

# 鼓起勇氣

在本週五的啟發和禁食挑戰中，馬克談到了約翰福音 16:33 以及我們在考驗中的選擇。

歡迎回到我們週五的禁食挑戰。

我們將從聖經中的一節經文開始，討論本週的考驗和苦難主題。然後我們將開始本週的挑戰。

讓我們開始吧 - 因父、及子、及聖神之名。阿門。

## 反思

摘自《約翰福音》第 16 章第 33 節：

“在這個世界上你會遇到困難，但鼓起勇氣，我已經征服了世界。”

“在這個世界上你會遇到困難，但鼓起勇氣，我已經征服了世界。”

“在這個世界上你會遇到困難，但鼓起勇氣，我已經征服了世界。”

耶穌並不拐彎抹角。祂並沒有說你有時可能會遇到麻煩，或者某些地方的某些人可能會遇到麻煩。祂只是說：“在這個世界上你會遇到麻煩。”

基督徒的生活是艱苦的。它本來就不應該是容易的。耶穌並沒有應許我們過著無壓力的生活。祂向我們保證困難。祂應許我們十字架。

因此，當事情變得困難時，我們不應該感到驚訝。當我們經歷考驗時，我們不應該感到驚訝。

但那麼，我們該怎麼辦呢？耶穌告訴我們：要鼓起勇氣。

鼓起勇氣，不是因為我們相信自己有能力克服困難，也不是因為我們知道我們會解決問題。我們因為神而鼓起勇氣。我們可以把我們的希望和信心寄託在祂身上。

當你感覺周圍的世界正在崩潰，當感覺一切都在瓦解時，依靠上帝。

祂不會讓我們孤單。祂不會讓我們失望。祂不會輸。

耶穌說完這句話的第二天，就背起了祂的十字架。祂直面罪惡和死亡，說：你已經不存在了。

“死亡啊，你的勝利在哪裡？死亡啊，你的毒刺在哪裡？”

我們的神為我們打開了天堂。沒有任何事值得我們害怕的。這個世界上沒有任何事物可以讓我們害怕或恐嚇我們。我們的上帝已經戰勝了罪。我們的上帝已經戰勝了死亡。

所以在你的生活中，你會遇到麻煩。你會累；你會感到壓力。你會達不到要求。但在每一個這樣的時刻，讓我們提醒自己不要轉向自己，而是要轉向耶穌。

“在這個世界上你會遇到困難，但鼓起勇氣，我已經征服了世界。”

## 挑戰

本週我們看到了神父 西澤克如何面臨身體和精神上的考驗。在他入獄期間，我們看到了他如何遭遇懷疑。

但透過這些考驗，神賜給了神父 西澤克有機會更深入地信任祂。

來自神父 西澤克：

“上帝能給予這樣一個人的最大恩典，就是送他 [進入] 一個靠他自己的力量無法承受的考驗，然後用 [祂的] 恩典支持他，使他能夠忍受到底並得救。”

在考驗之中，我們有一個選擇。我們可以選擇恐懼或勇氣。我們可以選擇放棄和絕望，或者我們可以記住上帝已經征服了世界——這個世界上沒有任何東西可以控制我們。

每一次的考驗、每一次的挑戰、每一次的苦難，無論多麼困難，都可以成為一個成長的機會，一個接受神的恩典的機會。

因此，我們今天的挑戰是在上週制定的計劃的基礎上再接再厲。更深入，加倍努力，多做一點，讓上帝推動你。

如果您已經禁食和禁水，請嘗試放棄其他東西。你能放棄抱怨或負面言論嗎？也許禁不耐煩或藉口？也許你正在禁社群媒體...你能更進一步遠離社群媒體嗎？

也許你已經這樣做了.....也許你做得很好，也許你正在掙扎。也許你上週失敗了。也許你開始質疑為什麼你會開始致力於這項挑戰。

鼓起勇氣。我們已經知道這會很難；上帝告訴我們了。我們不應該靠自己取得成功。我們透過禁食學到的主要事情是我們多麼需要神的幫助。讓祂幫助你。讓祂與你一起背負你的十字架。

現在就與上帝交談吧。四旬齋這週祂如何挑戰你？祂如何支持你？祂如何邀請你讓祂幫助你？

（安靜）

## 禱告

本週我們的挑戰是多做一點事情。多放棄一些超出我們原本認為自己可以承擔的程度。但最重要的是，我們的挑戰是依靠上帝。

考慮到這一點，我們將以禱告結束：「耶穌, 我信賴祢!」：

耶穌, 我信賴祢!

耶穌, 我信賴祢!

耶穌, 我信賴祢!

因父、及子、及聖神之名。阿門。

感謝您與我們一起祈禱。我們期待明天再次與您一起祈禱。上帝保佑。