愁孕盼望

耶利米哀歌三章

你上一次說「我OK」，
心裡其實並不OK——是什麼時候？

是這個星期？
是昨天？
還是……就在今天踏入教會門口之前？

一卷不叫我們「要堅強」的書

《耶利米哀歌》不是在平安的日子寫成的。

它是在瓦礫中寫的——

身邊是倒塌的城牆、燒毀的聖殿、失去親人的
哭聲。

耶利米哀歌一章1節

「先前滿有人民的城，現在何竟獨坐！」

How Lonely Sits the City

——耶利米哀歌一章1節

今天，我們一起走進《哀歌》

否認　　盼望　　復原

否認

「人在年輕時負軛，這是好的。
他當安靜獨坐，因為這是耶和華加在他身上的。
讓他臉伏於地吧！或者還會有指望。」

——耶利米哀歌三章27-29節

創傷紀錄，從來不會前後一致

人仰望耶和華，安靜等候他的救恩；
這是好的（三26）

《哀歌》不是一本邏輯嚴謹的祈禱書。它是一份創傷紀錄。

創傷紀錄，從來不會前後一致

人仰望耶和華，安靜等候他的救恩；
這是好的（三26）

他當安靜獨坐，因為這是耶和華
加在他身上的。（三28）

《哀歌》不是一本邏輯嚴謹的祈禱書。它是一份創傷紀錄。

創傷紀錄，從來不會前後一致

他當安靜獨坐，因為這是耶和華加在他身上的。（三28）

耶和華啊，你已看見我的委屈，求你為我主持正義。（三59）

《哀歌》不是一本邏輯嚴謹的祈禱書。它是一份創傷紀錄。

創傷紀錄，從來不會前後一致

你為何全然忘記我們？
為何長久離棄我們？
難道你全然棄絕了我們，
向我們大發烈怒？（五20、22）

《哀歌》不是一本邏輯嚴謹的祈禱書。它是一份創傷紀錄。

創傷紀錄，從來不會前後一致

人仰望耶和華，安靜等候他的救恩；這是好的（三26）

他當**安靜獨坐**，因為這是耶和華加在他身上的。（三28）

耶和華啊，你已看見我的委屈，求你為我主持正義。（三59）

你為何全然忘記我們？為何長久離棄我們？
難道你全然棄絕了我們，向我們大發烈怒？（五20、22）

《哀歌》不是一本邏輯嚴謹的祈禱書。它是一份創傷紀錄。

悲傷，真的會改變心臟的形狀

盼望

「但我的心回轉過來，因此就有指望；
因耶和華的慈愛，我們不致滅絕，
因他的憐憫永不斷絕，
每早晨，這都是新的；
你的信實極其廣大！」

——耶利米哀歌三章21-23節

我的力量衰敗，
在耶和華那裏我毫無指望。
（三18）

因此我仍有指望。
（三21）

2021年，德國阿爾河谷大洪水。

梅雷爾牧師（Rev. Jörg Meyrer）說：

「自從災難發生以來的這些日子裡，祈禱並不容易。」
「晚上我會向上帝禱告，『主啊，現在你必須接管一切。』」

https://www.latimes.com/world-nation/story/2021-07-20/europe-flood-germany-town-priest-survivors

盼望

「但我的心回轉過來，因此就有指望；
因耶和華的慈愛，我們不致滅絕，
因他的憐憫永不斷絕，
每早晨，這都是新的；
你的信實極其廣大！」

——耶利米哀歌三章21-23節

復原

「耶和華啊，你治理直到永遠，你的寶座萬代長存。
你為何全然忘記我們？為何長久離棄我們？
求你使我們回轉歸向你，我們就得以回轉。
求你更新我們的年日，像古時一樣，
難道你全然棄絕了我們，向我們大發烈怒？」

——耶利米哀歌五章19-22節

帶著往前走

「我們不是從悲傷中
*”**流逝**”(move on)；*

*我們是帶著悲傷”**往前走**”*
(move forward)。」

——Nora McInerny

2025年8月11日

2008年汶川大地震，
舞蹈老師廖智失去了女兒、
婆婆、雙腳，甚至……

她說：很長一段時間都無法與
自己的義肢和解。

帶著義肢，一起往前走。

在廢墟裡仍然求生的信仰

我因這些事哭泣，眼淚汪汪，（一16）

在耶和華那裏我毫無指望。（三18）

因耶和華的慈愛，我們不致滅絕，
因他的憐憫永不斷絕。（三22）

上帝要擦去他們一切的眼淚（啟七17，廿一4）