

大齋期週三晚上默想指引

時間

1. 建議會友隨教會原本安排於週三晚上八點進行，若有困難也可按各自合適的時段於當日進行默想，各會友雖然在不同地點亦能同心仰望上帝。

地點

1. 在安靜的地方進行，關掉手機，通知家人，讓自己不被打擾。將空間分別為聖，只讓上帝進入。
2. 預備該週的默想圖畫及三代經課中的福音書經文，可透過教會網站<https://mosc.hopyatchurch.org.hk/wp/2020lent/>或向教會索取默想單張。

個人

1. 大齋期間注重「禁食」操練，其實不是指四十天不進食，而是強調捨棄，不受物質勞役，戒掉某些食物、飲品或奢侈品，生活克己簡樸，使自己敏銳於心靈和身體狀況。

默想開始

1. 祈禱：以耶穌基督的禱文開始，求主賜下憐憫。「耶穌基督，上帝的兒子，求祢憐憫我這個罪人。」。重複祈禱，直至自己內心平靜。
2. 讀經：用口、眼、心、耳將經文重複閱讀，直至有一定印象，就可放低經文。
3. 默想：在腦海中重複經文內容，運用想像，幫助自己進入經文的場景，留意時間、地點和各人物，自己也參與當中。默想中若有疑問，也可提出，等候上帝憐憫回應。
4. 專注：默想期間可閉目專注經文內容，但若難以集中，可透過該週的默想圖畫或在家中燃點蠟燭幫助默想。
5. 感恩回應：默想大約需要一小時，完結後以感恩的心祈禱回應上帝的憐憫。

第五週

「復活在我， 生命也在我」

約翰福音11：1-45

