

詩篇一一六篇7節

我所預期的未來
GRACE

摩西：如何盼望 & 焦慮

**Theology of Joy:
Jürgen Moltmann & Miroslav Volf**

*盼望是對喜樂的預期，
正如焦慮是對恐怖的預期。*

喜樂方法：GRACE

感恩（Gratitude）

互惠（Reciprocity）

利他（Altruism）

選擇（Choice）

享受（Enjoyment）

GRACE - 感恩 (Gratitude)

凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。（帖前五**18**）

#每天試寫三件感恩事
#和你想要感謝的人聯繫

GRACE - 互惠 (Reciprocity)

人人要照自己所得的恩賜彼此服事，
作上帝各種恩賜的好管家。（彼前五
10）

#與他人合作 #給自己休息和放鬆的時間
#接受他人的服侍。

GRACE - 利他 (Altruism)

我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：「**施比受更為有福。**」（帖前五14）

GRACE - 選擇 (Choice)

我的心哪！你要復歸安寧，
因為耶和華用厚恩待你。
(詩一一六7)

呼吸式禱告

- 首先，吸氣時，心裡默禱：「主耶穌基督」；
- 然後，憋氣，心裡默禱：「在你裡面有平安」（約十六**33**）；
- 最後，慢慢呼氣，心裡默禱：「求主恩待我回復安寧」（詩一一六**7**）；
- 接著，重複數個循環，直至冷靜下來。

《安寧禱文》作默想禱告

「親愛的上帝，請賜我安寧，接受我無法改變的事；請賜我勇氣，改變我能改變的事；請賜我智慧，以分辨兩者的不同。」

尼布爾Reinhold Niebuhr

GRACE - 享受 (Enjoyment)

主回答說：「馬大，馬大，你為許多的事操心煩惱，但是不可少的只有一件。

馬利亞已經選擇了那上好的福分，是沒有人能從她奪去的。

(路十**41-42**)

喜樂方法： GRACE

感恩（Gratitude）

互惠（Reciprocity）

利他（Altruism）

選擇（Choice）

享受（Enjoyment）