




## 大齋期的屬靈操練

### 第三週經文 - 約翰福音 6:16-21

到了晚上，祂的門徒下海邊去，上了船，要過海往迦百農去。天已經黑了，耶穌還沒有來到他們那裡。忽然狂風大作，海就翻騰起來。門徒搖櫓約行了十里多路，看見耶穌在海面上走，漸漸近了船，他們就害怕。耶穌對他們說：『是我。不要怕。』門徒就喜歡接祂上船，船立時到了他們所要去的地方。

 思想	 反省
黑夜和大海，是猶太人的禁忌，因為這兩樣都代表著魔鬼的力量。天黑的時候門徒在船上，遇著風浪大作，耶穌在海面上朝著船走過來，門徒甚害怕；耶穌向門徒表露身份，當門徒認出耶穌，歡天喜地接祂上船，船亦立刻到達目的地。	耶穌對害怕的門徒表明自己的身份與關懷，在風浪中以權能顯明祂是保護者與引導者。我在風浪中，以什麼為我的倚靠呢？
 祈禱	侍 行動
主啊！我承認我內裏還有許多懼怕的情緒，我無法勝過，求祢幫助。我將我靈與魂裏面，每一個害怕的部分都交給祢，讓祢在每一個部分作王掌權。奉主名求。阿門。	我生命中最怕面對的是什麼？什麼情況會使我不安，沒法冷靜處事呢？請聽主耶穌的吩咐：『是我，不要怕。』讓我靠近主耶穌，找一段安靜的時間，默想主耶穌：『是我，不要怕』的慈聲鼓勵，將心中的黑暗，害怕向主傾訴。