

祈禱指南，幫助您度過自己的時間

以下是我的個人反思。請閱讀，可能會在此時給予妳一些感悟。

我在 2020 年 3 月 29 日以詩篇 46 篇來祈禱。它提醒我上帝是我們的庇護所和我們的力量，是我們在困境中的即時幫助。通常，當我遇到“Selah 細拉”一詞時，我的傾向就是跳過它。但是上帝感動我，叫我看見“細拉”這個詞時就停下來一會兒，呼吸一下。當我深吸一口氣後，祂向我心裡說：“吸進我的氣息吧。我是你的平安。”即使我說我不怕，但那一刻他向我揭示了內心深處的恐懼。祂想向我保證，祂是我的平安。當我繼續閱讀時，第 4-7 節突然跳了起來。

有一道河，這河的分汊使神的城歡喜；這城就是至高者居住的聖所。

神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。

外邦喧嚷，列國動搖；神發聲，地便鎔化。

萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！（細拉）

祂對我的心說：“讓我這條活水河流過你的心。讓你的身體成為我的聖地。我在你之中。我與你同在，我是你的堡壘。”然後祂繼續說：“想像一下我的活水河流過你居住的達勒姆(Durham)地區。對這想法我感到無比的高興。馬太福音 6:10 的經文在我心中說：“祢的國降臨，祢的旨意成就，在地上如天上。”祂的國降臨在醫院和長期護理院的形象浮現在我腦海。給人的印像是，神希望在那裡讓人知道祂的存在。祂的存在將減輕人們的恐懼和焦慮。祂就是平安。

許多新聞報導稱與這種冠狀病毒的戰鬥是一場戰爭。在 46:9 節中，上帝提到祂是使戰爭停止的那一位。幾天前，我以詩篇 95 篇來靈修。默想之後，我有一個明顯的領悟，在這充滿挑戰的時刻中，我們必需將“敬拜”作為優先事項。當那樣想時，上帝提醒我約書亞如何在耶利哥贏得了戰役。勝利是以歌唱讚美上帝是我們的避難所和力量而得的。祂的願望是我們要尊敬祂並敬拜祂，以便祂可以在全地被高舉。然後，我看到了一條貫穿加拿大的活水河的影像。我們相信祂會在祂所定的完美時刻中戰勝敵人所釋出的邪惡。

默想神對我說的話後，以下是我的醒察。

1. 祂要我評估我的心。我的身心靈是否適合讓上帝喜悅住在我心中並讓聖靈充滿我？
2. 我感到祂在要求我為祂的活水河自由地流過我們的土地，流入每個家庭，流入醫院，療養院，藥房，雜貨店，政府等地方祈禱。
3. 讚美祂。傳揚祂。以敬拜為優先。讓我們的目光聚焦在耶穌身上。

如果以上所說的引起你的共鳴，請用時間與神共話，並請祂鑒察你的心。去到耶穌面前，讓祂指引你如何禱告。我很想知道上帝在這個時候對你說的話。在讀完《詩篇》46 篇之後，我的心充滿平靜安穩。

(可拉後裔的詩歌，交與伶長。調用女音。)

1. 神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。
2. 所以，地雖改變，山雖搖動到海心，
3. 其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。(細拉)
4. 有一道河，這河的分汊使神的城歡喜；這城就是至高者居住的聖所。
5. 神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。
6. 外邦喧嚷，列國動搖；神發聲，地便鎔化。
7. 萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！(細拉)
8. 你們來看耶和華的作為，看他使地怎樣荒涼。
9. 他止息刀兵，直到地極；他折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。
10. 你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。
11. 萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！

請出聲朗讀詩篇 46 篇，並默想祂的話。在這期間讓祂對你說話。

用些時間敬拜我們的主。大聲說出祂的屬性，以及你有多珍惜祂。(例如，神(祢)是愛。)

我鼓勵你每天抽出時間敬拜神。

或者，你可以唱詩歌頌祂。我建議用“Shine, Jesus, Shine”成為對世界的祈禱。你可以點擊下面的 You tube 鏈接。

<https://www.youtube.com/watch?v=7OiwSQmyCg4>

這是喬納森 (Jonathan) 和梅麗莎 (Melissa Helser) 的另一首歌，名為“Raise a Hallelujah”。

<https://www.youtube.com/watch?v=awkO61T6i0k>

我為所有在唱這首歌時為自己的生命而戰的人懇求上帝。這是首帶有能力的歌。

為加拿大/香港的禱文:

- 1.主啊，祢是我們的希望，我們的平安和救贖。
- 2.原諒我們的過犯。（請花一些時間悔過。）這是重要的部分，以便上帝潔淨我們的身體，祂的聖殿。為了使聖靈居住在我們中間，我們需要擁有聖潔的心，並且我們的生活要與祂的旨意保持一致。
- 3.花一些時間將自己完全降服在祂之前，以便你被聖靈充滿。讓祂住在你家裡。願每個家庭能以基督為救主。願你能促進家庭之間的親密關係。
- 4.讓祂的生命之河橫渡我們的家鄉以及加拿大/香港的每一個角落，使我們的心高興，使我們充滿平安而不是恐懼。
- 5.願天國降臨在地。讓祢的同在臨到醫院，療養院，診所，藥房，雜貨店或其他仍可為公眾服務的地方。讓所有工人感到祢神聖的同在，讓祢的平靜安穩掌管他們的心。
- 6.主啊，我們看到在武漢，意大利和美國的災難。我們懇求祢憐憫加拿大。我們祈求祢幫助我們避免災難。我們祈求我們國家的所有公民得到祢的保護。
- 7.我們祈求我們的醫護人員能感受到耶穌的愛在他們中間。祈求祢完美的愛會驅除他們內心的恐懼。祈求當他們為社區服務時，給予他們智慧，耐心，愛心，喜樂與平安。祈求他們能充滿勇氣。
- 8.求祢為他們提供保護自己免受病毒侵害所需的所有防護設備，以使他們可以放心地為每個人服務。主，祢是他們的終極保護者。願祢成為他們的“防護盾”。求聖靈提醒他們要洗手，不要觸摸自己的臉。願他們依靠祢，祢才是他們的幫助和救贖。我們也祈禱祢可滿足醫院的所有需要。
- 9.某些醫院的工作人員被告知要與家人保持身體距離。這可能會損害他們的家庭和婚姻。祈求上帝保護他們的婚姻。求祢使婚姻關係更牢固，與孩子或家庭其他成員的關係更緊密和更堅固。
- 10.我們也為所有努力工作的醫院管理人員祈禱，在此不斷變化的環境中為員工制定新的政策和準則。求祢給他們智慧，澄明和團結，使他們能為整個社區的利益共同努力。
- 11.我們為所有必要服務的工作者（藥房，雜貨店等）祈禱，他們為公眾服務時也擔心自身安全。我們祈求祢的神聖保護降臨在他們身上。保護他們的健康。
- 12.我們為在醫院，家中或療養院中在疫病中受痛苦的病人祈禱。我們祈求神祢醫治他們。幫助他們的身體從這疾病中康復過來。求祢幫助他們的免疫系統能有效地令他們從感染中恢復。主啊，他們必須自我隔離，願祢親自服侍他們。願他們感受到祢的同在和祢的愛。願祢向他們顯示基督的愛。我們讚美耶穌已經征服了死亡。讓耶穌成為他們的希望和救贖。
- 13.有證據顯示現在在加拿大的不同地區已有社區傳播（不確定香港的情況）。對於每個有疫病傳播的社區，任何人都有可能接觸甚至不知道自己感染了病毒的人。求主醫治這些人，使他們盡

快停止散播病毒。另外更求祢的靈以某種方式指引他們願意自我隔離，直到他們不再傳播病毒為止。

14. 我們祈禱祢能安慰那些為死去的親人哀悼的人。

15. 我們祈禱社區將繼續努力實行保持身體距離的政策，直到我們的社區安全，不再受新冠病毒的威脅。我們懇求祢的恩典可以縮短這段必須保持身體距離的日子。

16. 我們繼續求祢賜予智慧和審慎精神給所有政治領導人，為加拿大/香港的利益共同努力。

17. 我們祈禱我們會去找出彼此的需要。讓我們能以恩慈相待，能慷慨施予。讓我們停止囤積我們認為需要的東西。讓我們能體諒他人。如果我們認識獨居的人，請打電話給他們，讓他們知道我們在乎他們的需要。祈求我們能使加拿大/香港成為一個充滿愛與尊重的地方。

18. 我們祈求銀行對剛剛失業的人能施予恩惠，以使人民不必擔心在危機時刻他們沒有保障。

19. 為非新冠病人但有醫療需要的病人禱告。求祢幫助他們能安全和及時獲得醫療幫助，以免影響到他們的健康。

20. 神啊，無家可歸的人充滿了焦慮。求祢保護他們免受病毒侵害。沒有固定地址或電話聯繫他們始終是一個挑戰。虛擬醫療保健現已成為趨勢，但他們卻沒有醫療保健。祈求上帝賜智慧給當局，以照顧這群人的需要。

21. 為社會上的弱勢群體禱告—老年人，單身者，無家可歸者，囚犯，患有慢性/精神疾病的人以及沒有互聯網或電話的人。願祢保護他們，並讓他們在有需要時願意向人求助。也讓那些知悉他們的人願意伸出援手。

22. 當我們被鼓勵留在家中時，我們記念那些面對家庭暴力的人。求祢保護他們免受傷害。使他們的家人能保持冷靜與平和的心境。願基督光照這些家庭。願耶穌改變他們的心。

23. 願祢在祢所定的日子幫助我們復興經濟。

24. 祈求我們的教會能將耶穌基督的光芒普照在加拿大/香港。

25. 祈求加拿大看到以耶穌的名祈禱的價值，並幫助讓我們能向我們的社區發起祈禱。我們祈禱以耶穌的名祈禱能成為香港市民珍惜的東西。

26. 讓所有香港及加拿大市民都敬畏上帝。願祢奇妙的作為廣為人知，並願祢的榮耀照耀加拿大和香港。當這大流行瘟疫結束後，讓我們記住要堅定地抓住祢。讓我們一生都留在祢裡面。

為世界祈禱

我們看到了我們的世界是如何相互緊密聯繫。我們不能只為加拿大/香港祈禱。我們也需要為世界祈禱。

你可以利用以上的禱告，使適用於為其他國家的公民祈禱。我鼓勵你花時間為整個世界祈禱。如果願意，也可以特別選擇一個國家，為他們祈禱。

請為世界上所有的 **COVID-19** 患者祈禱，尤其請記念那些垂死掙扎的人。請祈求他們會與耶穌相遇，讓他們在耶穌第二次降臨時可一起復活。雖然我們不知道如何發生，但上帝既創造了我們每個人都是獨特的人，祂知道如何觸及他們的內心。我們知道上帝是全知全能的神。即使他們處於昏迷狀態，神也可以觸及他們的心。