

聆聽指南

[1] 由於禱告是我們與上帝關係的一部份，而這種關係又和我們與地上父親的關係有相似之處，請花一些時間思考你和你父親的關係如何影響著你與天父的關係。

[2] 我們稱上帝為“父親”和“阿爸”這一真理如何影響了你對上帝的看法。

[3] 你對上帝的哪一個稱謂感到更舒服？

[4] 你的禱告在哪些方面反映出了上帝作為“阿爸、父親”的形象呢？在哪些方面沒有反映出這一形象？

I. 耶穌以禱告為優先

[5] 耶穌是上帝的兒子，但祂來為要完成一項艱巨的任務。祂的生活很忙碌，並不斷受到以色列宗教領袖們的攻擊。你認為今天的人們需要更多或更少與耶穌一樣的定期禱告呢？

A. 尋求獨處與交通

[6] 你認為耶穌為什麼需要一個靜默的時間呢？你認為祂為什麼在門徒睡覺時，到一個獨處的地方呢？

[7] 這堂課是如何回答這些問題的？

B. [在紛擾中聆聽上帝的指示

[8] 這是一個有趣的觀念，彼得因為有一個問題而“追捕”上帝的兒子。在你的禱告中，你是否覺得你可能煩擾了上帝？還是你必須“追捕”到祂呢？

[9] 你認為彼得追捕耶穌是對的嗎？還是他應該等候他的請求？

[10] 耶穌顯然把禱告擺在首位。生活中有哪些紛擾 -- 外在的和內在的 -- 阻礙了你的禱告時間？

[11] 耶穌堅持不懈地禱告，因為祂非常注重祂的使命。請問，“在你的生活中，有哪些緊迫的擔憂或熱切的人事物激勵或催促你禱告呢？”

C. 落實應用

[12] 你在生活中的哪些方面是可以具體的向上帝禱告並能實際地付諸行動呢？

[13] 你的禱告是否足夠具體，以致於你可以經歷上帝的回應？

II. 一種有效的禱告方式

A. 崇拜 (Adoration)：因祂是上帝而敬拜祂

[14] 你曾否列出過一些“崇拜” (Adore) 上帝理由的清單呢？

[15] ACTS中的 T 代表著感恩 (Thanksgiving)，與崇拜 (Adoration) 不同。你是否因上帝的所是和屬性，花時間向祂表達你的敬畏和敬拜呢？

B. 認罪 (Confession)：承認犯罪

[16] 你對曉得你全部所思，所言，和所行的上帝有多誠實？請閱讀詩篇32篇，詩篇51篇和詩篇40篇的經文，作為真實認罪和悔改的例子。

C. 感謝 (Thanksgiving)：為上帝的恩典感謝祂

[17] 以最快的速度列出至少十件對上帝感恩的事情。這是在日常生活中非常好的操練。如果你把它們寫下來，你可以每天在清單上增添一些事項，並對上帝的感激之情與日俱增。

D. 懇求 (Supplication)：向上帝祈求

[18] 你在尋求幫助時覺得容易 -- 或是困難？或是祈求物質性的禮物？還是滿足你的需求？

[19] 有些人被置於求助的角色時，發覺很難謙卑自己尋求幫助。而有些人則擺出一副“你欠我的”的態度。在孩子向上帝求東西時，你會如何教導他們平衡這兩種態度？

[20] 你在向上帝求東西時感受如何？

III. 禱告是一種生活方式

[21] 詩篇139篇7-12節提醒我們，我們永遠不能逃離上帝的同在。請讀這些經文，並簡要地記錄在日記裏，提醒自己，即使你可能會“離開”上帝，上帝永遠也不會離開你。

IV. 將與上帝的對話帶進當天的生活中（路加福音24篇13-32節）

A. 在現實生活的問題中遇見耶穌

[22] 大多數人對那兩個正走在去以馬忤斯路上的人感同身受。當你對生活感到困惑時，你會如何尋求安慰和勸告？

B. 試著理解上帝的道路

[23] 生活的壓力可以是觸發的導因，提醒我們，上帝明白也關心我們。當生活變得酸澀或艱難時，你有求告上帝給你耐心和愛心來應對這種處境嗎？

C. 讓耶穌為祂自己解釋

[24] 生活可以變得非常困惑，讓我們不知下一步該去哪裡。雅各書1章5節鼓勵那些需要智慧的人祈求上帝，因為上帝會將智慧厚賜於眾人。你多久向上帝求智慧呢？

D. 學習保持對話的暢通

[25] 我們向上帝求知識或智慧時，我們需要等候祂的回答。對話需要是雙向的。你的禱告是否包括了靜默，讓你的心和思想“傾聽”上帝將回答放在你的心思上？上帝的“聲音”不僅限於聽得到的語言。

E. 回應所瞥見的屬靈活動

[26] 那些人的眼睛被打開，最後認出耶穌的親密畫面是我們應效法的成長模樣。你的禱告有幾分像是你在與一位早已認識、受人尊敬和愛戴的朋友之間的談話呢？

[27] 復習課程目標。

解釋耶穌是如何將禱告置於首位的。

說出ACTS這一縮寫中的每個字母所代表的詞語。

反思

記錄你在本課中所發現的一個新知識或思想。

應用

制定一個計劃，“將與上帝的對話帶進當天的生活中”。在你的日曆上做出標記來提醒自己，在一天當中的幾個不同的時間點 -- 即使只有10-15秒的時間，也要讓自己低語發出，“主啊，感謝你”或“主啊，來引導我”這樣類型的禱告。操練一段時間之後，你就不再需要被提醒。你的思想會“不住地禱告”（帖撒羅尼迦前書5章17節）。