



来, 与我同坐

祷告指引

改编自2026年晨夕祷告日

预备心

你不需要完美的言语——
只需要一颗愿意回转的心。

以真诚的心来到主面前，
信靠祂的慈爱怜悯，并在你
开始这段默想与祷告的时间
时，让主亲自与你相遇。

耶和华说：“现在虽然如此，你们仍要全心全意，以禁食、哭泣、哀号，归向我。”你们要撕裂你们的心肠，不要撕裂你们的衣服。并要归向耶和华你们的神，因为他有恩典有怜悯，不轻易发怒，并且有丰富的慈爱，随时转意不降灾祸。

约珥书 2:12-13

第一站

回转向耶和华

暂停片刻。

让你匆忙的节奏在这空间的宁静中慢慢沉淀。想象耶稣坐在你身旁——祂不是一位等着你解释的审判者，而是一位邀请你入座的朋友。

神向我们所作的第一个行动，并不是一个要求，而是一个邀请：“回转。”

耶稣并没有要求你在来到祂面前之前要“证明自己”或先“修好一切”。祂只是邀请你单单的来于祂同坐。

回转，并不是从我们急切的努力改变而开始，反而是从我们愿意安静的勇敢的坐下而开始。不是带着一连串的借口，而是带着你真实的同在。在十字架上的牺牲之前，先有那温柔的呼召——回转向我。

以色列啊，回转吧！回到耶和华你的神那里，因为你是因自己的罪孽跌倒的。

何西阿书 14:1

反思

- 对你来说，安静的与耶稣同坐，最困难的是什么？是沉默、你本身的亏欠感，还是你觉得自己应该先为神“做些什么”？又或者，你是否在等自己“变得更好”，才觉得可以真正坐在耶稣面前？
- 当你听见神说“回转向我”，而不是“解释你自己”时，你内心有什么感受？

第二站

预备好要说的话

在前往十字架的途中，耶稣面对着无数声音：大祭司的控告、彼得的否认，以及群众的叫嚣。

然而，在那些喧嚣之中，祂依然俯身倾听你的声音。

祂邀请我们卸下面具，回到祂面前。祂早已深知你肩上的重担，但祂依然邀请你亲口将它诉说。预备好要说的话——简单、真实、不加修饰的言语。祂所要的不是华丽的辞藻，而是你的诚实。

认罪并非一桩换取赦免的交易，而是一种亲密的相交。它不是为了让你蒙羞，而是为了让你走出阴影，进入光中，让心灵医治得以开始。

你们预备好要说的话，
归向耶和華，對他說：
“除去我們一切罪孽，悅
納我們的禱告。這樣我
們就把嘴唇的果子獻
上。亞述不能救我們，
我們必不再騎馬；我們
親手所做的，我們必不
再稱為‘我們的神’；因
為在你那里，孤兒才得
着怜悯。”

何西阿書 14:2-3

反思

- 有哪些罪、忧伤、失望，或疑问是你一直隐藏着的？今天你需要真实的带到神面前的话语是什么？
- 如果你今天摘下“面具”，你的心灵会是什么样子？

第三站

我必医治你

你已经与祂同坐，也把你的“言语”交托给祂。

现在，请凝望十字架——在那里，神借着基督沉重的牺牲，为你我白白的赐下了祂的爱。

医治源于神白白的爱，而不是我们的努力。在十字架上，我们看见耶稣并没有远离我们的破碎，反而完全进入其中。祂承担了我们的“背道”，将其戴上，如同荆棘的冠冕。

在十字架脚前，我们等候、我们降服，我们注视着那担当了我们所有的罪与羞愧的耶稣基督。就像温柔的甘露滋润干旱的土地，祂的恩典也安静的、持续的、毫无条件的流入你灵魂的干渴之处。

我必医治他们背道的病，甘心乐意爱他们，因为我的怒气已经远离他们了。我对以色列要像甘露。

何西阿书 14:4-5a

反思

- 耶稣已经承担了你一切的罪与重担。在你的内心深处，还有什么是你仍旧紧抓不放，而上帝正呼唤你将其释放并降服在十字架脚下的？
- 在你的生命中，有哪些地方不只是需要被赦免，而更需要的是医治与修复？
- 在你当下的生活中，哪里感觉像是一片“干旱的旷野”？求神如甘露般降临在那特定的角落——安静、清新、且永不止息。

第四站

我必使你生命绽放

回转向神的结局不是羞愧，而是一段重新开始绽放的生命。每一次向神的回转，终点都不在坟墓的黑暗里，而是在园子的应许中。

即使我们正处在人生的“星期六”——在那些沉寂、昏暗、仿佛毫无动静的时刻——神仍在我们看不见的深处动工。生命的兴盛和绽放是一个缓慢的过程。神所应许的荣美，并不是一个没有伤痕的人生，而是一个被修复的生命——根基扎深，嫩芽生长，果子渐渐成熟。

十字架是栽种，复活则是绽放的花朵。在基督里，你的“走投无路”也能成为滋养新生命的土壤。

他必像百合花开放；他要扎根，如黎巴嫩的香柏树。他的幼枝必伸展，他的荣美要像橄榄树，他的香气必如黎巴嫩的香柏树。他们必再住在他的荫下，使五谷生长。他们必发旺像葡萄树，他们的名声要像黎巴嫩的酒。以法莲与偶像还有甚么关系呢？答允他的是我，看顾他的也是我。我像一棵青翠的松树，你的果子是从我而得。”谁是智慧人，让他明白这些事吧！谁是有见识的人，让他领会这一切吧！因为耶和華的道路是正直的，义人要行在其中，恶人却必在其上绊倒。

何西阿书 14:5b-9

反思

- 在你生命中的哪些角落，让你觉得正处于“毫无动静”的状态？你是否愿意相信，即便在黑暗中，神依然在动工？
- 神可能正在邀请你在哪些方面更深的在祂里面扎根？在这个季节中，你在哪些地方察觉到生命悄然更新的迹象？
- 在你身边，谁也同样需要你今天所领受的这份恩典？你的“绽放”可以如何成为他人的祝福？

