



大齋期是預備復活節的節期。現在就應謙卑自己，認罪悔改並歸向神。大齋期不是要誇耀自己的犧牲或意圖賺取神的喜悅或從神獲得更多的愛。在這節期裡藉著我們積極地轉離己路去追求基督的道路。

今年，我們鼓勵羅省一浸的弟兄姊妹為自己靈命能突破，一同參與四十天的大齋期：

1. 考慮四十天的禁食（放棄某些東西）。例如，每天的午餐，甜點或電視/媒體等。禁食能促使我們更明白我們何等需要神的幫助。
2. 每天抽時間使用「每週靈修」來讀經，反思和祈禱。
3. 決志每週崇拜後，到崇拜中心參加集體禱告會（下午12:10），並參加每週三在聖道樓大堂舉行的祈禱會（晚上7:45）。

第18日 經文 路加福音 9:23

反思

- 主耶穌在這段經文中要求我們做三件事：
1. 「捨己」是一次過，永遠地把自己推下自己生命的寶座。您需要作出怎樣的調整，才能活出「捨己」的生活？
 2. 「天天背起自己的十字架」是在生活中不間斷地意識到上帝和他人需要。為什麼要「天天」？
 3. 「跟從我」是不斷地順服祂的指引。困難嗎？難在那裏？如何勝過自己的意念？

禱告

上主啊！讓我丟去只求舒適和享樂的生活，賜我恩惠去學習「跟從」祢艱難的功課。讓我透過恆忍的力量與堅毅的信心，背起我自己的十字架跟從祢，讓我有份分擔祢的苦難，作時代的真門徒。

第15日 經文 約翰福音 1:1-3, 14a

反思

上帝是那位永恆無限的創造者，祂進入我們所過的生活，永恆竟在時間中出現，創造主竟在被造之物中可以為人所看見，是祂創造了我們。什麼的原因與動力促使祂的創造，並住在我們當中？祂想與我們建立一個怎樣的關係？

禱告

上主啊！求祢赦免和饒恕我的無知，在這浩瀚的宇宙中，我竟成了祢創造的部份；求祢接納我，我期待被祢擁抱，享受祢在我身上創造的美好。我願交出人生的主權，這原本是祢的，求祢悅納。

第19日 經文 馬太福音 6:10

反思

1. 這是一段好熟悉的宗教禮儀上的禱文？還是每日真誠地，校正與上主關係的提醒？
2. 本節的原意：「上帝的國，就是祂的旨意可以像在地上那樣實行在地上。」要活出如此的生活，您曾否考慮過，是要求您的意志、心靈、生命完全的降服？您認為怎樣的生活是降服的生活？

禱告

上主啊，我的心靈何等乾渴，願祢的國就降臨在我心中，我甘願擺脫一切的攔阻，心靈的深處永屬祢所有。求祢國度的豐富充滿這貧瘠的心田，從今時直到永遠。求祢在我生命中工作，徹底地拔出、拆毀、毀壞、傾覆，又要建立和栽植，使我每日行在上主的旨意中。

第16日 經文 哥林多前書 6:19a

反思

曾否思考過，「你們的身子就是聖靈的殿嗎？」您內心有何感受？上帝要重修您心靈的房子，直至成為聖靈可住的殿才肯罷休，您會如何回應？

禱告

上主啊！我靈魂的居處是充滿罪惡和各樣不能討祢喜悅的慾念，不配祢降臨內住；祈求祢潔淨與重修。我靈魂的深處已經敗壞和污穢，不堪入目，求祢垂聽我真誠的悔罪並加以修理。

第20日 經文 約翰福音 4:34

反思

主耶穌以遵行上帝的旨意為養生之糧。食物也令人喜悅，主耶穌以成就上帝的旨意為喜樂之泉源。食物更給人力量，同樣的，聽命是主耶穌得力的源頭。請思考食物對您自己如何的重要？那要遵行上主的旨意，在您的生命中佔了何等的地位？

禱告

主耶穌啊！我何等渴慕感受祢所感受的，我心靈的深處期望感覺到祢的心跳。上主啊！求祢提醒我，世上的一切都是虛幻，求祢實現我最大的渴望，幫助我放下自我的生命、健康與舒適，只順服祢的旨意，讓祢的喜悅成為我的滿足。

第17日 經文 哥林多前書 6:19b-20

反思

1. 誰是您生命主權的擁有者？但什麼原因使上帝無法履行這主權？
2. 保羅強調「你們是重價買來的。」究竟有多「重」？
3. 「榮耀上帝」是我們回報的惟一之法。在生活中您應作出怎樣的調整，才能活出榮耀上帝的生活？

禱告

上主啊！我的上帝，請告訴我，祢為什麼對我如此重要？我對祢值得什麼？竟使祢如此待我——用祢自己的愛子買贖我的生命。現在祢已教會我何謂「愛」和如何去愛。

第21日 經文 使徒行傳 17:28-29

反思

1. 我們的信仰只是一個宗教抑或是關係？我們的信仰是否只停留在表面敬鬼神的傳統信仰？有信仰滿足心安理得的感覺？
2. 「不！」我們所信的，是創造我、賜我生命的上帝——「我們也是祂所生的。」讓我的意願和祂的旨意一致，並且祂賜予我的一切，現在全都歸還給祂，祂才是我生命的主人。

禱告

主，我們的上帝，謝謝祢讓我知道，一切的生活、動作與存留都在乎祢。當我竭盡所能，順服在祢權能的帶領時，請除去我所有的疑惑與不信，幫助我將一切交託給祢，讓我確實知道——是祢比我更愛我自己。