

Special thanks to 'Engage Worship' for giving permission to use their worship ideas and material in this prayer journal.



# 敬拜祷告殿

以你全人来敬拜我，你就能经历心，灵，意念，和能力的  
极大改变...

...你的祷告日志

...无论是在你个人静默的时候...  
...还是在教会每月的祷告殿内...  
你的祷告日志将带你进入一段敬拜和祷告的旅程，  
你能进入神的同在；建立和耶稣的关系；并得到圣灵的更新

伦敦中华基督教会 | 敬拜祷告殿

苏豪布道中心/每月第二个星期二 7pm-9pm

## 开始的开始

敬拜对我究竟意味着什么？我的敬拜是以神为中心的敬拜吗？是讨神喜悦的敬拜吗？我是否在敬拜中遇见经历了神？神是否真实地聆听并回应了我的祷告？

当我们开始思索这些疑问时，先让我们看一看耶稣是如何解释永生的...

「你要尽心，尽性，尽力爱耶和华你的神。」

事实上，祂呼召我们要「以全人的方式来敬拜我，你就能经历心灵，意念，和能力的极大改变...」

这就是全人敬拜...

我们在生命的旅程中遇见神作为。不管我们聚集在教会、家庭、职场、社群，还是仅仅在我们私人静默的空间，我们都寻求神的同在，我们都需要建立和耶稣的关系，我们都要预备自己被圣灵掌管。事实上，我们每一天与神同行的关系都在铸造着整个教会敬拜的文化。

因此，在敬拜和祷告的旅程中，我们邀请你与我们同行！这份祷告日志会帮助你定睛聚焦父神，你尽可在你个人的静默的空间使用，亦或和其他弟兄姐妹一起来苏豪堂进入每月的敬拜祷告殿。

### 如何使用这份祷告日志：

这份日志将带领你去探索和经历神存在于我们全人的不同时空中，

.....在你的心中.....在你的灵中.....在你的意念中.....也在你的能力里 .....

试着用这份模版来记录你的旅程：

#### 灵的姿态

交出你所有的权柄  
进入神的同在去崇拜歌颂祂  
等待—倾听—静默

#### 心的状态

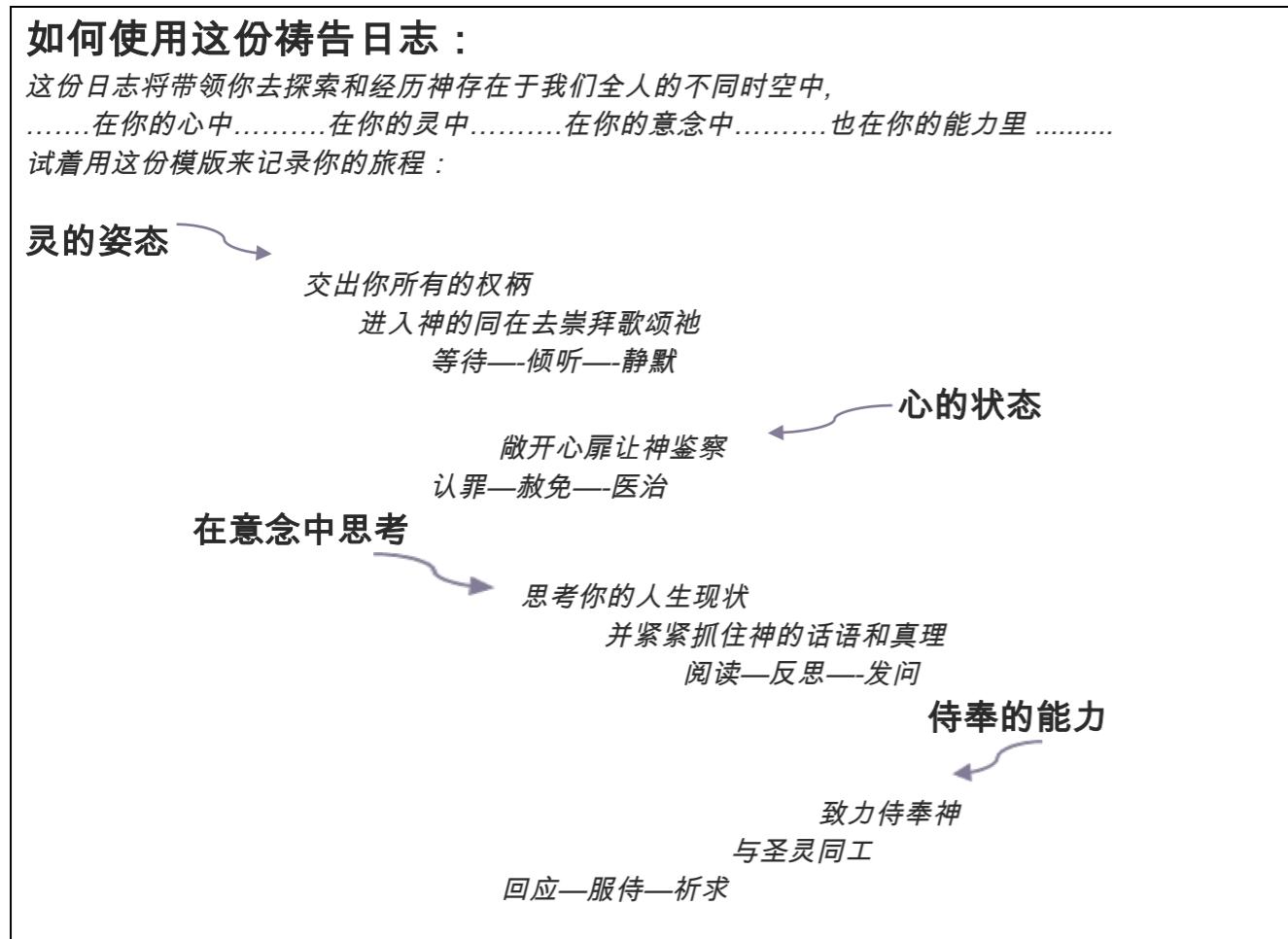
敞开心扉让神鉴察  
认罪—赦免—医治

#### 在意念中思考

思考你的人生现状  
并紧紧抓住神的话语和真理  
阅读—反思—发问

#### 侍奉的能力

致力侍奉神  
与圣灵同工  
回应—服侍—祈求



## 进入伦敦中华基督教会、敬拜祷告殿

苏豪布道中心的敬拜祷告殿于每个月的第二个星期二举行，但这不仅是一项活动—因此你可在晚上七至九时之间随意、随时抵达和离开。

每个月的一个主题可供你在下次敬拜祷告之前的个人静默时间里去跟进。你的日志不是一份遵行的计划。当你来到我们中间，就能随时随地开始你敬拜的旅程。你可以按照自己的节奏去祷告、静默、反省。在二人组或群组内，你能和其他敬拜的弟兄姐妹们分享你的想法并彼此代祷。你也能用你的音乐和赞美诗来敬拜歌颂神。

我们唯一的目的是为了要遇见神.....

### 十月份的祷告之旅 来亲近神

#### 雅各书 4: 7-8

「你们应当顺服神，抵挡魔鬼，魔鬼就逃避你们。你们应当亲近神，神就亲近你们。罪人啊，要洁净你们的手；三心两意的人哪，要清洁你们的心。」

#### 敬拜的足印：

- 当你进入祷告殿，请花一些时间用诗歌和赞美来敬拜神。你是否感受到神的同在？请花一些时间来静心等候神对你说话。
- 在地上有一些足印，请跟随并踏上这些足印。你每踏一步时，请聆听和反思。  
\*请按图索骥。

#### 圣经的反思

- 反思雅各书 4: 7-8的经文。我们需要采取怎样的行动才能经历落实的祷告生活？  
认罪
- 在桌子上有一些透明胶纸和马克笔。反思一下你需要神来赦免的罪—例如那些让神，让人和自己都深感痛心的行动、态度、思想等。把他们写在胶纸上。请花一些向神祷告并祈求祂的赦免。随后，你若可在提供的水盆中清洗胶纸。
- 在另一张桌子上有一些粘贴纸。请写下你的代祷需要和想法。细看别人的祷告事项，彼此代祷。

#### 祷告角

- 请拿起笔在便利贴纸上写下你的代祷需要并把它贴在桌上。请细看别人的代祷事项和需要，彼此代祷。
- 请花一些时间彼此代祷。

## 在你个人的静默时间

当我们花时间在敬拜和祷告中单独会主时，祂会迎我们进入与祂日益进深的个人关系中。在这样的关系中，我们不仅能在日常生活中感受祂的同在、向祂倾诉，我们也能学习操练去聆听祂的声音。事实上，我们的满足和喜乐来自于和神的亲密关系，也来自于听到祂亲自对我们的内心说话，并且得知神启示的奥秘。

### 十月祷告日志

#### 来亲近神

##### 有效祷告的步骤

当我们开始通过祷告来寻求神同在的旅程时，雅各书的经文提醒我们一些教导我们祷告的给力原则。

##### 顺服

- 使用有足印的地图来帮助你走过反省的旅程；
- 「来亲近神」是什么意思？
- 是什么阻拦你去亲近神？
- 在亲近神之前，你有没有什么需要承认的罪？
- 神与你亲近时，你猜祂会有些什么感受？
- 请阅读路加福音第15章的浪子的比喻。
- 安静、休息，进入神的同在。

##### 承认你的罪：

只有当我们意识到我们被赦免的时候，我们才能够真正地亲近神。因此，首先要向神认罪并在祂面前承认我们的破碎。

请花一些时间反省需要神来赦免的罪—例如那些让神，他人和自己都深感痛心的行动、态度、思想等。请把他们写下来并花一些向神祷告、祈求祂的赦免。

请阅读诗篇103：8-14，并感谢神的怜悯和恩典。

##### 为他人代祷：

请花一些时间来思考在你生命中的人。他们的生命是否也需要神？

求神显明，指示你可以如何为他们祷告。



## 来亲近神

你们应当亲近神，神就亲近你们。雅各书4:8a

用你的手指，沿着下图的足印边「走」边反思亲近神这回事。

从这里开始：

1. 「亲近神」对你的意义是什么？



2. 什么阻拦了你来亲近神？



3. 亲近神时，你有哪些需要清除的障碍，



例如：要承认的罪、或需清除的杂念？



4. 你认为神亲近你时有些什么感受？



5. 请在脑海里回想耶稣讲述关于浪子的比喻

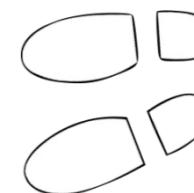
(参阅路加福音第15章)

以及父神如何回应浪子的回转？

6. 「他还在远处时，他父亲看见了他，就动了慈心，跑过去抱着他，连连与他亲吻。」(路15：20)



7. 当我们来亲近神的时候，祂更是跑过来亲近我们—而祂的足印远远超过我们的足印。静默片刻，享受与神的亲密和同在。



第四周: \_\_\_\_\_

**灵的姿态**

进入你的同在  
我愿意降服、交出 \_\_\_\_\_

等待和聆听，神在对我说什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

心的状态  
我的心的现状是什么？

我需要向神承认的罪是什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我需要原谅 \_\_\_\_\_ 的  
并且寻求 \_\_\_\_\_ 原谅我的

**在意念中思考**

我持守圣经的真理  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我是否正在经历人生中艰难的处境？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_在祂的话语中得到的勇气和鼓励  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**侍奉的能力**唤起行动  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_代祷事项  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_蒙应允的祷告  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_为..... 祷告  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

第一周: \_\_\_\_\_

**灵的姿态**

进入你的同在  
我愿意降服、交出 \_\_\_\_\_

等待和聆听，神在对我说什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

心的状态  
我的心的现状是什么？

我需要向神承认的罪是什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我需要原谅 \_\_\_\_\_ 的  
并且寻求 \_\_\_\_\_ 原谅我的

**在意念中思考**

我持守圣经的真理  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我是否正在经历人生中艰难的处境？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_在祂的话语中得到的勇气和鼓励  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**侍奉的能力**唤起行动  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_代祷事项  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_蒙应允的祷告  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_为..... 祷告  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

第二周: \_\_\_\_\_

**灵的姿态**

进入你的同在

我愿意降服、交出 \_\_\_\_\_

等待和聆听，神在对我说什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**心的状态**我的心的现状是什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_我需要向神承认的罪是什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_我需要原谅 \_\_\_\_\_ 的  
并且寻求 \_\_\_\_\_ 原谅我的  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**在意念中思考**我持守圣经的真理  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_我是否正在经历人生中艰难的处境？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_在祂的话语中得到的勇气和鼓励  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**侍奉的能力**唤起行动  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_代祷事项  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_蒙应允的祷告  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_为..... 祷告  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

第三周: \_\_\_\_\_

**灵的姿态**

进入你的同在

我愿意降服、交出 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_等待和聆听，神在对我说什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**心的状态**我的心的现状是什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_我需要向神承认的罪是什么？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_我需要原谅 \_\_\_\_\_ 的  
并且寻求 \_\_\_\_\_ 原谅我的  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**在意念中思考**我持守圣经的真理  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_我是否正在经历人生中艰难的处境？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_在祂的话语中得到的勇气和鼓励  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**侍奉的能力**唤起行动  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_代祷事项  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_蒙应允的祷告  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_为..... 祷告  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_