

# 馬克華柏格和他鼓舞人心的禁食挑戰

馬克華柏格加入我們，參加我們的第一個週五靈感和禁食挑戰。 他會反思耶利米書 29:11，並挑戰我們制定禁食計畫。

您好，歡迎來到四旬期的第一個星期五。 我是馬克華柏格，很榮幸能和你們在一起。

四旬期的每個星期五，我們都會做一些不同的事情：禁食挑戰。 禁食是四旬齋的三大支柱之一，每週我們都會透過禁食推動自己與上帝更加親近。

禁食和紀律一直是我生活中的重要部分，所以我很高興有機會在這個四旬期與您一起度過這些挑戰。

我們將透過回顧本週的主題，反思聖經中的一節經文，然後以祈禱結束，開始每一個週五的課程。

所以讓我們開始吧。

因父、及子、及聖神之名。阿門。

## 反思

Pray40 的第一周，我們正在反思神對我們生命的計畫。 昨天我們看到神如何為神父西澤克制定計畫。 一個利用他生命中的一切計畫——他所有的優點、缺點和痛苦——並將它們變成更偉大的東西。

摘自《耶利米書》第 29 章第 11 節：

“我知道我為你制定的計畫，主說，這些計畫是為了你的福祉而不是傷害，為了給你一個充滿希望的未來。”

“我知道我為你制定的計畫，主說，這些計畫是為了你的福祉而不是傷害，為了給你一個充滿希望的未來。”

“我知道我為你制定的計畫，主說，這些計畫是為了你的福祉而不是傷害，為了給你一個充滿希望的未來。”

神認識我們。祂知道我們生命中的喜樂。祂知道我們的損失和掙扎。祂對我們每個人都有一個計畫，一個利用祂的力量為我們謀福利的計畫，為了給我們一個充滿希望的未來。

但有時又覺得根本沒有任何計畫。有時我們會懷疑。有時感覺上帝忘記了我們——拋棄了我們。

神差遣祂的兒子來回答這些疑問。他知道我們會離開他。他知道耶穌是唯一能把我們帶回來的人。

當祂死在十字架上時，祂一勞永逸地向我們表明神會為我們做任何事。即使看起來一切都失去了，神仍然在為我們的益處而工作。

聖保羅說：“我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。”

並非所有發生的事情都是好的，但如果我們對上帝有信心，上帝允許發生的一切都會對我們有益。我們可能會受苦。我們可能必須放棄對我們不利的事情。

但這就是四旬齋的意義所在。這是關於回歸上帝，相信祂比我們更了解自己需要什麼。

“我知道我為你制定的計畫，主說，這些計畫是為了你的福祉而不是傷害，為了給你一個充滿希望的未來。”

## 挑戰

因此，我們本週的第一個挑戰是傾聽上帝的聲音，為我們在四旬齋期間禁食製定計劃。

神對你有一個計劃。他希望你成長。他想讓你擺脫某些事情，這樣你就可以更緊密地跟隨他。它是什麼？

可能是巧克力；可能是其他食物；可能是禁食咖啡、社群媒體或電視。週三和週五可以完全禁食。

關鍵是選擇放棄一些東西，這樣你就可以更多地臣服於上帝對你生命的計劃。選擇一個感覺可行的目標，然後稍微超越它。

現在就和他談談吧。祂在哪裡召喚你在這個四旬期成長？祂如何呼召你禁食？也許你已經選擇了一些東西；那太棒了。你怎麼能讓神再挑戰你一點點呢？

（安靜）

禁食的目的不是為了向自己證明某事或僅僅因為我們能做某事。

我們禁食，我們強迫自己提醒我們需要上帝。我們需要他的幫助。

我們不能靠自己做任何事，也沒有必要這樣做。記住：神對你有一個計劃。一個為了您的福祉而非傷害的計劃。他想讓你更接近他。給你一個充滿希望的未來。放開任何阻礙你的事情。相信上帝。

當我們開始第一週時，有一個重要的警告：這些挑戰是你和上帝之間的。他知道他想讓你擺脫什麼。許多患有慢性疾病和疼痛的人已經將每天的痛苦奉獻給上帝。許多人有健康問題，或可能懷孕或哺乳而無法禁食。有些人可能與食物或體力活動關係不好，應該避免禁食或超出健康範圍。

不用擔心。這些挑戰並不是一刀切的。在你的心裡找出神呼召你去做的事，並在這一週內致力於那件事。

當然，你可能會達不到要求。這個四旬齋期間會發生一些事情，讓你懷疑神對你的計劃——質疑他是否在與你同工，是否為你的益處而工作。

但不要讓它阻止你。記住你是誰。記住誰為你而死。我們的故事並沒有在沙漠中結束；它導致復活。與神同享新生命。

## 禱告

讓我們以耶穌教導我們的禱告來結束：

我們在天上的父，願人都尊祢的名為聖。  
願祢的國降臨，願祢的旨意行在地上，如同行在天上。  
給我們這一天我們日用的飲食。並寬恕我們的過犯，  
正如我們寬恕那些冒犯我們的人一樣。  
不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。  
阿門。

因父、及子、及聖神之名。阿門。

感謝您今天與我們一起祈禱。我們期待明天與您一起禱告。上帝保佑。