

當我被愛幸福時.....

一、詩歌：《舉目遙觀》(恩頌聖歌 408)

二、安靜：意識自我的狀況和邀請神同在

三、回憶：回想你感到被愛和幸福的經驗

被愛和幸福的經驗，往往是在別人或者神的行動中得到。以下詞語中，那些令你回想起被愛或幸福的經驗？有甚麼經驗，你經歷的時候不覺得被愛，但今次憶起，卻認定是被愛？不用刻意回想，放下「應該」的觀念，有相關事件出現在腦海中，就圈起來：

真誠對待 挽回 鼓勵 砥礪 忍耐
默默支持 信任 欣賞 督責 扶持 打氣 孝順
尊重 寬容 給我盼望 肯定 補足
保護 憐憫 代禱服侍 款待 訓練
原諒 陪伴 聆聽 養育 教導 引導
接納 理解 醫治 輔導 造就
同悲同喜 服事 拯救 伸冤辨屈

請聆聽導引，按需要寫下你的回憶、感受和禱告：

四、默想 (約翰福音 11:29-36)

29 馬利亞聽見了，就急忙起來，到耶穌那裏去。 30 那時，耶穌還沒有進村莊，仍在馬大迎接他的地方。 31 那些與馬利亞在屋子裏安慰她的猶太人，看見她急忙起身出去，就跟着她，以為她要到墳墓那裏去哭。

32 馬利亞到了耶穌那裏，看見他，就俯伏在他腳前，說：「主啊，要是你早在這裏，我的兄弟就不會死了！」

33 耶穌看見她在哭，與她同來的猶太人也在哭，就內心悲憤，激動起來， 34 說：「你們把他安放在哪裏？」她們說：「主啊，請你來看。」 35 耶穌哭了。

36 猶太人就說：「你看，他多麼愛他啊！」

- 嘗試投入馬利亞的角色和遭遇裡，當你聽見在拉撒路死後四天，耶穌才來到，你的心情是怎樣的？你趕去見耶穌的時候，你的情緒是怎樣的？你見到主耶穌後，你會說甚麼？現在就向主說。

- 請將目光投在耶穌身上，耶穌當下的面容是怎樣的？你看見耶穌流淚嗎？你有甚麼感覺？

- 這個時候，拉撒路還沒有復活，猶太人卻讚嘆耶穌多麼愛拉撒路。感受一下，這是一份怎樣的愛(註：可借用前面的詞語表)。你有沒有回想起，即使禱告尚未蒙應允，但已感受主的愛？將你憶起的體會和感受告訴主。

五、三人對談·同禱

- A、B、C 三人輪流以下程序：A 分享剛才的默想或回憶經驗 (兩分鐘)、B 計時、C 用一分鐘重述所聽到的重點(註：避免評論、提問和分享自己的事/見解)，並為 A 禱告。餘此類推。

六、詩歌：《有主同在》《世紀頌讚 第 369 首》