

### 1. 無助沮喪

人感到沮喪是因為找不到出路，不知道何時才能離開困局。在詩 42 篇，詩人可能被放逐要離開耶路撒冷，不能再在聖殿中敬拜，不能守節，甚或履行祭司的職份，我們可以稱這是「曠野的時候」，要面對孤單和懼怕。現在整個香港都像在曠野中，(詩 42:5)詩人的心在憂悶和煩躁的情緒中，情緒讓我們面對自己的真實情況，不要壓抑情緒，要得到處理和舒發。詩人不介意有人挑戰他的信仰，並鼓勵我們要真實承認有受傷、恐懼等。耶穌在客西馬尼園中十分憂傷，幾乎要死，要請門徒與他一起做醒禱告片時。今日教會弟兄姊妹也要學習和敢於表達自己的情緒。

### 2. 信仰自省

我們要進入信仰的自省，要追想神的信實和憐憫，像先知耶利米想起神是守約施慈愛，便大有盼望。詩人立了決定(詩 42:6)，他要從約但地，從黑門嶺，從米薩山記念神，詩人在大自然中去體驗上帝的同在，從而扭轉他看事物的觀點，認識到上帝是自有永有，掌管一切的。(詩 42:8)「白晝耶和華必向我施慈愛，黑夜我要歌頌禱告賜我生命的上帝」，我們可以在大自然中重新認識信仰，追想永遠愛我們的神。

### 3. 確信希望

詩人進入確信和盼望中，重新立志，正如詩人在黑夜也要歌頌禱告，神可以在黑夜中聽我們禱告，詩人也要宣告(詩 42:9 上) 上帝是「我的磐石」(詩 42:11)應當仰望上帝。我們的「黑夜」可以是在限聚令下，在政治不穩或經濟困難中，我們要仰望上帝的幫助。我們先要面對自己裏面的真實，才能聽到神的聲音，找回自己的使命，離開是帶着使命地離開，留低是帶着使命地留低，願神我們幫助我們！