

禁食禱告日

4月6日，安息日

2019年第二季

改變世界的禱告勇士

資源手冊

目 錄

關於禱告和禁食的一般資料	
• 為何有禱告禁食日	2
• 發出禁食禱告的邀請（請提早在一周前打印並與教友們分享）	3
活動流程的建議	
• 規劃指南	5
• 午後禱告	6
講道主題：「改變我們觀點的禱告」	7
禱告與應許	
• 「改變觀點的禱告」大綱	11

* 這些材料是為教會小組及個人預備的

** 除非特別注明，本文所引用的經文都來自於香港聖經公會《和合本》版本。

為何有禱告禁食日？

想像一下，你要和兒女分開，直至將來在天家才與他們重聚，什麼是你要對他們說最重要的話？

當耶穌被釘十字架後升天之前，也是處於同樣的局面。從祂對門徒說的最後一句話中，可以看到祂心中的負擔是什麼？當我們閱讀祂在約翰福音 15-17 章中的最後禱告和勸勉時，我們會發現祂在重複著主題：合一，愛和藉著禱告尋求上帝。耶穌渴望祂的早期教會能夠在目的、合一和使命上團結一致。現今世上，無論是國家或是教會，都出現分化的情況，我們更需要聽從耶穌的勸勉，尋求聖靈，並為使命一起作工。對人來說，這似乎是不可能且令人卻步的任務，但亦是這個原因，我們需要用前所未有的方式來禱告，因為只有上帝才能帶來叫人同心合意的神蹟。

我們邀請你「進你的內屋」禱告，我們邀請你與當地教會的家庭一起禱告，我們更邀請你參加全球復興與改革倡議的禱告和禁食。也許你不會選擇完全禁食，也許你只在甜點上禁食或在使用社交媒體上節制，或者暫時吃一些以植物為主的食物。

「從今以後直到末時結束之日，上帝的子民應當更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聰明，而是依靠他們大元帥的智慧。他們應當劃出時日來禁食禱告。」
(懷愛倫，評閱宣報，1904 年 2 月 11 日)。

當你更加專注於禱告時，上帝會在未來充滿挑戰的日子裡祝福你並賜你更大的信心。

發出禁食禱告的邀請

「從今以後直到末時結束之日，上帝的子民應當更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聰明，而是依靠他們大元帥的智慧。他們應當劃出時日來禁食禱告。完全禁戒那不必要的食物，而只吃少量最簡單的食物。」（論飲食原文 188,189 頁）

「在聖經中，禁食不是一種選擇，而是必要的。馬太福音 6:17 中沒有說：『如果你禁食』，而是說『當你禁食時』。禁食一直是信徒生活的一部分，就像禱告和研讀聖經一樣。事實上，聖經中每個主要人物都有禁食... 如果你研究聖經中所有禁食的例子，你會發現每當上帝的子民禱告和禁食時，上帝就為他們施行偉大的工作。從戰爭時由敵人手中獲救，以至從監獄中神蹟地獲釋，及至五旬節聖靈的沛降... 等等，我們看到了一樣的模式，而這模式更於基督教歷史中不斷重演。」

我們要邀請教友參加禱告禁食日，特別為教會和那些我們渴望能認識基督並與祂建立真正關係，從而獲得救恩並將生命交給主的人禱告。讓我們一起為我們的孩子、朋友、家庭、鄰舍、合作夥伴及社區禱告。

禁食是什麼？

禁食不單只是不吃東西，事實上，禁食的真正意義不在於減少用餐而是增加禱告。禁食是選擇不做某事，以便更能專注及用心禱告。許多人只會選擇不用餐，但不是每個人都可以完全不倚靠食物，並且不是人人都選擇這種禁食方法。你可以選擇吃得簡單一點，或吃輕便食物。或者你只選擇不吃某一兩種食物，例如甜點或加工食品等。禁食更包括擺脫社交媒體，電視或其他耗時的習慣。

如果你決定選擇完全不吃任何食物的禁食方式（但要確保飲用足夠的水和/或果汁），請使用你平時用於烹調和飲食的時間來禱告。如果你只選擇不吃某一兩種食物，每當你想要吃這種食物時，請以禱告取代。每當你想要查看社交媒體時，亦請以禱告取代。

請記住，禁食的行為不能換取禱告按你的意思成就的結果。禁食並不意味著上帝會更垂聽我們或獎勵我們更多。禁食是關乎我們自己的內心和思想。它使我們更加意識到自己的軟弱，繼而更信靠上帝。禁食加深了禱告的迫切性，並提醒我們提出內心最深處的事情禱告。

我們邀請你先禱告並求問上帝應該怎樣禁食 - 祂要你放棄什麼，好讓你能花更多時間向祂禱告？

現在我們邀請你加入我們教會的禁食禱告日。即使你選擇不禁食，也請加入我們的禱告。在安息日崇拜聚會之前一起禱告，邀請上帝準備你的心靈和思想，求祂饒恕你和祂之間的任何罪惡。現在就認罪，並求潔淨，醫治和寬恕。邀請祂指示你要為誰禱告。把這些名字帶到我們安息日下午的祈禱時刻，我們將和你一起為他們禱告。

有些人對大聲禱告會感到不自然，以至會避免在公開場合禱告。無論如何，我們邀請你加入，你可以安靜地禱告，和應其他人的禱告要求，並為那些上帝啟示你的人和事祈求。對於那些擔心自己的祈禱不「足夠好」的人，他們要知道上帝不僅聽我們口所說出來的禱告，也聽我們從內心發出的禱告，祂不是要求「足夠好」的禱告者，而是要求真誠的崇拜者。祂甚至樂意垂聽笨口笨拙的禱告，縱使我們辭不達意，不能「說得對」，甚至我們不知道該說什麼，祂也知道，亦已聽到，祂更邀請我們一起祈禱。

「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意的求什麼事，我在天上的父必為他們成全。」馬太福音 **18:19**。

我們期待與你一起禱告。

規劃指南

當日安排：

- 靈修/證道——「改變我們觀點的禱告」已包含在資料中，可作為早上敬拜之用或作禱告前的靈修。
- 如在早上敬拜時使用，請參考下方建議閱讀的經文和兒童故事。
- 如已安排在午後禱告，我們建議用 1-2 個小時進行禱告，讓聖靈指引。
- 邀請教友參與禱告和禁食。在至少一周前通知教友，便於大家理解禁食禱告並選擇適合自己的禁食方式。

閱讀經文：詩篇 147

推薦的兒童故事：

講述路加福音 17:11-19 有關十個癩瘋病人的故事。重點強調：

- 十個都是癩瘋病人。癩瘋病是一種傳染性皮膚病。當時若有人懷疑患上這病，必須要找祭師檢查後由他判斷，如果真是癩瘋病，祭師會叮囑病人遠離人群，以免傳染開去。人們看不起癩瘋病人，視這病為上帝對惡人的懲罰。
- 十個癩瘋病人來到耶穌面前求醫治，耶穌告訴他們去見祭司，並表明他們已經痊癒了 - 儘管在說這話的時候，他們仍然患有癩瘋病。只有祭師才有能力判斷他們是否已經痊癒，可以再次融入社會。
- 在前往祭司的路上，他們得到了醫治。
- 當中一個發現自己的病已經痊癒時，便轉身回到耶穌面前感謝祂，其他的九個並沒有這樣做，他們只顧著去見祭司。
- 耶穌問他，其他九位在哪裡，他們沒有回來，使祂很失望，祂曾希望他們回來感謝祂。
- 耶穌希望他們回來感謝祂，不是因為這會讓祂感覺良好，而是因為這對他們有好處。回來感謝祂的那位癩瘋病人，從耶穌身上得到的比其他九位更多。耶穌告訴他，他的信心使他得到醫治。雖然所有十個癩瘋病人在肉體上都得到醫治，但只有這一位能得到耶穌精神上的鼓勵。
- 對於耶穌所做的一切常存感恩的心，能增強我們對祂的信心。

午後禱告

地點：聚集在教堂，如果人不多，也可以找一個不受干擾的房間。

開場：音樂可以引領人進入敬拜的心境，開始前唱幾首大家喜愛的敬拜詩歌可以幫助大家心生敬意，亦可鼓勵大家尋求上帝。

歡迎：領禱者應歡迎大家並做簡短引導：

- 這是禱告和尋求上帝的時間。
- 任何在此分享的內容應保密，切勿傳開。
- 禱告不僅限於我們的措辭。可以在禱告中引述經文並尋求上帝的應許，也可唱一兩句詩歌，邀請參與禱告的人一同加入。
- 找一個舒適的禱告姿勢，並可隨意改變，或坐或跪，或其他姿勢。
- 不要在禱告前談論禱告請求。向大家說明這是禱告的時間，而不是交談的時間，不要在禱告前談論過多，應在禱告中把這些請求交託。
- 當有人為某事或某人禱告的時候，如果其他人也有相關的請求，可以講出所求事項或代禱之人的名字作為回應。請記住，當他人為我們掛念之事或之人禱告時，上帝的大能也在其中。
- 午後禱告的主題是「改變我們觀點的禱告」。像約沙法和上帝的子民一樣，我們應花時間來讚美和敬拜上帝，相信祂會為我們戰爭。

領禱者須知：

- *請記住，禱告過程中的沉默是正常的。不需要刻意打破每次沉默，或過早結束禱告。因為有些人可以迅速地表達，但也有人需要更多時間適應才能把禱告大聲講出。當出現沉默時，只需默數 30 秒（如果你不喜歡長時間沉默的話），給聖靈一個引導大家的機會。*
- *如果教友們還不習慣大家一起禱告，或在禱告中加入經文或讚美詩歌，你可以為大家先做個示範。也可以在禱告前安排一些人做好準備領先在禱告中加入經文或讚美詩歌。當大家都願意合一禱告的時候，便可以利用這個機會教導大家如何作為一個合一整體更好地禱告。*

禱告時間：禱告大綱「改變我們觀點的禱告」可供參考。領禱者可以依據大綱，通過禱告來引導參與者。

結束：禱告大綱以讚美和感恩作結。挑選一兩首讚美上帝的詩歌來結束午後禱告時光。

一些教會可能要在禱告結束後聚餐並恢復正常進食。請盡可能選擇簡單食物，但可以稍微佈置餐桌，營造出特殊的氛圍。

改變我們觀點的禱告

這段消息令他感到恐慌，敵人正齊集起來，目的只有一個：除滅上帝的子民，他們已無路可逃。

他們該怎麼辦呢？所有人都把目光放在他的身上，畢竟他是皇帝，保家衛國是他的責任，他是應該回答這個問題的。面對眾多的敵人，而且都是有備而戰，上帝的子民看來劫數難逃。

真是這樣嗎？

約沙法知道自己要做一件事情：尋求上帝。《聖經》提到「約沙法便懼怕，定意尋求耶和華，在猶大全地宣告禁食。」(〈歷代志下〉20:3)他「定意」尋求上帝，他定下了主意，作出了這樣選擇。他雖然害怕，卻不會被驚恐吞噬，他選擇懇求上帝，並向全猶大民眾宣告禁食，邀請他們一起參與。

民眾來到，「於是猶大人聚會，求耶和華幫助。猶大各城都有人出來尋求耶和華。」(〈歷代志下〉20:4)這不像你平時星期三的例行祈禱晚會啊！眾人都知道這是一個生死悠關的事情，他們極需要上帝，需要神蹟。他們不知道該怎麼辦，但上帝知道，於是一起尋求上帝。

約沙法帶領民眾禱告，他把眼目放在上帝身上，絲毫不理會敵人的臨近。他以專注上帝是誰作為開始，再專注祂的作為。他重新念記與上帝的盟約，然後陳述所面對的問題。他不向上帝提出任何意見，沒有說「這就是我們想要你做的事」之類的話。相反地，他承認猶大國面臨無助的境地，並把此事交託給上帝。「我們的上帝啊，你不懲罰他們嗎？因為我們無力抵擋這來攻擊我們的大軍，我們也不知道怎樣行，我們的眼目單仰望你。」(〈歷代志下〉20:12)

所有人都站著，靜候上帝，這是最艱難的時刻。很多人以為藉著禱告，令自己忙著做事，就能取得上帝的賜福。然而，這些民眾雖然面對快將逼近的敵人，卻依然靜立等候上帝，為要聽見上帝，期待祂的回應。

上帝果然回應了：「不要因這大軍恐懼驚惶；因為勝敗不在乎你們，乃在乎上帝。明日你們要下去迎敵，他們是從洗斯坡上來，你們必在耶魯伊勒曠野前的谷口遇見他們。猶大和耶路撒冷人哪，這次你們不要爭戰，要擺陣站著，看耶和華為你們施行拯救。不要恐懼，也不要驚惶。明日當出去迎敵，因為耶和華與你們同在。」(〈歷代志下〉20:15-17)

上帝由始至終鼓勵他們不要懼怕和灰心，這正是他們需要的。祂知道他們並不單是要與敵人爭戰，還要克服懼怕、灰心、擔憂和懷疑。上帝向他們保證，祂深知他們的處境，並掌管著一切。這場戰爭對於上帝來說，並不是偶然的，而是祂早有的計劃。

上帝正想要他們知道兩回事：敵人在哪裏來？他們可以從哪裏找到敵人？祂應許為自己的子民爭戰，卻沒有叫他們逃離敵人。祂沒有叫他們逃避，也沒有應許去

「擊殺」敵人。讓上帝為自己爭戰，人不應處於被動的狀態，你依然要站出來，並相信上帝會跟敵人爭戰，不會讓自己失望。

猶大民眾的回應又是怎樣？就是全心敬拜上帝。「約沙法就面伏於地，猶大眾人和耶路撒冷的居民也俯伏在耶和華面前，叩拜耶和華。」(〈歷代志下〉20:18) 經上的詞語「叩拜」為動詞，我們卻經常使用作名詞(如：去參加「崇拜」)，甚至用作形容詞(如：「崇拜聚會」)，然而這些民眾是參與敬拜，是主動的，不是被動的。當聽到上帝回應時，他們不但沒有立刻放下上帝，反而繼續以讚美和尊重來榮耀祂；這樣做不是為了上帝的需要，而是他們當作的。敬拜讓他們完全專注於上帝，而不是在敵人身上，也讓他們的信心和信仰變得更穩固。

翌日早上，他們起來依照上帝所吩咐的去做：站出來迎接仇敵。約沙法提醒民眾：「猶大人和耶路撒冷的居民哪，要聽我說：信耶和華—你們的上帝就必立穩；信他的先知就必亨通。」(〈歷代志下〉20:20)

民眾得到鼓勵後，便聚在一起，勇往向前。約沙法安排奏樂的人在前頭，帶領著讚美和敬拜，這與一般由最強帶頭的戰略不同，約沙法的軍隊卻先讓奏樂的帶頭，以音樂讚美上帝。

「眾人方唱歌讚美的時候」(〈歷代志下〉20:22)。他們剛開始頌唱時，上帝亦開始為他們爭戰。當他們距離戰場還遠時，敵人已經互相殘殺，無人可以逃脫。

民眾來到戰場，是一場他們從未參與過的戰役，但他們竟花了三天的時間來收集財寶，是足足三天！《聖經》說他們找到「許多財物、珍寶」，還要是「多得不可攜帶」(〈歷代志下〉20:25)。他們收集財寶之後會怎樣處理？他們敬拜上帝，「就歡喜快樂」地回家。他們回到耶路撒冷後，便直接前往聖殿去繼續敬拜和讚美上帝。

他們從一個誠惶誠恐的心態轉變成自信和歡喜滿載的心情。這經歷不但影響猶大全地，也影響了周邊的國家。「列邦諸國聽見耶和華戰敗以色列的仇敵，就甚懼怕。這樣，約沙法的國得享太平，因為上帝賜他四境平安。」(〈歷代志下〉20:29,30)

我們若真心敬拜上帝，仰望祂，信靠祂，謹記祂是誰、祂的所為、和讚美祂——就能改變世界。這也讓我們勝過爭戰和仇敵，如：懼怕、灰心、憂心、懷疑。這也對我們周邊的人帶來影響。「我們承認基督的信實，乃是上天向世人彰顯基督的最好方法。我們固然要承認古代聖賢所顯明的上帝的恩典，但最有效的還是我們親身經歷的見證。我們能在自己身上顯出有基督能力的營運，就是為上帝作見證了。各人的生活都有與眾不同的特色和根本不同的經歷；上帝要我們以自己獨特的個性來頌讚祂。這種頌讚上帝恩典與榮耀的寶貴見證，加上基督化的生活，能發揮無法抗拒的力量來感化人心，使多人得救。」(《歷代願望》第36章第16段)

約沙法及猶大民眾從恐懼及灰心中改變為勇敢及信心。仇敵被瓦解後，四周的民眾清楚明白是上帝為他們爭戰。

猶大民眾有何改變？他們透過禱告和敬拜把眼目專注在上帝身上。他們對整個世界也有煥然一新的觀點，我們也會因此得到改變。我們從以上的故事學會了哪些道理？

1. **主動尋求上帝：**在你感到特別懼怕、憂心或灰心的時候要主動尋求祂。
2. **邀請別人跟我們一起：**當人面對爭戰時，可以跟別人一起禱告、禁食、尋求上帝，試想想效法猶大民眾的結果。如果夫妻共同藉此來守護婚姻的話會怎樣？如果父母共同藉此來保護孩子的話會怎樣？如果教友們共同藉此來對抗罪、情慾、上癮、嫉妒、不安、恐懼、色情、流言蜚語等等的話又會怎樣？如果我們一起誠心禱告和尋求上帝，承認自己的恐懼和無助，我們的生命會有怎樣的改變？
3. **應當專注仰望上帝，而不是問題本身：**敬拜是叫人選擇該專注的人或事，且要求你們給與時間和關注。我們要是花太多時間去專注問題、恐懼、懷疑和難題上，豈不是等同將敬拜的對象由上帝轉移到問題本身嗎？當效法約沙法及猶大民眾這樣做：
 - 讚美祂因祂是上帝
 - 感謝上帝為世人所做的一切
 - 與上帝重新立約
 - 向上帝陳述問題或困難
 - 承認自己的無助
 - 專心仰望上帝
4. **期待上帝的回覆：**我們時常要求上帝做事，縱使我們有承認自己的無助，但卻又要起來偏行己路。猶大民眾靜候主的同在，因相信祂的大能，便親自見證上帝的回應。我們不一定可以光站著等待上帝的回覆，但仍可以在生活中等待祂回應，我們可以觀察、靜候、仰望祂。
5. **持續敬拜上帝：**上帝回應後，他們沒有立即衝入戰場。他們繼續讚美祂，敬拜祂。感謝主，因為你們可以見證祂所做的事。
6. **走出來：**當上帝說會為民眾爭戰的時候，他們沒有就此躲在軍營裏，而是出來面對敵人。他們前往迎戰的路上，還未知道上帝會怎樣為他們爭戰，也不知道自己該怎麼做。他們一直向前走，歌唱讚美祂。在他們還未抵達戰場，甚至仍未遇見敵人之前，上帝已為他們戰勝了。不要躲藏！走出來吧！信靠上帝，藉著禱告，讓你知道當做甚麼。
7. **收集財寶：**《聖經》提到上帝「天天背負我們重擔」(〈詩篇〉68:19)。你們可以設立一幅「感恩牆」，把感恩的事寫在小紙張上，然後貼在牆上。你們也要告訴別人。當你重述上帝為你所做的事時，就能令你記憶猶新，信心也會更穩固，你更會向人作見證，述說上帝施展的大能。

8. 讓敬拜成為你生活的一部分：當遇到不曉得怎麼做的時候，他們便敬拜上帝。當上帝回應時，他們敬拜祂。他們快要面對敵人時，依然繼續歌頌祂。他們在這次不用參與打鬥的戰役中收集財寶，繼續敬拜祂。他們回家的途中，也依舊繼續頌讚祂。他們直接來到聖殿後，還是如此。你們可以在行駛的車子裏聽敬拜的音樂，和人分享上帝的作為，每天嘗試記下三至五項感恩事項，並令這些事項天天更新。你們不但要把目光專注於上帝為你們所作的事，還要集中了解祂是誰。你們要仔細思想上帝的特質，並藉著讀經來察看聖經對上帝的描述，感謝祂這特質，並在你們生命中仰望祂的品格。祂怎樣憐憫世人？祂又怎樣施行恒久的忍耐？

「我們爭戰的兵器本不是屬血氣的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破堅固的營壘，**5**將各樣的計謀，各樣攔阻人認識上帝的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」（〈哥林多後書〉**10:4,5**）

敬拜叫人專注上帝，是得勝的要門，也可以將人的心思挽回。當我們敬拜的時候，我們就會改變對整個世界和各種爭戰的觀點。

「改變觀點的禱告」大綱

開始：先將時間交託給上帝，祂擁有一切權柄，求祂引領我們的心，通過禱告來勸導，鼓勵，挑戰和肯定大家。也邀請其他人獻上委身的禱告，把這個時間全然交託上帝，讓祂帶領。求祂幫助我們以真誠敬拜祂，並學習在我們面對的每一場爭戰中倚靠祂。

讚美和敬拜：我們禱告的內容應當集中在讚美和敬拜上，領禱者必須帶領這個時段，並建議在不同的事上獻上讚美，我們不僅單向上帝祈求，還要因祂正在成就及已經成就的事情上感謝祂。

1. **讚美祂因祂是上帝：**邀請成員以讚美祂的神聖品格開始，他們對上帝的愛是什麼？他們對祂最感恩的是什麼？邀請他們提出這些特質 - 然而毋須作冗長的祈禱，例如：*讚美上帝，因祢恆久忍耐！感謝祢的憐憫，讓每天早晨都是新的！*
 - 你也可以提出上帝其中一個特質，並邀請大家從生活中察看這特質而讚美祂。
 - 當大家變得沉默時，你可以提示他們上帝的其他特質，例如：公正、全能、主權、永在、真實、聖潔、公義、善良、仁慈、憐憫、忍耐.... 等等。
2. **感謝上帝所成就的一切：**邀請大家對上帝在他們生命中所成就的事獻上感謝，鼓勵他們以一兩句說話來表達 - 不需要詳細說明，因為我們的目的只是敬拜上帝，而不是談論情況、人物或事件。
 - 如果大家變得沉默，領禱者可以提出問題來提醒他們上帝如何改變他們的生命。邀請他們，單單說句感謝也是好的。例如：*你是否看到上帝在你一直代禱的人身上彰顯祂的工作？如果是這樣，就說聲感謝！或者上帝在你特別的需要上賜福給你？高聲感謝祂吧！*

委身：用更多時間來讚美和感恩，持續一會，這是今天的焦點，然後邀請參與者獻上委身的祈禱，將他們的生命和意志交給上帝。

代禱：約沙法和猶大人將他們的問題陳明在上帝面前，他們只需說明問題而不用交代細節，也沒有提出解決的方法。他們知道上帝已清楚正發生的事，並相信祂必定回應。邀請參與者表達他們的需求，他們所面對的挑戰，或大聲為需要的人祈禱 - 毋須太具體地說出細節及要求。領禱者可以提出各種常見的需要，來幫助他們。

- *你有遇見需要真實和個別地認識上帝的人嗎？請大聲說出他的名字。*
- *你正掙扎在一些難題中，需要上帝幫助嗎？你可以大聲說出難題的主題（例如“財務”、“健康”、“癮疾”）或者安靜地祈禱，把它交託給上帝。*
- *你本人或你所愛的人是否正面對健康上的危機？請說出這人的名字，讓我們把他帶到上帝面前。*

繼續提出其他問題，邀請大家在上帝面前說出或默默地擺上自己的需要。結束祈禱時，領禱者可以這樣祈求：*親愛的天父，我們將這些請求呈獻在你面前，我們不知道該怎麼做，但你知道，我們定睛仰望你。*

期待上帝回應：猶大人相信上帝必定回應，所以站立著等候祂。引導參與者透過祈禱加強他們對上帝回應的信心，幫助他們為上帝將要成就和正在成就的事獻上讚美和感恩。例如：

- 感謝上帝，雖然我們可能還未看到祂在工作，祂已經回應禱告並作出行動了。
- 感謝上帝，祂比我們更愛那些我們代禱的人。
- 要感謝祂，因祂比我們的敵人更強，並有祂的旨意。
- 感謝祂，因祂垂聽我們的祈禱。

人在未得到上帝回應之先便感謝祂，是不容易的，鼓勵他們謹記上帝是誰，祂應允我們的祈禱。邀請他們體驗一些具體的經文，並大聲重複讀出這些經文，讓所有人都能聽到。

繼續敬拜上帝：在上帝回應之後，以色列人未有急忙地前往戰場，反而繼續讚美並敬拜祂。邀請大家在離開前以敬虔的心唱一兩首詩歌，你可以預先選定一些詩歌，邀請大家自由地加入，讓每位參與者陸續地加入歌唱，並維持這情況一會。

繼續向前：在結束時，鼓勵大家等候上帝的回應，求上帝揭示他們如何成為回應的一部分。當他們開始憂慮，懷疑或沮喪時，向他們提出挑戰，獻上敬拜和讚美。