



牧聲

命靈練操，期苦預進齊

師牧強志蔡

根據「教會節期」，「預苦期」(Lent，或稱大齋期)是從本周禮拜三(2019年3月6日，稱為聖灰日(Ash Wednesday)開始，直到復活節前夕。不計算期間的主日，總共四十天。

節期目的：

預苦期就是為了預備受苦節和復活節的來臨。這段時期主要是默想耶穌基督即將進入苦難。所有基督徒每年要記住耶穌基督為我們怎樣受苦受死。真的，如果沒有基督的拯救，我們現在也不知道生活的方向；今天的幸福，全賴基督所受的苦難。

預苦期也是一個預備「浸禮」的節期。我們跟隨基督的死，也要像他一樣復活，得着新生命。預苦期是藉着出死入生而展現上帝的救恩。

靈性操練：

預苦期的首日，以灰作為象徵，提醒我們的本質是卑微和無助。(但以理書 9:3) 從今天開始要誠心悔改，速速回轉。

信徒若願意真正實踐預苦期的操練，會用更多時間研讀聖經、禱告、禁食，也會更多幫助有需要的人。(馬太福音 6:1-6, 16-21) 預苦期是上帝的恩賜，叫我們好好檢視自己，從詩歌、經文和祈禱中認識自己，勉勵自己過好每一天的生活。

實踐建議：

1. 作一次禁食之旅，每日禁食一餐，專心祈禱。
2. 反省自己的內心世界，特別在意念上的罪性。向主耶穌懺悔並立志改過；又向得罪了的家人或朋友道歉。
3. 減少享樂，並再讀一次四卷福音書的耶穌立主餐和受難篇章。
4. 回想和確定自己在世上的召命，並且思想要放棄什麼平時自己的喜好和興趣，以堅持召命，向着一個更新自己的方向起步。

—— 牧養團隊 ——

蔡志強牧師(主任牧師) 電話：91226146 陳慧冰牧師 電話：25156416 劉芝霞牧師 電話：96127080

林紹麟傳道 電話：97777582 吳華恩助理幹事 電話：94933136