

Presbyterians Today | 2014 Advent Calendar

Decluttering for Christmas

By Kathleen Long Bostrom



Reprinted with permission from the September 2014 issue of Presbyterians Today. © 2014. All rights reserved. Subscribe by phone at 800-558-1669 or online at pcusa.org/today.

圣诞节杂乱大扫除

作者：凯瑟琳·隆·波丝彤着，中译：蔡笃真

搬出箱子，搬出箱子，取出吊饰、圣诞灯、包装纸、蜡烛、花环！圣诞季节的忙乱即将开始。我们待降节的心思满载着圣诞节的兴奋和期待。我们的家和时间表同样地也被挤满，待降节往往就淹没在压力和精疲力竭当中。

我们的心思涌上来的是预料会有冲突的家庭戏剧；列表上的礼物，虽然没有现金，仍准备买了再说；费神的工作时间表以及对新年的烦恼；挥之不去世界各地的暴力新闻；我们向往但找不到的休息。我们应该做的是——祈祷、上教会、与家人一起欢笑、服务小区的穷人——但觉得似乎更多的杂物塞满在我们的生命里面，列表上满满琐碎无味却做不完的工作。

今年，让我们尝试一个完全不同的方式。带着春季大扫除的精神，让我们进行待降节大扫除，利用到圣诞节这四个礼拜做清除杂乱的工作，倒空我们的时间表，我们的家，和我们的心。

但愿这个待降节，我们真正有意为基督婴孩准备空间；因此，当我们吟唱圣诗「让每一颗心为他预备房间」时，我们会确实地预备好自己的心。

附注：本待降节期中每一礼拜的经文采纳自圣经里面的不同书卷。前三周礼拜一到礼拜六的经文对礼拜天的经文提供更深入的省思。最后一周的经文则集中在路加福音第一章的圣诞故事。



礼拜日，11月30日

新年立志

以赛亚书40:1-31

待降节的第一天同时也是教会历新年的第一天。新年的开始让我们想到新年立志。

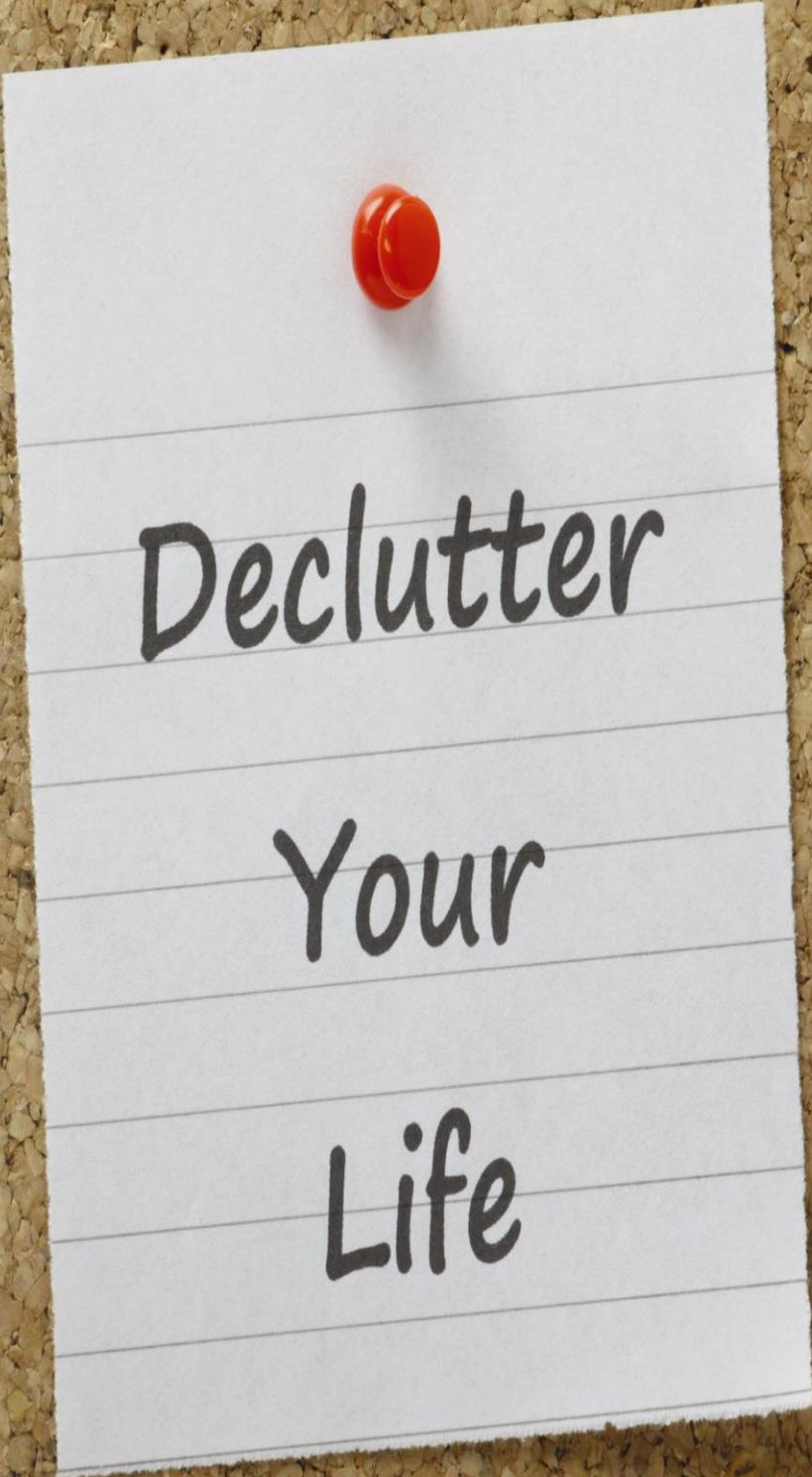
让我们立志要在接下来的四周在外在以及灵性上清除我们的家和我们的心所有的杂乱，为即将来临的基督婴孩预备空间。

首先，让我们放弃一些圣诞节前的习惯工作，已经不再能实现圣诞意义的传统，疯狂囤积圣诞装饰、饼干、和礼物的举动。

具体地想想必须要有的决志
我特此立志要

现在做一个深呼吸，开始诵读第一天的经文，上帝借着先知以赛亚对疲惫长期受折磨的人所说安慰的话。

来临的上帝，谢谢你赐给我新年，一个新的开始。帮助我预备好我生命的空间来迎接你儿子的到来。



Declutter
Your
Life



礼拜一，12月1日

成为祈祷的答复

以赛亚书40:1-31

我们祈求哀伤的人蒙安慰，病痛的人蒙医治，孤单的人感受到爱，失落的人寻获正道。这些祈祷或许出自真诚，但我们可以更向前一步成为这些祈祷的答复。

「上帝说：你们要安慰，安慰我的子民！」亲自安慰丧失孩子的母亲，提供洗肾的病人载送服务并与他交谈，邀请寡妇共进晚餐，不夹带评断地聆听失去信心的朋友

我们都能够成为某人祈祷的答复，甚至也包括我们自己的祈祷。

安慰的上帝，愿我今天能成为某人祈祷的答复。



礼拜二，12月2日

割草

以赛亚书40:6-11

在某些地区，割草是春天或夏天的活动。在那种似乎无终止的铲雪数月后，到外面割草的感觉真好。

无论你有没有草可以割，在我们的时间表上总是有一些事，我们需要一再地做：如铺床单、洗碗碟、洗衣服等。生命遍满系列重复琐碎的事，它们虽重要，但也可能妨碍我们将时间用在更要紧的事。

以赛亚提醒我们，草必枯干，花会凋谢，只有上帝的话永远立定。在今年的待降节，请务必在你繁忙的时间表里安排一小段读经时间，即使你需要将碗碟多放在水槽里一些时间。

永恒的上帝，你神圣的话语是宝贝！



礼拜三，12月3日

桶中的一滴水

以赛亚书40:12-17

在上帝创造光之前，水就存在了：「上帝的灵运行在水面上」(创世记1:2)。或如以赛亚的叙述，上帝「用手心量诸水」(以赛亚书40:12)。在这地球上水经常是生命所必需的。

我们浪费许多水，洗脸的时候水不断地从水龙头流掉，淋浴过长地冲水，在外用餐往往留下未喝的整杯水。清除我们生命的杂乱包含好好珍惜上帝所赐给我们宝贵的大自然资源。

关掉水龙头，缩短淋浴时间，除非你确实需要否则应拒绝餐馆给的杯水。想想并为那些缺水的人祷告，我们的浪费往往都太粗心了。

上帝啊，求你帮助我会时时为那些缺水的人设想。



礼拜四， 12月4日

规范一百

以赛亚书40:18-20

一位女士在搬进一间较小的住处之后，决定采纳「一百」作为标准规范，减少所拥有的物品不超过一百件。试试数算你厨房对象的数量，你很快就会发现一百并不很大。当我们愈来愈拥有愈多的时候，这些东西就成为偶像引诱我们离开上帝。

规范一百是很好的标准，调整一下吧！你用得到所有的器皿、小用具、衣服吗？至少清除一些，下次你要采购或列举圣诞购物列表时，你或许能决定你实际上并不需要广告上那些看起来无法抗拒的东西。与朋友交换小用具。与其他邻居或家庭分担大宗厨房用品的采买。与跟你相同尺寸的人交换衣服。

「规范一百」的反向就是清除超过数量一百的对象，并将它们捐给慈善机构。意想不到的不是你不会想念它们，但某人会获得他/她真正需要的东西。

我生命的上帝，我所渴望的无非就是爱你以及服事你。



礼拜五， 12月5日

星星闪烁的夜晚

以赛亚书40:21-26

待降节期间，我们经常会遇见星星以及跟星星关联的事物—圣诞树上的星星，圣诞卡上的星星，提到伯利恒之星的经文。但却很容易错过整年每夜闪烁在头上的星星。即使有时云挡住了它们，星星还是在那里。

上帝「铺张穹苍如幔子」，幔子上布满了星星。我们应该每个夜晚为夜空的诸光感到惊叹。暂停你的动作，看向窗户的外面，或者当你夜晚进门前，抬起头来望向天空，注视星星。记得，无论是否看得见它们都在那里。

在天空创造星星的上帝，为夜空闪烁星星的美丽献上感谢。



礼拜六， 12月6日

待降节的疲乏

以赛亚书40:27-31

待降节是让人精疲力竭的节期—所有必须执行的传统，圣诞节的预备似乎每年都提早，商店架上充满着诱惑。感恩节都还没到，我们已经忙着在计划圣诞节。所以，当12月25日我们打开礼盒包装时，我们已经累到无法思考。

既然想到待降节会有多么疲乏，那你一定要安排休息时间。尽可能每晚都能安然入眠。当你结束工作回到家或在晚餐后，至少10分钟抬高你的脚。如果你的晚上都是满的，那么请提早10分钟起床，让你能够独自安静享受一杯茶。安排一段重新得力的时间。

确实答应休息在上帝的膀臂中，让上帝的爱抬举你上鹰的翅膀。

上帝啊，我舒适地休息在鹰和天使的翅膀以及你的恩惠中。

礼拜日，12月7日

欢喜，欢喜，我们敬拜你！

诗篇 145:1-21

诗篇 145 的每一节都散发出喜乐。作者观看上帝的作为以及上帝丰富的美善，禁不住发出欢乐的赞美。

欢乐是待降节经常传达的主题，特别值得我们深思。什么叫你欢乐？想想带给你欢乐的事，对人说「谢谢你」，赞美上帝对于清除焦虑、沮丧、紧张、和忧伤都是大有帮助的方法。

写下你自己的欢乐诗篇，即使那只是几句话。用赞美永生的上帝来开始待降节的第二周，若没有祂根本就不会有待降节。

我全心赞美你，你带给我生命的喜乐！





礼拜一，12月8日

偶尔的放纵

诗篇 145:1-2

消费主义可以成为我们逃避每天难题的偏方。工作整天不尽顺畅，你需要借着疯狂购物来慰劳一下自己吗？每次你的小孩看医生或得到好成绩会获得玩具的奖赏吗？

偶尔的奖赏并无伤害，但即使奖赏不常有，要求也会愈来愈多。你有工作不顺畅的一天吗？记起并为你生命中某些美善的事物感谢，如同诗篇的作者邀请我们对上帝的名献上赞美。

你的孩子在医生诊所表现良好吗？感谢他的表现良好，但不必看作是常规中的例外。感激和赞美虽不用花费代价，但比不需要的购买或很快就会丢弃的玩具更值得。

我的救主，我感谢并且赞美你的名。



礼拜二，12月9日

留下遗产

诗篇 145:3-4

如果我们曾遗忘我们是地球的好管家，诗篇 145 的这二节对我们是很好的提醒。为了下一个世代能够享受上帝的工作并且宣扬上帝大能的作为，我们需要维护这个奇妙世界的美丽。

其中一个方法就是回收。借着回收塑料、玻璃、铝罐、和纸张来减少浪费。与朋友交换图书、将完好的衣服和物品送给会用到它们的人都是有益的回收。

我的朋友莉雅和麦克·布雷利都委身在此种旧物再造的运动，例如，重新使用旧物，包括利用原先可能被丢弃的废物做成美丽的新产品。他们历来的尝试和产品都显示在莉雅的网页上 makingsomethingofit.com。或许他们可以给你一些灵感，如何好好地利用旧的东西，而不是花钱再买新的物品。

孩子和大人都是可以参与在为世代维护地球的神圣任务。

造物主上帝，我愿意为未来的世代尽责保护地球。



礼拜三，12月10日

每天的省思

诗篇 145:5-7

默想可以有很多形式，并不需要到灵修中心去学习。

每天的省思是十六世纪耶稣会的创办人罗耀拉的伊格纳爵所教导一种祈祷的反省。数世纪以来有许多关于每天省思的实践，但基本上它是一种在一天结束和预备未来一天的专注或默想(请参阅

ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen)。

在每天的结束，借着安静坐下来清除心智上和情绪上的杂乱。意识到上帝的同在。带着感激的心神回顾过去的一天。选择其中经历过的一件事，在祷告中与上帝对话。在上帝手中展望明天。

默想式的祈祷会洁净心思和灵魂，比躺着无法入眠数算羊只更好。

我要默念你威严荣耀的尊荣以及你奇妙的作为(诗篇 145:5)。



礼拜四，12月11日

释放愤怒

诗篇 145:8-12

愤怒：一种让我们能量不断流失的情感。

愤怒有时是必要的，可以鞭策我们出声反对不公义和错误的行为。但愤怒也经常堵塞我们的的心灵叫我们打结。当愤怒吞食我们的生命时，学习释放愤怒会打开我们的心灵迎向如感激及喜乐等正面的情感。

诗人提醒我们上帝是「有恩惠，有怜悯，不轻易发怒，大有慈爱。」(诗篇 145:8) 谚语教导我们失控前数算 10 下是很实际的。必须的话，或许该数 50 下！然后再倒数回来直到你释放捆绑你的怒气。

慈悲的主，帮助我能释放并将堵塞灵魂的愤怒交付于你。



礼拜五，12月12日

公平

诗篇 145:13-17

在我们的文化里，购买和接受礼物是节日不可缺的一部份。赠送礼物不曾是待降节的内容，但时下也很难逃避它。

除了减少你买礼物的数目之外，也请注意你购买礼物的地点。请支持那些小型业者，选购公平交易产品。

公平交易产品来自弱势团体。这些制造食物或衣服的工人从他们的工作得到合理的报酬。很多时候，公平交易产品的销售也会回馈到整个团体。

请上公平交易的网页 fairtradeusa.org，认识更多有关公平交易产品。

我愿意成为拥护公平和支持正义的人。



礼拜六，12月13日

用旧式方法和亲友讲话

诗篇 145:18-21

你是否注意到，今天的手机包含从游戏到闹钟各式各样的功能。除了讲电话，我们几乎用手机做所有的事。

简讯和电邮是维持联系很好的方法，但电话、手写的信、或亲身造访更是温馨。在电子时代，那种和朋友坐下来给予全神的关注愈来愈是罕有的欣喜。

减少使用卡片和科技产品，给你的亲友打个电话。想象当他们接到电话，知道是「你」时，他们脸上欣喜的表情。

电话或许比寄发大量的电邮更花时间，但它难道不值得吗？

上帝啊，你「临近凡求告的人」。感谢你在我生命中，赐给我那么多爱我的人。(诗篇 145:18)

礼拜天，12月14日

经常慷慨和喜乐

罗马书 12:9-21

罗马书 12 章阐明在基督里新生命的内容，但说的比做的容易。

待降节和圣诞节期或许已经过分被喧染和极度商业化，因此，我们必须重返这节期的原本精神：它鼓励我们给予，喜乐，以及亲近家人、朋友、和需要的人。让慷慨和仁慈满溢。待降节鼓励我们存着盼望，对未来怀着期待而不是忧惧。

当我们继续进行内心和家里的清扫工作时，这个礼拜我们要特别强调活出基督生命的特质以及有一天将要再来的基督。

圣婴孩，全能的上帝，求你将待降节的盼望充满我的心。





礼拜一，12月15日

以人为装饰

罗马书 12:9-10

我父亲罹患肝癌经过化疗之后，在圣诞节期间有三个礼拜和我们同住。照顾父亲浇熄了我平时对圣诞装饰的狂热。

我没有时间准备年度的待降节家庭开放。日子到了，可是仍未完成任何布置。我和女儿唯一能做的就是将我收集的天使雕像连同蜡烛安置在房子的四周。当屋子挤满了人，事实上没有人注意到我家没有布置。人们花时间和我生病的父亲交谈，相互叙旧，那真是奇妙的感觉。

我想到该年的待降节，我是用人来布置我家，那的确是我一生中最有意义的待降节。

今年若要消除布置的压力，你可以用人来装饰你的家。如此做，你是在荣耀上帝以及上帝的儿女。

喔，我的上帝，我灵魂最深的愿望是以你的爱布置我的心和我的家。



礼拜二，12月16日

保持静默

罗马书 12: 11 - 12

我们多次读传道书的时候都会注意到静默有时，说话有时(3:7)。在待降节期，似乎不常有静默的时刻。

进入静默不仅是关闭声音。保持静默需要更多的努力。

实践待降节的操练，请每天10分钟安静坐下来。关闭电子音响，特别是手机。关熄灯火，闭起眼睛。深呼吸，注意聆听。你听到了那些平常忽略的声音。时钟的滴答声？暖气炉启动的声音？路上车子的声音？你忠实的狗喘气的声音？

进入静默是祷告的一种形式，静止需要耐心。

上帝啊！我为安静以及轻柔的声音感谢你，它们是生命的记号。



礼拜三，12月17日

小房子，心宽广

罗马书 12:13 - 14

在北美许多人大半的薪水都在付房贷。因应这样的现实，有人发起「小房子」运动，不仅是为了高房价，也是一种环保意识，可以减低大房子需要的维护花费和资源。（参网页 thetinylife.com .）

即使我们的房子不小，我们也都应有环保意识。使用能分解的清洁用品，装置有效控管室内温度的自动调温器，抗拒想要填满东西的冲动。

努力减少住处对生态环境的破坏，但请记得要亲切善待客人。让你的家成为人们受欢迎的地方。我们受呼召善待家人、朋友、以及陌生人。这不仅在待降节重要，所有的季节也一样。

我承诺要做地球更好的管家，同时也要让我的家成为欢迎接纳的地方。



礼拜四，12月18日

分享盼望

罗马书 12:15-16

许多教会参与在类似「援助庇护公共行动」(Public Action to Deliver Shelter)的计划，提供无家者避难所，但仍然有很多人并没有属于自己的家。即使你的教会尚未有援助无家者的计划，你仍然可以对苦难的人伸出援手。

一些教会对无家者提供了下列的帮助：购买快餐餐卡赠送给本地的庇护中心，让街友至少有几个小时可以有一处温暖的地方享受一杯热咖啡和简单的食物；买一对长统袜，塞进瓶装水和点心包后放在车上，随时可以给有需要的街友；捐赠家庭用品给庇护中心，提供无家者住进过渡住屋时使用；支持简便住宿计划、平等工资、协助接送他们到心智复健中心或参加工作训练。

运用你的想象力并鼓励不同年龄的人参与。教导你的孩子不单领受，也要知道付出，这将使他们在分享上帝爱的同时，自身也蒙受极大的祝福。

与穷人同行的救主，求你在这个待降节引导我到需要的人面前，让我能甘心给予并带给他们盼望。



礼拜五，12月19日

内在伤害

罗马书 12:17-18

我们有时难免会伤害到我们所爱的人。同样地，我们的内心也会受到伤害。

你的第一个反应是什么？想要报复？拒绝放手或向前？关系破裂？我们的心灵塞满各种不愉快的感觉。是清除脏乱的时候了！

主动寻找伤害你的人并和气地告诉他冲突带给你的沮丧。建议你们清除瘴气重新开始。如果对方能接受，你就可以释怀越过伤害。若不，你已经在爱心里说诚实话了，将你的伤害交托给上帝吧！

求你让我在任何时候都成为和平的器皿。



礼拜六，12月20日

赦免和前进

罗马书 12:19-21

本段罗马书的内容并非期待上帝的愤怒报应在伤害我们的人头上，它强调的是将我们的生命转向上帝，将审判留给全知的主，丢掉复仇的「炭火」，免得它烧焦我们或敌人的手。

电影演员和导演泰勒·斐瑞(Tyler Perry)曾说：「你若未原谅伤害你的人，你是背向你的未来。当你原谅时，你开始迈步向前。」

赦免不是同意恶者的行为，它表示你不再被伤害和痛苦捆绑。当你赦免，你就能够放手且向前迈进。它不容易，但它让你免除继续受他人的牵制。

最重要的，记得你是永生慈爱上帝的儿女。

上帝啊！求你在这个待降节教导我宽恕并且赐给我作为你儿女的确据。

礼拜天，12月21日

不要怕

路加 1:26-33

我们没有太多关于耶稣的母亲马利亚的细节。我们第一次遇见她是天使拍她肩膀的时候：「蒙大恩的女子，我问妳安，主和妳同在了。」（路加 1:28）在她还来不及响应的时候，天使安抚她说：「不要怕！」我们经常圣经里面听见天使对人说：「不要怕！」（路加 1:30）

但我们经常在生活中遇见让我们害怕的事。对未知的恐惧和对已知的恐惧一直都羁绊着我们。

你有害怕着什么吗？想想看，天使正在你耳边轻声地对你说：「不要怕！」当你害怕的时候，将这些话吸入、呼出。在呼吸中让基督的灵带给你心灵的平静。

上帝啊！当我害怕的时候，求你赐给我超乎人想象的平安。





礼拜一，12月22日

圣诞的到访

路加 1:34-40

当天使离去之后，马利亚立即赶往山区访视她的亲戚以利莎白。马利亚需要找能互相了解的人谈谈。天使曾提到素来不孕的以利莎白现在也怀了孩子，马利亚也一定想到以利莎白需要有人听她倾诉心事。

在这个赠送礼物的季节，给一些你的时间当礼物吧！「空闲时间？」或许你会很讶异，「这怎么可能？」找找看吧！放弃几小时的购物时间，或清扫的时间，或玩电动的时间，利用这样的时间去拜访需要关怀的人。当马利亚拜访以利莎白的时候，她并没有带礼物。她带着比礼物更好的宝贝：她亲自的上门。自心发出的礼物比什么都贵重。

主啊！让我不要那么忙碌，帮助我可以将时间给需要的人。



礼拜二，12月23日

创意的礼物包装

路加 1:41-45

婴孩出生前的时间就是做准备的时间。当怀着身孕的马利亚抵达时，以利莎白的胎儿欢乐地在她腹里跳动，接着以利莎白为马利亚祝福。没有奢华包装的礼物；只有挚亲脸上的喜乐。

当博学之士准备礼物要前往朝见基督婴孩的时候，相信他们也不会花太多金钱或时间在礼物的包装上。

每年我们国家花在圣诞节包装纸的数量是令人极为惊讶的：依照空气洁净议会(the Clean Air Council)的统计是四百万吨的包装纸和购物袋。

丽娜(Lena)利用围巾作为包装纸，收到的人因此得到双重的礼物。贝姬(Becky)剪下旧的图片贴在礼盒上面变成非常漂亮的拼图，而且盒子可以一再的使用。佩琪(Peggy)用棕色纸张加上彩绳，凯媿(Kate)和她的孩子在肉品包装纸印上马铃薯图案。你的创意一定会赢得激赏。

上帝啊！提醒我，最好的礼物是出自内心。



圣诞夜

礼拜三，12月24日

放大镜

路加 1:46-56

圣诞夜终于到了！待降节怎么如此快就到尽头了？还有那么多事要做！时间都到哪里去了？

希望你已经利用本待降节期清扫你内心和家里的杂乱。若还有什么需要做的，或什么未完成的，就让它去吧！让它去以便享受这个荣耀的日子。

马利亚的赞美响遍空中。她宣告：「我心尊主为大！」说到犹有未做的事，马利亚麻烦大了：她有了身孕，但还没结婚。事情完全没按计划，但还好，上帝亲自动工。

尊大的意思是荣耀以及更大彰显。让这个「尊大」成为你今天的任务：用你的言语，你的赞美，你的全身和灵魂，荣耀上帝并且让上帝的临在有更大的彰显。让你成为放大镜，帮助别人因此可以看到即将发生的奇妙神迹：救主耶稣基督的降生。

我的救主，愿我能荣耀你，让我的言语和行为在这个圣诞夜以及每一天都能彰显你的临在！



圣诞日

礼拜四，12月25日

持守圣诞节

路加 1:76-79

在查尔斯·狄更生的古典故事《圣诞颂歌》(A Christmas Carol)里，当吝啬鬼伊本哲·史克鲁治经历三个恶魔之后，彻底地改变成为一个新人。狄更生如此写道：「从此之后，他知道该怎么持守圣诞节...愿这也真是说到我们——我们所有的人。」

希望在这个待降节期里，我们都学会清理杂乱，即使只是一小部分，给我们有一些空间可以迎接圣婴。路加福音告诉我们耶稣出生在马槽里，因为「客店里没有地方。」(2:7)但愿，当基督再次降临这个世界的时候，他会发现有一些为他预备好的空间。

愿欢乐充满世界，因为至高之处的曙光已经临到我们，照耀在黑暗中。愿我们像伊本哲·史克鲁治一样在我们的心里整年都能保有圣诞节的盼望、喜乐、爱、与平安。

圣诞快乐！让我们能如小丁(Tiny Tim)一样有把握地说：「上帝赐福我们每一个人！」

有着一颗开放的心以及欢迎的家，我已经为救主的降生预备好地方了。



圣诞节杂乱大扫除

作者：凯瑟琳·隆·波丝彤着，中译：蔡笃真

作者

凯瑟琳·隆·波丝彤是美国基督长老教会牧师和专业作家。她已出版的作品超过三打以上，其中大部份是给儿童的书。她的书被翻译成17种语言，凯瑟琳被提名为普林斯顿神学院2013杰出校友并获得长老会写作协会颁给2014戴维·史提勒优秀作家奖的殊荣。

英文经文采用《新修订标准本圣经》(NRSV)，中文采用《新标点和合本》。

Reprints

A limited number of reprints are available. Single copy, \$4; 2–9 copies, \$3 each; 10–99 copies, \$2 each; 100–249 copies, \$1.65 each; 250 or more, \$1.25 each, plus shipping and handling. Call 800-524-2612 and ask for PDS 17116-14-012.

Order online at pcusa.org/today.

Copyright © 2014. All rights reserved.

PDS 17116-14-012

Presbyterians Today

Presbyterian Mission Agency, Presbyterian Church (U.S.A.)

