與神獨處的真正意義
- 在小組的時間裏體驗神與你同在的感覺

參考詩歌

- 121503 雲上太陽；110605 野地的花；070514 我以禱告來到你跟前（可上聖迦谷羅省基督教會網站、國語堂、小組資源中心、敬拜詩歌 www.w4j.org/hymn/hymnlist.asp 下載歌譜和歌詞）



連結於神的家（10 分鐘） - 團契（“Fellowship” in WEFEC）

對多數人而言，與神親近的第一個障礙，就是找不到獨處的時間。在一個講究生產力、忙碌、一心多用的文化裡，我們會覺得花時間做那些從世界的眼光看來既沒有生產力又沒有娛樂性的事上，是沒有道理的。

1. 與神獨處就是在我們的生命中留出一個為神而設的空間，讓神在其中對我們說話。請簡短地分享在平常的一週裡，你大概有多少時間是獨自一人？通常你如何使用這些時間？又大概會花多少時間與神獨處？



學習基督樣式（35 分鐘） - 裝備（“Equipping” in WEFEC）

上帝期盼與我們每一個人建立親密的關係。祂熱切尋找那些尋求祂的人（參耶利米書 29：13）。即使我們都相信，也可能有過這樣的經歷，但對大部分的人來說，要維持固定與神親近的習慣還是困難的。自古以來，撥出時間單單地坐在主的腳前並享受祂的同在，對多數人都不是件容易的事。

2. 閱讀路加福音 10：38-42，看看你有什麼體會。
 - 2.1. 想像你是馬大，家裡至少有十三位客人等著吃飯，你要怎樣為你的觀點和態度辯護？
 - 2.2. 耶穌在這個故事裡想要傳達給馬大的是什麼？為什麼耶穌認為馬利亞已經選擇了上好的福份？（參約 12：1-2）
 - 2.3. 什麼會幫助或鼓勵你挪出時間與神單獨相處？你生命中有哪件事會妨礙你與主親近？
3. 花十五分鐘體驗單獨與神親近。組員可以分散到不同的地方或安靜地留在同一個房間。靜下心、專注於神的同在。用禱告的心慢慢地讀馬太福音 6：25-34 數次。默想這些經文並用以下的問題來省思和與神對話：
 - 3.1. 主，你是誰？ 你是一位_____的神

3.2. 主，你希望我做什麼？ 你邀請我_____

3.3. 主，我願意如何回應你？ _____

3.4. 與神相處十至十五分鐘之後回到小組，簡短地分享神透過經文對你所說的話。



發展特色服事 (10 分鐘) - 關懷 (“Caring” in WEFEC)

4. 許多屬靈的操練都可以幫助你在與主同行的時候更專注，更親密。在下列的項目裏，有那一、兩項是你在這一季與主同行的過程中最想專注追求的？為什麼？

- 禱告 讀經 順服聖靈 與神獨處 使用《活潑的生命》
 靈修筆記 其他 _____

4.1. 與其他基督徒朋友或小組共同經歷人生，能使我們在與主同行的路上更有所成長。在這一季，你是否願意與小組的屬靈同伴週間有簡短接觸，來鼓勵彼此屬靈的成長嗎？如果願意，就詢問一下你屬靈同伴是否也願意接受你的關心。

4.2. 分享你為自己所設立的目標（見問題 4）。



以順服敬拜神 (15 分鐘) - 敬拜 (“Worship” in WEFEC)

『因祂使心裡渴慕的人得以知足，使心裡飢餓的人得飽美物。』（詩篇 107：9）

5. 與你的屬靈夥伴和另外二人坐在一起，嘗試兩項下列的活動：

5.1. 分享你這星期的靈修心得。

5.2. 背誦你本週記憶的經文。

5.3. 分享一項感恩事項。

6. 根據所分享的感恩事項來禱告，特別為能排除妨礙我們花時間與神親近的障礙來禱告。如果你不習慣出聲禱告，請試著用一個句子禱告：「主，求你_____。」並為教會最近一項重要事工或牧者禱告。

此頁便於帶領者在預備時能掌握重點。可考慮在小組查經結束時再酌情發給組員參考，或者不發。

提示和研經注釋

問題 1 (10 分鐘)

- 學習時間的良好掌控，讓每個項目都有時間平衡地進行。鼓勵組員回想並簡短地回答。本題的目的在於幫助組員在彼此接納、不論斷的氣氛中了解彼此獨處及靈修的情況。若有人用太長的時間，請溫和地提醒他們，使每個人都有機會分享。

掌握時間和重點的小提示!!! 學習基督樣式的問題不需要每個人都回答。當二至三人回答後，帶領者斟酌補充即可進入下一題，除非有人想要更深入地分享。

問題 2

- 嘗試在 10-15 分鐘內完成本題的討論。讓組員有時間操練問題 3 並分享他們的經歷。
- [2.1] 馬大和馬利亞是耶穌所愛的朋友。數月之後，耶穌曾使她們的兄弟拉撒路復活（約 11：1-46）。花點時間體會馬大的壓力、或來自他人和自我的期許，幫助我們了解『花時間與主同在』的難處和真正的理由。· 例如：生命的重點（工作導向、期許、焦慮、分心、比較的心理、抱怨 vs. 抓住機會親近神）、生命的成熟度（無法承接太多的服事）等等。
- [2.2] 耶穌並非要我們不服事，乃是查驗到馬大的心已被服事所困擾（『伺候的事多、心裏忙亂、被思慮煩擾』 vv. 40-41），而不能專注於主身上，或做在主身上。過多的服事、憂慮和忙亂能使我們的屬靈生命窒息而死。馬利亞『在耶穌腳前坐著聽他的道』（v. 39）意味著耶穌不同於第一世紀的猶太拉比（老師），願意接受女門徒，而馬利亞可以選擇專注地傾聽、瞭解上帝所說的話。當我們願意花時間研讀、默想聖經而活在神的同在中時，就是選擇了上好的福份。數月之後，馬大的服事和生命有不同的表現和成長（參約 12：1-2）。

問題 3

- 請實際地操練和藉由分享來幫助組員經歷神如何透過聖經對我們說話/啟示。請組員簡短地分享他們的經歷，讓每個人都有機會分享。鼓勵大家以接納和禱告的心來聆聽。