

經文：「求你親近我，救贖我，求你因我的仇敵把我贖回！  
你知道我受的辱罵、欺凌、羞辱，我的敵人都在你面前。辱罵傷破了我的心，我又滿了憂愁。我指望有人體恤，卻沒有一個；我指望有人安慰，卻找不著一個。」  
(詩篇 69：17-19)

每個信徒都會遇過靈性低潮的時候。靈性低潮最大的影響就是與上帝關係的疏離，好像似近還遠的感覺。陷入靈性低潮的最大敵人就是自己。要走出這個困境，覺醒是非常重要的，唯有這樣，上帝才能工作。

記得多年前，因為遭遇失戀的挫敗，情緒大受打擊。整個人變得孤僻、自我形象低落，無法接受自己是一個戀愛失敗者，甚至整日以淚洗面，希望能挽回這段失去的感情。我曾經關閉自己數天，留在屋裏禱告上帝，將自己的苦況全然向上帝傾訴。在密室禱告中，只有我和上帝正在角力，我終於明白……

哀陳苦況是一個過程。人生難免會遇到不如意的事情，正如我要面對失戀的事實。哀陳苦況就是要向上帝表白自己心裏的實況、表白自己的無助和軟弱；明白自己處於一個怎樣的狀態，這樣，上帝才能醫治和修補心靈的創傷。

最近學煮苦瓜炒牛肉。我時常以為苦瓜是苦的，所以煮苦瓜時想法子出水、加多一些糖、用酸醋等去改變苦瓜的本質，於是吃不出苦味來。其實苦瓜並不苦，因為它本身就不苦，試一試認真吃一口，就會發現苦瓜吃下去是甘的，即是苦中帶甘的味道。如果唔苦唔甘，就不算是苦瓜。人若進入困苦或挫敗中，全心忍耐，在十字架裏承受它時，心裏這軟弱無力的自我，就在經煉患難之中長成剛強的生命，苦不再苦，苦變成甘。

我的禱告：「全能上帝啊，謝謝祢聆聽我的苦況，縱然沒有人體恤和安慰，求祢親近我，使我在祢面前蒙拯救。啊們！」