

## 操練帶來自由

大齋期是在復活節前的 40 天，特別處理自己的罪和整理自己的生活習慣。

這些罪和習慣可能阻礙我們與上帝建立關係和服侍祂。藉此機會，我們戒掉那些傷害我們身、心、靈的罪，也可以在這四十天內減少甚或停止一些生活習慣，這些習慣雖未必傷害我們，但在有意無意中捆綁著我們。假如發覺自己難以減少某些習慣，就意味著這習慣可能已成為你的捆綁。

"齋戒"並非要表現自己的意志力，或追求更高超境界，而是得著釋放，以至更經歷自由去經歷和事奉上帝。

『以色列啊，你要聽，主—我們的上帝是獨一的主。<sup>30</sup>你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的上帝。』(馬可福音 6:29 下-30)

讓我們把整個人獻給上帝，在下列身、心、靈多項建議中選最少一項，作為齋戒期的操練，隨著聖靈在你心中留下的意念，為自己具體地設計這四十天齋戒的計劃，列在「我的行動是:」:

從以下的得釋放	從以下的經歷/事奉上帝
擁有我身心靈的主啊，我藉此 <u>將身體獻上</u> ，所以，我委身於☑...	
<input type="checkbox"/> 戒掉傷害身體的行為或飲食習慣，如狂妄駕駛，抽煙等 <u>我的行動是:</u>	<input type="checkbox"/> 開始一些自己都喜歡而又健康的生活習慣，如早睡，做運動， <u>我的行動是:</u>
<input type="checkbox"/> 暫停/減少對健康無損但不必要的習慣，因為我可能已被它控制了。如:咖啡，酒，即食麵等 <u>我的行動是:</u>	<input type="checkbox"/> 開始一向不喜歡做的事，但對健康有益的事，如運動，吃蔬菜等 <u>我的行動是:</u>
<input type="checkbox"/> 暫停/戒掉一些「自我崇拜」的行為或習慣，如過份運動、過度尋找健康資訊、無止地追求時尚服飾等。 <u>我的行動是:</u>	<input type="checkbox"/> 表現出健康的自我形象，過榮耀上帝的生活。上帝也希望我們好好照顧、欣賞自己，享受生活，行動如:改善個人衛生，穿著合時的衣飾等。 <u>我的行動是:</u>

擁有我身心靈的主啊，我藉此將心<sup>1</sup>獻上，所以，我委身於☑...

<sup>1</sup> 心,是指人的知、情、意.



