



# 敬拜禱告殿

以你全人來敬拜我，你就能經歷  
心，靈，意念，和能力的極大改變

...

## ...你的禱告日誌

...無論是在你個人靜默的時候...

...還是在教會每月的禱告殿內...

你的禱告日誌將帶你進入一段敬拜和禱告的旅程，  
你能進入神的同在；建立和耶穌的關係；並得到聖靈的更新

倫敦中華基督教會 | 敬拜禱告殿  
蘇豪佈道中心/每月第二個星期二 7pm-9pm

## 開始的開始

敬拜對我究竟意味著什麼？我的敬拜是以神為中心的敬拜嗎？是討神喜悅的敬拜嗎？我是否在敬拜中遇見經歷了神？神是否真實地聆聽並回應了我的禱告？

當我們開始思索這些疑問時，先讓我們看一看耶穌是如何解釋永生的…

「你要盡心，盡性，盡力愛耶和華你的神。」

事實上，祂呼召我們要「以全人的方式來敬拜我，你就能經歷心靈，意念，和能力的極大改變…」

這就是全人敬拜…

我們在生命的旅程中遇見神的作為。不管我們聚集在教會、家庭、職場、社群，還是僅僅在我們私人靜默的空間，我們都尋求神的同在，我們都需要建立和耶穌的關係，我們都要預備自己被聖靈掌管。事實上，我們每一天與神同行的關係都在鑄造著整個教會敬拜的文化。

因此，在敬拜和禱告的旅程中，我們邀請你與我們同行！這份禱告日誌會幫助你定睛聚焦父神，你亦可在你個人的靜默的空間使用，或和其他弟兄姐妹一起來蘇豪堂進入每月的敬拜禱告殿。

## 如何使用這份禱告日誌：

這份日誌將帶領你去探索和經歷神存在於我們全人的不同時空中，

.....在你的心中.....在你的靈中.....在你的意念中.....

.....也在你的能力裡 .....

試著用這份模版來記錄你的旅程：

靈的姿態

交出你所有的權柄

進入神的同在去崇拜歌頌祂

等待—傾聽—靜默

心的狀態

敞開心扉讓神鑑察

認罪—赦免—醫治

在意念中思考

思考你的人生現狀

並緊緊抓住神的話語和真理

閱讀—反思—發問

侍奉的能力

致力侍奉神

與聖靈同工

回應—服侍—祈求

## 當你進入倫敦中華基督教會的敬拜禱告殿

蘇豪佈道中心的敬拜禱告殿於每個月的第二個星期二舉行，但這不僅是一項活動—因此你可在晚上七至九時之間隨意、隨時抵達和離開。

每個月的一個主題可供你在下次敬拜禱告之前的個人靜默時間裡去跟進。你的日誌不是一份遵行的計劃。當你來到我們中間，就能隨時隨地開始你敬拜的旅程。你可以按照自己的節奏去禱告、靜默、反思。在二人組或群組內，你能和其他敬拜的弟兄姐妹們分享你的想法並彼此代禱。你也能用你的音樂和讚美詩來敬拜歌頌神。

我們唯一的是為了要遇見神.....



## 十二月份敬拜禱告殿的禱告之旅

# 進入神的安息

### 1. 敬拜: 預備我們的心

我們在踏上敬拜之旅....

聽一下....

耶穌說：“凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的轭，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的轭是容易的，我的擔子是輕省的。”（馬太福音 11:28-30）

當你敬拜神請花一些時間反思經文.....

- 你帶著什麼重擔到神面前？
- 你是否因擔憂，壓力，創傷，期望，而感到沉重負擔？
- 你是否在經歷疲憊不堪的情況中？

### 2. 代禱角: 放下我們的重擔

在我們生命中，我們也會承擔著一些重擔，使我們生活遇到障礙挑戰。隨著時間，這些重擔逐漸變得太重，使我們無法承擔。有時我們可能有更大的重擔，完全無法承擔。神不希望我們自己去承擔重擔。他說：“凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，把你們沉重的負擔交給他

- 請拿起在桌上一塊石握在手中。想一想那塊石的重量。你現在帶著什麼重擔 - 內疚？擔心？恐懼？別人的問題？過去未來的期望？
- 請拿起印有石頭的照片。在每塊石頭上寫下你願意在神面前放下的重擔。請與其他人一起分享和祈禱。
- 請拿起筆在貼紙上寫下你的代禱需要並把它貼在桌上。請細看別人的代禱事項和需要，彼此代禱。
- 有一個祈禱團隊可以為你祈禱。

### 3. 思想經文：你們要休息，要知道我是神

**希伯來書4:1-11**

我們既蒙留下，有進入他安息的應許，就當畏懼，免得我們中間或有人似乎是趕不上了。因為有福音傳給我們，像傳給他們一樣；只是所聽見的道與他們無益，因為他們沒有信心與所聽見的道調和。但我們已經相信的人得以進入那安息，正如神所說：我在怒中起誓說：他們斷不可進入我的安息！其實造物之工，從創世以來已經成全了。論到第七日，有一處說，到第七日神就歇了他一切的工。又有一處說：他們斷不可進入我的安息！既有必進安息的人，那先前聽見福音的，因為不信從，不得進去。所以過了多年，就在大衛的書上，又限定一日，如以上所引的說：你們今日若聽他的話，就不可硬著心。若是約書亞已叫他們享了安息，後來神就不再提別的日子了。這樣看來，必另有一安息日的安息為神的子民存留。因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。

安息日是一種生活方式。我們在神的面前“休息”，是要活出與神與人良好關係的生命。

安息 - 不是暫時的休息睡眠；不是逃避或否認生活中的負擔；不是要超越我們的限制來遵守道德規範。

事實上，進入神的安息是尋求與賜生命之源的神重新連繫……

- 花一些時間完全靜止下來，你可以舒適地坐下或躺在地上。在神面前休息，讓聖靈充滿你，思想他的話，聆聽他的聲音。
- 記錄寫下你思想的。

## 在你個人的靜默時間

當我們花時間在敬拜和禱告中單獨會主時，祂會迎我們進入與祂日益進深的個人關係中。在這樣的關係中，我們不僅能在日常生活中感受祂的同在、向祂傾訴，我們也能學習操練去聆聽祂的聲音。事實上，我們的滿足和喜樂來自於和神的親密關係，也來自於聽到祂親自對我們的內心說話，並且得知神啟示的奧秘。



## 十二月份個人禱告日誌

### 進入神的安息

#### 1. 預備我們的心

- 當我們開始在個人安靜的旅程時間尋求神的同在時，請閱讀馬太福音11：28-30中的經文。留心聽耶穌對你說的話.....
- 你帶著什麼重擔到神面前？
- 你是否因擔憂，壓力，創傷，期望，而感到沉重負擔？
- 你是否在經歷疲憊不堪的情況中？

#### 2. 你們要休息，要知道我是神

- 閱讀希伯來書4:1-11
- 花一些時間完全靜止下來，你可以舒適地坐下或躺在地上。在神面前休息，讓聖靈充滿你，思想他的話，聆聽他的聲音。
- 思想安息日和休息的真正意義。你將如何進入神的安息呢？
- 記錄寫下你思想的

#### 3. 放下我們的重擔

- 祈禱求神啟示你知道此刻所承受的重量 - 內疚？擔心？恐懼？別人的問題？過去未來的期望？
- 在這本日誌的後面有一些印有石頭的圖片。在每塊石頭上寫下你願意在神面前放下的重擔。
- 請與其他人一起分享和祈禱。

#### 4. 為他人祈禱

- 寫下你小組弟兄姐妹的代禱需要，並在本月繼續祈禱。

# 敬拜禱告殿 | 2018十二月份的禱告之旅 | 進入神的安息

第一周: \_\_\_\_\_

靈的姿態

進入你的同在

我願意降服、交出 \_\_\_\_\_

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你願意放下什麼跟隨耶穌？有什麼阻止你跟隨耶穌嗎？

在意念中思考

安息日和休息的真正意義

你將如何進入神的安息呢？

在他的话语中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為..... 禱告

# 敬拜禱告殿 | 2018十二月份的禱告之旅 | 進入神的安息

第2周: \_\_\_\_\_

靈的姿態

進入你的同在

我願意降服、交出 \_\_\_\_\_

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你願意放下什麼跟隨耶穌？有什麼阻止你跟隨耶穌嗎？

在意念中思考

安息日和休息的真正意義

你將如何進入神的安息呢？

在他的话语中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為..... 禱告

# 敬拜禱告殿 | 2018十二月份的禱告之旅 | 進入神的安息

第3周: \_\_\_\_\_

靈的姿態

進入你的同在

我願意降服、交出 \_\_\_\_\_

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你願意放下什麼跟隨耶穌？有什麼阻止你跟隨耶穌嗎？

在意念中思考

安息日和休息的真正意義

你將如何進入神的安息呢？

在他的话语中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為..... 禱告

# 敬拜禱告殿 | 2018十二月份的禱告之旅 | 進入神的安息

第4周: \_\_\_\_\_

靈的姿態

進入你的同在

我願意降服、交出 \_\_\_\_\_

等待和聆聽，神在對我說什麼？

心的狀態

我的心的現狀是什麼？

你願意放下什麼跟隨耶穌？有什麼阻止你跟隨耶穌嗎？

在意念中思考

安息日和休息的真正意義

你將如何進入神的安息呢？

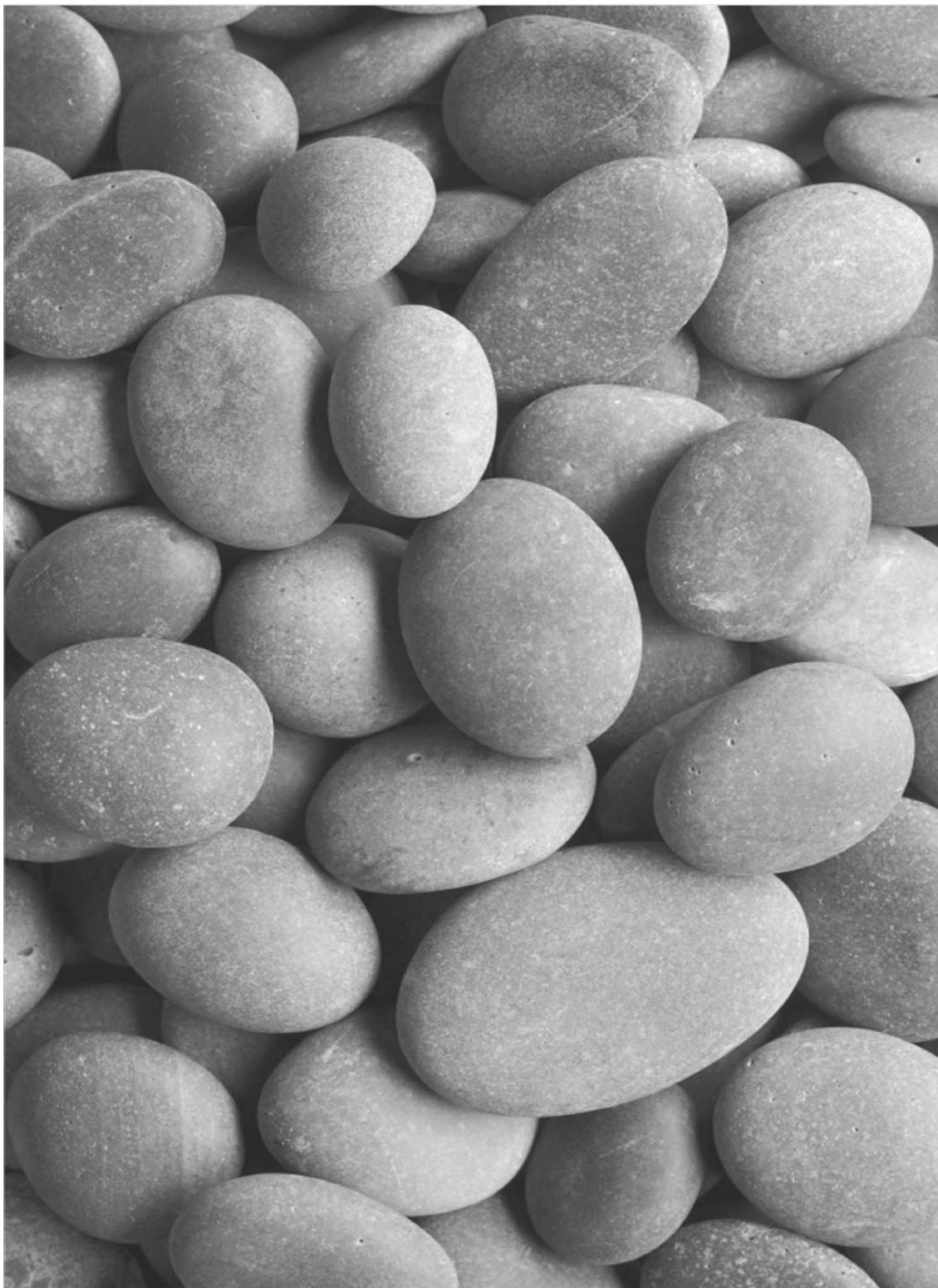
在他的话语中得到的勇氣和鼓勵

侍奉的能力

喚起行動

為..... 禱告

敬拜禱告殿 | 2018十二月份的禱告之旅 | 進入神的安息



敬拜禱告殿 | 2018十二月份的禱告之旅 | 進入神的安息

