

禱告活動 2 (15 min)

聆聽神對你說的話

1. 參考附頁表格一：神真正的形像與真實的自己，選擇一個與你的現況有關的情景，為此而禱告
2. 再參考基督徒基礎的八大主題，找出其中你喜愛的一項，翻開有關的經文重複唸至你詳細的明白認識每一個細節
3. 誦讀一項神的恩典，這恩典是神白白的賜給你的，不是靠你自己的能力所能獲取的，讓這個恩典成為你向神求取的禱告，請求神將這恩典賜給你
4. 採取聆聽及領受的態度，不用分析經文
5. 讓神親自工作，光照你領受這個雖然簡單，但卻是來自神讓你深深地感受的信息。
6. 嚐一嚐神的話語，感受聖經內裏的能力，讓神的說話塑造你
7. 看聖經的話語是神聖的，是神現在向你說的，準備心靈接受
8. 為你的領受好好地禱告

分享及討論 (15 min)

1. 在你所讀的經文中，有那一段對你有新的體驗，好像活的一樣呢？它如何對你說話呢？
2. 分享你從神領受的一句新的話語，或一點新的體會
3. 你有沒有嘗試去控制或分析經文？過程如何呢？

禱告活動 3 (20 min)

自我檢視

我是誰？

思想及分享

1. 你喜歡神所造的這個「你」嗎？對自己你覺得有些甚麼難以接納的呢？
(參考對神和你自己的錯誤看法)

2. 神喜歡你如何看自己呢？詩篇 139: 1-18

3. 神要我們為了這個「自己」感謝神，為甚麼這樣的感恩是重要的呢？

請讀

羅馬書 8:28

帖撒羅尼前著 5:18

希伯來書 12:15

在禱告中，為神造了這樣的一個你感謝神，為你的長處和優點，你的軟弱和缺點，包括你最不滿意自己的地方感謝祂

4. 因為基督在我們裏面，我們可以每日與主有同行，我們怎樣可以每日與祂同在呢？

詩篇 66:18

約翰壹書 1:9

希伯來書:11:6

對神和你自己的錯誤看法

負面感受	對神錯誤的看法	對自己錯誤的看法	禱告的主題思想
懷疑不信任 軟弱的信心，失望	冷漠的父親：對我們不感興趣，不關心又距離遙遠	被忽略的孩子，沒人關懷，沒人要	神供應我一切的需要
仇視自己，覺得自己一無是處，沒價值	神經病的發明家，發瘋的科學家，做邪惡的事	有缺失的個體，我的存在是一個意外，甚至是一個錯誤	神選擇我，創造我
失敗者，不用努力去做，注定失敗的	無情的判官，要求過高	我是個軟弱無能的人，被虐待的孩子	神喜歡賜我恩典
我充滿罪疚感，怨憤，常要為自我辯護	憤怒的警察，著力逮捕起訴我	我是罪犯，被囚在牢房中的犯人	神渴望供應我一切的需要
無精打采，感情被封鎖，感到空虛無意義	要命的老闆，藍鬍子(法國民間故事人物，殺死六個妻子)吸血僵尸	又愚笨又沒生氣的人	耶穌基督是我個人的救主
一潭死水，沈悶，沒前進的動力	冷酷的工頭，索求沒完沒了的責任	被遺忘了的奴隸，做一些無意義的舉動	耶穌基督呼詔我
被誤解，自我懷疑，生存失去意義	冷血的主任，剝削和操控員工	過時的人，沒人理會，說話也沒人願意聽	耶穌基督使我作祂的門徒
孤零零的，沒朋友，沒人要	疏遠的暴君 大獨裁者，不信任愛	被拒絕的，無親朋好友的，未得到滿足的	耶穌基督讓我與祂的身體聯合(加入教會)

正確的認識神和你自己

禱告	神正確的形像	你自己的正確形像	正面的感覺
神供應我的需要	慈愛的天父	我是神寶貝的兒女，是被愛包圍的	心靈深處充滿安全感，相信神會滿足一切的需要
神創造我，揀選我	充滿愛的創造者	我是美麗的，聖潔的，良善的	敬畏神，為生存而感到喜悅
神為我擺上了自己	各樣恩典的賜予者	我是有恩賜的，有無限潛能可發揮的	充滿希望，我的才能愈來愈發展得好
神是原諒我赦免我的	憐憫的主	我雖是一個罪人，但神有赦罪的恩典，祂赦免了我的罪	神不斷饒恕我，我有平安在我心
耶穌基督是我個人的救主	個人救主	我領受從神而來的生命，有新的靈力	我是從罪裏得釋放的，是自由的，我能擴張我的生命
耶穌基督是呼召我的	詔命者	我是被揀選的，跟隨祂的呼召	我是有喜樂的，能積極地正面的生活
耶穌基督使我成為祂親密的門徒	親愛的主	主所愛的門徒，給我享受祂自己的一切	我靠近神的愛，享受美好的萬物
耶穌基督讓我與祂的身體聯合(加入教會)	祂是教會的主	我是有所屬的群體，參與教會	可以忘記自己，關愛他人又感到快樂

督徒根基的八大項目1. 神供應我一切的需要

恩典：更深的相信天父必看顧我

- a. 路加福音 11:1-11 教我們禱告：祈求，尋找，叩門，懇切
- b. 路加福音 12: 22-32 你為甚麼憂慮呢？
- c. 以賽亞書 43: 1-7 我看你 尊貴，你是屬於我的
- d. 以弗所書 3: 14-21 保羅的禱告：叫你們心裡的力量剛強起來，在愛裏被建立
- e. 詩篇 23 耶和華是我的牧者
- f. 詩篇 62 神是我們唯一的盼望
- g. 約翰福音 14: 1-7 你們心裏不要憂愁
- h. 以賽亞書 41: 8-14 不要驚惶，因為我與你同在
- i. 詩篇 91 神的保護
- j. 詩篇 89: 1-4 神是信實的
- k. 馬太福音 10: 28-31 我們的頭髮祂都數過
- l. 希伯來書 11: 8-19 亞伯拉罕的信心
- m. 腓立比書 4: 4-13 應當一無掛慮
- n. 耶利米書 17: 5-14 倚靠耶和華的有福了
- o. 申命記： 7: 6-11 因為耶和華專愛你們

2. 神創造我，揀選我

恩典：對自我的存在更加的肯定

- a. 詩篇 148 讚美創造主的詩歌
- b. 詩篇 139: 1-18 神啊，祢認識我
- c. 以賽亞書 45: 9-13 泥土豈可對搏弄他的說：你作什麼呢？
- d. 以弗所書 2: 4-10 你是神手所做的工
- e. 約翰福音 1: 1-18 萬有是藉着祂造的
- f. 使徒行傳 2: 1-21 我要將我的靈澆灌我的僕人和使女
- g. 出埃及記 3: 4-10 被火燒着的荊棘
- h. 詩篇 19 諸天述說神的榮耀
- i. 詩篇 104 你所造的何其多
- j. 創世記 1 - 2 章 神用七日做萬物
- k. 耶利米書 18: 1-12 窯匠和他的泥土
- l. 以賽亞書 54: 4-12 洪水不再漫過遍地
- m. 約伯記 38, 39 章 我立大地根基的時候，你在哪裡呢？

3. 神為我擺上了自己

恩典：與神聯合的喜樂

- a. 詩篇 145 祢使每個受造物得到滿足
- b. 何西亞書 11: 1-9 神用慈繩愛索牽引祂的兒子
- c. 羅馬書 8: 26-39 神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？
- d. 以賽亞書 55: 1-11 聽耶和華的話，你的靈得以存活
- e. 路加福音 1: 46-55 祂為我成就大事
- f. 雅各書 1: 16-18 各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的
- g. 詩篇 34: 1-10 你們要嘗嘗主恩的滋味便知道他是美善；
- h. 約翰福音 3: 16-17 神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們
- i. 羅馬書 5: 15-21 神的恩典比過犯更多
- j. 詩篇 136 祂的慈愛永遠長存
- k. 約翰壹書 5: 11-15 有神的兒子就有神的生命
- l. 約翰福音 14: 15-28 父賜給你們一位保惠師，叫他永遠與你們同在
- m. 詩篇 16 耶和華是我的產業
- n. 約翰福音 17: 11-26 你愛他們如同愛我一樣
- o. 加拉太書 5: 16-24 聖靈所結的果子

4. 神是原諒我赦免我的

恩典：更深的了解神給我的憐憫

- a. 路加福音 15: 11-32 浪子的比喻
- b. 詩篇 103 祂從不按我們的過犯待我們
- c. 詩篇 130 耶和華啊，我從深處向你求告
- d. 路加福音 7: 36-50 有罪的女人
- e. 約翰福音 8: 2-11 行淫之時被拿的婦人
- f. 以西結書 11: 17-21 從他們肉體中除掉石心，賜給他們肉心
- g. 詩篇 51 神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看
- h. 約翰壹書 1: 5 - 2: 2 耶穌基督的寶血洗淨我們一切的罪
- i. 哥林多書 5: 16-21 舊事已過，一切都變成新的了
- j. 路加福音 15: 1-10 撒該的故事
- k. 路加福音 15: 1-10 失羊與失錢的比喻
- l. 耶利米書 31: 31-34 我要將我的律法放在他們裡面，寫在他們心上
- m. 約翰壹書 4: 7-12 神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生
- n. 路加福音 8: 9-14 法利賽人和稅吏

5. 耶穌基督願意拯救我

恩典：讓祂在我裏面自由的運行

- a. 約翰福音 10: 7-8 我為我的羊捨命
- b. 哥林多後書 4: 7-11 耶穌的生顯明在我們身上
- c. 加拉太書 2: 19-21 基督在我裡面活著
- d. 腓立比書 3: 7-12 基督復活的大能
- e. 提摩太前書 1: 12-17 基督耶穌降世，為要拯救罪人
- f. 羅馬書 5: 1-11 聖靈將神的愛澆灌在我們心裡
- g. 哥林多後書 1: 18-22 神的應許，不論有多少，在基督都是是的
- h. 約翰壹書 4: 13-21 父差子作世人的
- i. 腓立比書 1: 19-26 我活著就是基督
- j. 路加福音 23: 32-43 今日你要同我在樂園裡了
- k. 以弗所書 2: 11-22 我們藉這愛子的血得蒙救贖
- l. 希伯來書 4: 14-5:10 我們救恩的來源

6. 耶穌基督是呼召我的

恩典：欣然回應

- a. 路加福音 1: 26-38 情願照你的話成就在我身
- b. 約翰福音 1: 35-51 拉比，在那裡住？耶穌說：你們來看
- c. 馬太福音 4: 18-22 他們就立刻捨所有，跟從了他
- d. 馬太福音 9: 9-17 你們的先生為什麼和稅吏並罪人一同吃飯呢？
- e. 創世記 12: 1-5 你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。
- f. 撒母耳記上 3: 1-14 請說，僕人敬聽
- g. 以賽亞書 6: 1-10 我在這裏，請差遣我
- h. 耶利米書 1: 1-10 我差遣你到誰那裡去，你都要去
- i. 撒母耳記上:16: 1-11 上帝察看人心呼召大衛
- j. 詩篇 42: 1-8 我的心切慕你，如鹿切慕溪水
- k. 約翰福音 3: 22-30 施洗約翰的呼召
- l. 馬可福音 10: 17-22 少年財主的抉擇
- m. 路加福音 9: 57-62 狐狸有洞，天空的飛鳥有窩，只是人子沒有枕頭的地
- n. 馬太福音 13: 44-46 珍珠與財寶的比喻
- o. 腓立比書 4: 8-13 我靠著那加給我力量的，凡事都能作

7. 耶穌基督使我成為祂親密的門徒

恩典：更深的認識神

- a. 約翰福音 13: 1-17 耶穌洗門徒的腳
- b. 約翰福音 4: 1-42 井旁的女人
- c. 馬可福音 8: 31-38 責備彼得不體貼神的意思，只體貼人的意思
- d. 路加福音 10: 38-42 馬大和馬利亞
- e. 約翰福音 15: 1-11 葡萄樹和枝子
- f. 馬可福音 10: 35-45 人子來不是要受人的服侍
- g. 馬太福音 5: 13-16 世上的鹽世上的光
- h. 路加福音 6: 27-38 愛你的仇敵，不要指望回報
- i. 馬太福音 7: 21-27 把房子蓋在磐石上或沙土上
- j. 馬太福音 11: 25-30 你們當負我的軛，學我的樣式
- k. 哥林多後書 12: 1-10 誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我
- l. 約翰福音 13: 15-22 我站在門外扣門

8. 耶穌基督讓我與祂的身體聯合(加入教會)

恩典：愈來愈有能力去接受及施予愛

- a. 腓立比書 2: 1-8 有一樣的心思，有一樣的意念
- b. 羅馬書 12: 3-10 一個身上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處
- c. 哥林多前書 13: 1-7 愛是凡事包容
- d. 馬太福音 18: 15-22 倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來
- e. 哥林多前 I 12: 4-30 恩賜有多種聖靈卻是一位
- f. 歌羅西書 1: 9-20 基督是身體的頭
- g. 約翰福音 15: 12-17 你們要彼此相愛，像我愛你們一樣；
- h. 以弗所書 1: 15-23 祂的能力在我裏面工作
- i. 約翰福音 2: 13-22 兌換銀錢之人 s
- j. 使徒行傳 2: 42-47; 4: 32-35 早期的教會
- k. 使徒行傳 6: 1-6 七個執事
- l. 以弗所書 4: 1-16 全身聯絡得合適
- m. 哥林多後書 3: 12 - 4: 6 敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀
- n. 帖撒羅尼迦前書 4: 1-12 你們要聖潔
- o. 啓示錄 21: 1-4 新婦準備新郎來到

本文資料有關神及自我的認識表及基督徒根基的八大項目來自

Prayer Companions Handbook written by John Wickham (Ignation Centre, Quebec)