



**PRAYER OPENS HEAVENS.**

*Father hears prayers.*



「我若使天閉塞不下雨，或使蝗蟲吃這地的出產，或使瘟疫流行在我民中，這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。」

(代下 7 :13-14)





2021 大埔主恩浸信會

**40 天默想基督受苦**

齊來禱告

打開天門

天父必垂聽

一起經歷禱告的大能…… 





# 大埔主恩浸信會

## 2021 年屬靈操練：40 天默想基督的受苦

- (1) 四十天默想的日子(註)：24/3-4/4。
- (2) 按本會的「經文默想～耶穌進入耶路撒冷最後一週的事蹟」，閱讀和默想默文。

閱讀和默想默文的方法：

- i. 找一個安靜的地點，不受打擾，獨自禱告
- ii. 用一個較自然、舒服姿勢，令自己不會入睡，又不會太舒服
- iii. 先用數分鐘放鬆自己、安靜下來，使自己的心跳平緩、不急速，呼吸均衡
- iv. 或可以唱一至二首的敬拜詩歌，讓自己的心專注在上帝身上
- v. 然後祈禱，邀請主耶穌臨在
- vi. 閱讀經文，慢讀三遍，留意當中有那一個詞語，或句子，或一個印象的信息，較吸引自己，或令自己深刻，又或不安的；把思緒停留在那裡，閉上眼睛，用心咀嚼。神藉這「詞語／句子／印象的信息」牽涉到一些個人生活中的一些事情，想與你／妳溝通，開放自己與神相交
- vii. 與神溝通後，把所領受的，用筆記下來
- viii. 在禱告中交託給主

(3) 寫下靈修札記：記下一些體會，領受。

(4) 期間，仔細感受一下身體的感覺。

註：大齋期，亦稱大齋節、大齋節期，天主教會稱四旬期，信義宗稱預苦期，是基督教教會年曆一個節期。英文寫作 Lent，意即春天。拉丁教會稱 Quadragesima，意即四十天（四旬）。整個節期從大齋首日（聖灰星期三/塗灰日）開始至復活節前日止，一共四十天（不計六個主日）。信徒以齋戒、施捨、克己及刻苦等方式，準備紀念耶穌基督的由死刑復活的「逾越奧蹟」。此期間特別以守齋（拉丁語：Ieiunium，禁食）為做復活節的準備，故從前稱之為「嚴齋月」。







日	一	二	三	四	五	六
<p><b>21</b></p> <p>約 15:1-17</p> <p>耶穌教導葡萄樹與枝子的比喻</p>	<p><b>22</b></p> <p>約 15:18-16:4</p> <p>耶穌告訴門徒世界必憎恨他們</p>	<p><b>23</b></p> <p>約 16:5-15</p> <p>耶穌教導聖靈的真理</p>	<p><b>24</b></p> <p>約 16:16-33</p> <p>耶穌教導如何用祂的名祈禱</p>	<p><b>25</b></p> <p>約 17:1-5</p> <p>耶穌為自己祈禱</p>	<p><b>26</b></p> <p>約 17:6-19</p> <p>耶穌為門徒祈禱</p>	<p><b>27</b></p> <p>約 17:20-26</p> <p>耶穌為將來的信徒祈禱</p>
<p><b>28</b></p> <p>太 26:31-35</p> <p>耶穌再次預言彼得不認祂</p> <p>太 26:36-46</p> <p>耶穌在客西馬尼園禱告</p>	<p><b>29</b></p> <p>太 26:47-56</p> <p>耶穌被出賣和被捕</p> <p>約 18:12-24</p> <p>亞那審問耶穌</p>	<p><b>30</b></p> <p>太 26:69-75</p> <p>路 22:60-63</p> <p>彼得三次不認耶穌</p>	<p><b>31</b></p> <p>太 27:1-2</p> <p>宗教領袖公會宣告耶穌有罪</p> <p>太 27:3-10</p> <p>猶大自殺</p>	<p><b>1</b>(四月)</p> <p>太 27:11-14</p> <p>耶穌在彼拉多前受審</p> <p>太 27:15-26</p> <p>彼拉多把耶穌交出來釘十字架</p> <p>太 27:27-31</p> <p>羅馬士兵戲弄耶穌</p>	<p><b>2</b></p> <p>太 27:32-34</p> <p>耶穌被帶到釘十字架的地方</p> <p>太 27:35-44</p> <p>耶穌被釘上十字架</p> <p>太 27:45-56</p> <p>耶穌死在十字架上</p>	<p><b>3</b></p> <p>太 27:57-61</p> <p>耶穌被埋葬在墳墓裏</p> <p>太 27:62-66</p> <p>守衛封石看守墳墓</p>
<p><b>4</b></p> <p>太 28:1-7, 16-20</p> <p>耶穌從死裏復活</p> <p>耶穌頒下大使命</p>						