

梅·杨博士，《圣经哀歌的目的》，通过一个例子来解释——诗篇 42-43，第 3 节

这是杨梅博士关于圣经中哀歌目的的教学，她将通过一个例子来说明，这是第三节课。欢迎回来。在本讲座中，我将探讨圣经中哀歌的目的，并举例说明如何运用圣经中的例子来理解如何在特定情况下运用哀歌。

所以，当我们思考并深入探讨这个话题时，我想首先，正如你们所知，当我们讨论圣经中哀歌的目的时，我想先提供一个背景，说明我们如何生活在一个堕落的世界。即使作为基督徒，作为信徒，我们也知道，耶稣通过十字架，赐给了我们超越死亡的希望。所以，我们的希望并不一定落入这个世界。

但与此同时，我们确实生活在现世。因此，我们与上帝同在，在这个世界不完美的本质中，在苦难、世事和堕落的本质中。所以，有时，如果我们诚实一点，就能明白，即使是我们对未来充满信心的盼望，也未必总能带给我们此刻想要的安慰。

所以，当我们经历苦难时，你知道，我们读圣经，知道喜乐会在清晨降临。但有时我们灵魂深处的痛苦并没有得到满足。那么，我们该如何看待这个问题呢？我想这就是哀歌的作用所在，它帮助我们，并帮助我们现在与上帝接触。

因此，与其等待未来的希望，不如在此时此刻哀恸，迈向希望。实际上，哀恸是上帝仁慈地赐予的一种多方面的方式，帮助我们处理我们所居住的世界的破碎和堕落状态。因此，无论经历的是痛苦、失落还是不公，上帝都为我们提供了这种工具和途径，让我们在身处一个充满苦难、充满困境、堕落的世界时，能够与他亲近。

所以 我认为哀悼有多种功能。这将帮助我们走向完整和更大的希望。更具体地说，这次我想就哀悼的目的谈一谈三个大致的类别，并希望我们一起探讨。

所以，首先要让我们说出我们的痛苦。我稍后会谈到这一点。然后，要提供一条与上帝沟通的途径，最终引领我们走向更大的希望。

思考哀悼时，我认为我们可以用这种方式来表达一些目的。首先，就是表达我们的痛苦。这再次表明，这是对我们痛苦的承认。

所以，我们无法处理我们不承认的事情。所以，我再次把这比作，你知道，迈向治愈的第一步。很多时候，除非我们暴露自己的伤口，或者表明我们到底在处理什么，否则我们无法找到治愈的方法。

很多时候，如果你从身体的角度考虑，你会去看医生，你知道，有时候你必须迈出第一步，去看医生，弄清楚到底是怎么回事。有时候，如果我们让病情恶化一段时间，情况可能会变得很糟糕。但我们必须勇敢地站出来，让自己变得脆弱，让医生知道发生了什么，承认我们的痛苦，承认有问题，这样我们才能找到正确的方法来应对这种痛苦。

所以，很多时候，我们把上帝想象成伟大的医生。从这个意义上说，他是我们的医治者。因此，我们来到他面前，就等于承认我们所承受的痛苦。

因此，出于某种原因，基督徒将灵性与快乐或良好状态等同起来，以至于我们相信快乐有时实际上更能荣耀上帝。这或许是我们自己都没有意识到的，但有时，我们却认为快乐能给上帝带来更大的荣耀，而不是真正地去承认快乐。我们并没有意识到的是 具有讽刺意味的是，当我们压制痛苦和疑虑时，我们实际上削弱了而不是增强了我们的信念。

我们非但没有去处理这个问题，反而削弱了我们的信心。这句话的意思是，没有挣扎的灵魂是不会展现出信心的。事实上，圣经里的信心，更能通过试炼而非安康来坚固。

苦难往往是一个磨炼的过程，它净化我们，让我们真实的情感、罪孽、恐惧和疑虑浮现出来。与其压抑或掩盖这些情绪，不如学会坦诚相待。所以，你知道，这并不是说信仰可以免于挣扎，而是它在某种程度上通过这种方式得到了强化。

所以，我们必须成为一个人，在上帝、自己和他人面前，说我们可以真诚地生活。所以我们必须愿意承受失去和痛苦。所以 这是非常符合圣经的。

所以，即使在使徒行传第8章的这个例子中，经文中也有很多例子，比如，你知道，一个虔诚的人埋葬了司提反，并为他们哀悼。所以，这里体现了一种真实的情感表达。这不是那种，你知道，那种，承受和承受的，而是真正地表达情感，为失去而悲伤，并处理这些事情。

圣经里甚至有这样的例子。当我们承认自己的痛苦，即使只是暂时的，我们也为上帝和其他人创造了一个空间，让他们与我们一起得到医治。所以，当我们承认这些事情时，我们 实际上是敞开心扉去与上帝接触以及与他人接触。

所以，说出我们的痛苦，一部分就是允许自己去感受。然而，我们却倾向于因为各种原因而压制痛苦，压抑情绪。所以，在这里，我们学习如何给予我们的情绪，一种疗愈的许可。

凯瑟琳·奥康纳在她关于《哀歌与世界之泪》的著作中写道，疗愈的首要条件是将痛苦和苦难置于眼前。只有这样，它们才能被审视、被允许，并得到应有的对待。它们会要求得到应有的对待。

它们不会减弱，也不会消失，除非我们直面它们。被压抑、被压抑、被否认的痛苦，会像雪貂一样翻滚、扭曲、钻进洞穴，直到在那些暗无天日的空间里滋生出一个残暴、无法辨认的怪物。所以，你知道，与其任由痛苦滋长恶化，不如直接面对它。正如我们想从生理的角度去处理它一样，我们也不想从情感的角度去处理它。

所以，你真好。当你倾诉痛苦时，你不再让自己像回音室一样待在自己的脑海里。很多时候，当你处理情绪或痛苦时，你也会疏远自己，而你正在处理这些情绪或事情，就在你的脑海或回音室里。所以，当你倾诉痛苦时，你就是让主以这种方式对着你的回音室说话，也让他对我们内心深处说话。

所以，当我们思考这个问题时，这一点也很重要。所以，认知心理疗法将创伤治愈与口头和书面叙事复述联系起来并非巧合。这也挺有意思的。

所以，即使我们思考创伤，思考那些正在应对创伤的人，思考心理治疗，你也知道，口头和书面的复述或叙述有着强大的力量。所以，这有点像哀歌，也有点像延伸版。琼·F·迪基指出，认知治疗师通过复述（无论是书面还是口头）帮助患者重建创伤记忆，然后消除相关的负面情绪，并将其融入患者的个人经历中。

所以，想想看，复述的力量，以及我们自己复述的事情，而不是像回音室那样只是重复。这样一来，就能帮助创伤受害者重新拾起他们的叙事。这其中蕴含着一种自主感。

所以，让他们发声。这样，受害者就不必再将记忆埋藏，让潜意识里肆虐，而是可以直面痛苦，悲伤，走向蜕变。所以，当你复述、表达痛苦时，你不必再压抑痛苦，也不必不知所措，不必茫然不知该如何继续前行。实际上拥有代理权并实际上允许自己能够以这种方式处理和前进。

因此，创建创伤账户不仅有助于恢复受害者的自主权，还能减轻他们的孤立感，让他们有机会被倾听。这其中蕴含着强大的力量，因为有人见证了你的痛苦，并且也理解了这一点。这个过程让我们重新获得控制权或自主权。

所以从这个角度来看，哀悼也是一种反抗行为。因此，当我们思考哀悼并表达自己的感受时，它也是一种反抗行为。所以，当人们遭受苦难时，他们常常感到无能为力。

所以，很多时候，人们在受苦时会感到无力，感到无声。所以通过哀悼，你实际上是将痛苦表达出来，这样就能消除人们所感受到的无声无息或无力感。

但悲叹，你正在重新掌控我们的情感，而不是让我们的痛苦和苦难成为最终的定论。这对我们来说很重要，因为我们正在思考迈向更大希望的伟大进步，并从某种意义上重新掌控它。所以，这段引言，只是朱迪思·赫尔曼在她关于创伤受害者的研究中观察到的，重新掌控感受各种情绪（包括悲伤）的能力，必须被理解为一种抵抗行为，而不是屈服于施暴者的意图。

所以这一点在这里也很重要。在她的研究中，她发现，无论是虐待还是其他形式的暴力，当创伤受害者能够哀悼并自己的情绪时，即使施暴者没有做出任何了结，他们也能够继续前进，这很了不起。她指出，随着悲伤过程的进展，患者开始设想更具社会性、普遍性和抽象性的补偿过程，这使得她能够追求自己的正当诉求，而不会将她现在的生活的任何权力移交给施暴者。

因此，赔偿绝非免除施害者的罪行。相反，它重申了幸存者在当下拥有的道德选择权。这样，幸存者就不会再陷入自残、怨恨、羞耻和抑郁的循环中，而是能够疗愈伤痛并取得进步，而无需屈服于他们所承受的一切的持续折磨。

我认为这是 这也非常重要，因为有时当我们没有面对这些时，你知道，苦难、虐待等等，会以这种方式最终掌控我们。所以，当你哀叹并重申这些时，与其赋予它们力量，不如说是一种反抗，一种解脱的方式，而不是让你不得不忍受的苦难最终决定我们。所以，哀叹的另一种方式是，它为痛苦中的人们发声。

正在遭受苦难、正在应对这些处境和痛苦的个人发声，在某种程度上，也为他们提供了反抗、寻求治愈和前进的途径，你也可以在更广阔的社群层面上看到这一点。为痛苦中的人们发声。哀歌可以帮助社群理解那些正在承受痛苦的人，并与他们并肩作战。

所以，正如我们之前所见，即使我们可能没有经历过或被那种情况所触动，我们也能看到并理解那些正在承受痛苦的人，因为痛苦会让人感到孤立。所以，当人们经历那种痛苦时，无论他们感到孤立，还是他们把自己孤立起来，都可能是一种孤立。所以，那些正在经历痛苦的人在某种意义上会感到孤立。

所以，当我们身处社群，看到并认可他人与他们站在一起、与他们团结一致时，这实际上会给受苦的人带来安慰。这正是《耶利米哀歌》中值得思考的地方。我认为，当我们思考这一点时，它很有启发性。在《耶利米哀歌》的第一章中，你会看到这位受苦的锡安女神或耶路撒冷。你在第一章中发现，她正在呼唤某人来看她的痛苦。

所以，实际上，这种先例，指的是有人能够体会她所承受的痛苦。所以耶利米哀歌112章在呼喊：你知道，还有什么痛苦像我的痛苦一样吗？她请求那些路过的人能够看到。此外，在第一章中，这句重复了五次。

经文说无人安慰。这章里大概出现了四次，进一步描绘了锡安夫人所感受到的孤独。她确实如此。

她感觉无人安慰。没有人能理解她的痛苦。所以我们意识到，当我们体会到别人的痛苦，并体会到他们的痛苦时，这实际上会帮助我们与他们站在一起。

它实际上可以拓宽我们对他人以及世界的视野。所以，我们可以看到这一点。凯瑟琳·奥康纳再次指出，《哀歌》的声音敦促读者直面苦难，讲述苦难，成为国家、家庭和个人宁愿压制的真理的危险宣扬者。

然后，它们邀请我们去尊重那些被压抑在内心深处、被社会忽视、在世界其他地方呼唤我们关注的痛苦。因此，集体哀悼提醒我们，我们生活在一个充满苦难的世界，但我们并不孤单。我们可以与这里的人们一起受苦，并帮助我们认识到如何在苦难时期陪伴他人，并以这种方式共同承受苦难。

因此，与其通过视而不见来使系统性不公正常化，不如通过哀悼来承认它们，这有助于社区更好地表达所遭受的痛苦。所以这对我们来说很重要，因为我认为，有时当我们听到新闻，或者经历困境，或者听到所有正在发生的事情时，我们会感到不知所措。我们甚至不知道该怎么办。

我们只是在想，你知道，我只是一个人。我该如何应对这里发生的所有不公？所以，我觉得，当我们集体哀悼时，我们并没有让事情正常化。我们并没有说这是可以接受的。

我们不是说，系统性不公是可以接受的，我们对此视而不见，或者我们只是因为承受不住而不得不麻痹自己。我们是通过哀悼来承认的。但这不仅仅是承认而已。

所以，这一切并非仅仅止于承认。这种集体哀悼的行为也是一种改变的邀请。因此，当我们集体哀悼时，我们不仅是在说这些事情是邪恶的，我们也在邀请改变。

我们说出了问题，我们渴望改变。所以，当整个社区团结起来，共同承认痛苦时，它就揭示了不公、邪恶和痛苦的真相。所以，你知道，你和兄弟姐妹们站在一起。

你说这不对。你在呼吁改变。你在用真话对抗不公，对抗邪恶，对抗痛苦。

因此，作为一个群体，哀悼不仅能唤起人们对邪恶的警惕，诉说真相，还能对那些正在遭受苦难的人们发声。它还能开辟通往治愈的道路。这是一个非常有力的例子。

他在《上帝的邪恶与正义》一书中，如此描述南非发生的这场寻求真相与和解的委员会。他是这样说的：尽管大多数西方记者对此鲜有关注，但白人安全部队和黑人游击队都公开承认暴力罪行，这本身就是一个令人敬畏的现象。

有了这些忏悔，遭受酷刑和谋杀的家属们才得以第一次真正开始哀悼，至少得以思考宽恕的可能性，重新拾起生活的重担，而不是被压垮，继续沉浸在愤怒和仇恨之中。因此，大家走到一起，共同哀悼，实际上带来了希望，让我们真正认识到，我们能够继续前进，而不是被所有这些邪恶和不公所困。所以，个人和社区必须团结起来，承认我们这个世界的破碎，这样我们才能迈出治愈伤痛、带来改变的步伐。

所以，我们在这里为社区发声，为饱受痛苦的人们带来改变。这引出了我们的第二个目的，我认为就是提供一个与上帝沟通的渠道。因此，我们在这里不仅为个人和集体的痛苦发声，也为我们提供了一个与上帝沟通的渠道。

所以，痛苦、痛苦、愤怒和其他情绪会让我们退缩。所以我们在经历痛苦时已经讨论过很多次了。我们唯一想做的就是抽离，而不是投入。

所以，这种感觉可能非常微妙。有时，它甚至可能是，你知道，滚动浏览各种负面信息，或者，你知道，狂看Netflix，或者做其他事情，因为我们不想面对我们正在处理的一些问题。所以这实际上会导致冷漠。

因此，当我们做这些事情时，我们不是向前迈进，而是有点疏离，变得更加冷漠。詹姆斯·格罗斯的研究发现，当我们压抑自己的情绪时，人际关系就会变得封闭，个人也会更加疏离。所以，压抑情绪的人通常不愿意分享自己的情绪，通常会回避亲密关系。

这对我们来说很重要。所以，认识到你自己内心深处，你是否正在封闭自己？你是否在花更多时间玩网络电话、刷手机、刷剧，或者沉迷于观看电视节目，疏远了与人相处，而不是真正地与上帝或他人接触？这就是为什么圣经中的哀歌对我们很重要。诗篇中有很多哀歌的例子，诗篇作者们并不惧怕用他们的情感向上帝呼喊。

我们看到诗篇作者愿意展现各种各样的情感。因此，他们没有用更冷漠的方式处理它，而是真正地与人沟通，无论是通过后悔、愤怒，还是沮丧。他们实际上体现在他们的祈祷中，以及我们如何看到这一点。

所以，有些人会反驳说，如果上帝如此了解我们，我们为什么还要哀叹？如果他了解我们的一切，我们为什么还要表达这些？我认为这是对哀歌的一种误解。哀歌不仅仅是在上帝面前倾诉我们的感受和情绪。它是一种信心的行为，我们转向上帝，而不是远离他。

所以，哀歌表明我们没有疏远上帝，而当我们经历困境时，这种倾向常常存在。所以哀歌很重要。所以，你知道，哀歌在这里相当于在说，我们在与上帝接触，即使在痛苦中，我们也在与上帝沟通，并且渴望与上帝沟通。

所以，这里也提供了一条途径，让我们在痛苦中也能与上帝相交。它帮助我们转向上帝，而不是背弃祂。所以，这种信心的行为就是邀请上帝参与我们的挣扎。

所以，无论是痛苦还是怀疑，这都与我们在圣经中看到的完全一致。甚至还有约伯的例子。他意识到自己的痛苦，但他没有听从妻子的建议，而是咒骂上帝，然后死去。

他实际上在自己的痛苦、情感和在上帝面前的脆弱中与上帝亲近。所以，即使我们是罪人，我们仍然可以亲近上帝。因此，当我们考虑为孩子提供一个与上帝亲近的途径时，这一点对我们来说非常重要。

所以我们可以坦然无惧地来到神面前。即使我们是罪人，我们也不必戴上面具，不必伪装，也不必以任何方式来到神面前。我们可以用一种非常脆弱的方式来到神面前，承认自己的软弱，将我们的需要倾诉给他。

耶稣，我们的大祭司，曾受过各样的试探，~~kind-of~~向我们保证，并再次向我们保证，我们可以来到上帝面前，我们蒙受邀请来到上帝面前，我们不必独自背负重担。所以我们不必害怕与上帝亲近。所以，最重要的是，哀恸是一种信心的行为，因为我们亲近上帝，相信祂能改变我们所面临的处境。

所以，这也很重要，因为我们是在与神接触，这是与神接触的途径。我们向神表达这些情感，他不仅带领我们走过整个过程，而且他实际上能够纠正一切。所以，这不仅仅是一种表达，而是意识到哀悼是基于这样一个事实：神是他自己，他是全能的，他是慈爱的，他是……我们以这种方式与神接触，当我们来到他面前哀悼时，我们认识到他是谁。

所以 因为他是他，我们才能以这种方式亲近他。所以，通过哀悼来表达信仰的这一方面在邪恶和不公的境况中~~and just~~, injustice, 尤为突出。因此，当我们与上帝接触时，尤其是在我们感到无能为力的时候，尤其是在我们感到邪恶和不公的时候，当我们感到自己无力做到的时候，上帝实际上能够做到。

所以圣经里的哀歌，是信靠神而发出的呼喊。所以，我们不只是麻木自己，而是真正意识到某件事是可以做到的，而能做到的人就是上帝。所以我们将以这种方式与他交往。

所以，你知道，在我的书中，我说，有时哀悼是对所发生恐怖的唯一且最恰当的回答，因为有些邪恶如此骇人听闻，只有上帝无限的仁慈和力量才能最终战胜它们。哀悼的呐喊是对改变的呼喊。它直言了降临到我们身上的邪恶和痛苦。

这是充满希望、真诚地凭着信心与上帝相交。所以 ~~recognizing who God is, that he is able, we recognize who God is and that he is able to do so~~……即使在这个世界面临恐怖、邪恶和不公的情况下，~~that~~ 我们也不必麻木自己或视而不见，我们实际上可以以这种方式与上帝相交。

因此，当我们以这种方式与神相交时，我们就会经历深刻的交通，参与祂最终的计划。因此，当我们祷告，当我们在哀恸中与神相交时，我们可以与主一同祷告，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。因此，当我们思想一些困扰我们世界的事情和不公时，我们也是在与神进行深刻的交通。

所以，这就引出了我们哀叹的第三点，哀叹的目的之一是引领我们走向更大的希望。哀叹的目的不是让我们沉溺于痛苦之中。所以，这里所说的哀叹并非关于自我沉思。

这并不是说，想想这个世界有多么悲伤，然后就陷入更深的沮丧。恰恰相反，它实际上是要引导我们走向更大的希望。所以，当我们哀叹的时候，我们是在等待，期待上帝的回应和作为。

所以 我们承认自己的情绪，并祈求上帝介入并采取行动。所以，当我们思考这个问题时，这一点很重要，尤其是在我们思考圣经中的哀歌时。很多时候，那些让我们痛苦和悲伤的事情是我们自己无法解决的。

你知道，我们无力应对这些情况。因此，我们的苦难可能源于他人的行为、我们自身的罪孽，以及我们无法掌控的事情。正因如此，我们才必须带着哀恸来到上帝面前，因为从这个意义上来说，这超出了我们的承受能力。

所以，听到无数饱受苦难的人讲述他们在苦难中找到了最深切的喜乐，这并不奇怪。对大多数人来说，这是他们感觉最接近上帝的时刻。所以，即使我教导过哀悼，也听过不同的人讲述，你知道，有时它就像在最深的痛苦中。

就连我自己，当我经历过那种痛苦，当你经历最深的痛苦时，你知道，当你向上帝表达这种痛苦时，你会感受到与上帝的真正亲近。所以，我经常和那些寻求慰藉的人交谈 ~~how they actually after, you know, kind of who, after,~~

you know，他们实际上怀念那段时间与上帝之间的那种亲密感。有一次我上课时，班里有个学生分享了她~~of an illness that resulted in like isolation~~
~~on that was an illness that resulted in isolation~~ 因为疼痛和其他一些与疾病相关的尴尬经历。

所以，他们在某种程度上感到孤立，也需要努力应对。所以，他们花了很多时间独自与上帝相处。当我和她分享她的这段经历时，她谈到了通过这段经历在主那里找到的深深的喜乐。

所以，就像她在痛苦和孤独中坚持下来时，实际上找到了更深的快乐。所以我用我自己来比喻，当你感觉自己跌入谷底时，你实际上是站在磐石上，也就是主。所以在这里找到了希望。

于是，上帝的同在变得真实起来。这伴随着亲密感和喜乐，充满了她的心。所以，当我们哀叹并经历这些困境时，我们是在与上帝沟通，也因此找到了更深的希望。

所以，当我们处理这些痛苦时，我们就会向他施压。所以，这种等待不是被动的。有时，我们觉得等待是被动的，但实际上其实是一种等待和期盼。

所以，基于上帝的品格和~~on who he is, who he is, and~~ 祂的作为，即使在苦难中也充满希望。所以，我们在这里等候。因此，当我们哀叹时，~~kind of, you know, it's a hopeful kind of a~~, kind of, you know, it's a hopeful kind of 我们不是表现出消极的顺从或无所事事，而是展现了对上帝品格和祂先前作为的信心。

所以，这会引导我们满怀希望地将自己 and 我们的处境交托给他。所以，当我们坚持下去，等待着的时候，我们就会认识到上帝在过去的作为。因此，我们活在积极的期待中，而不是愤世嫉俗中。

所以，这会给我们带来更大的希望，而不是让我们的处境更加愤世嫉俗。所以，当我们倾诉、哀叹这些事情时，你知道，这会引导我们重新燃起这份意愿，让上帝的旨意在我们和我们周围人的生活中实现。所以，当我们以这种方式信靠和等候上帝时，这种顺服和降服会带来更大的希望。

亨利·诺文写道，希望并非取决于国家和平、世界正义和事业成功。希望愿意抛开未解的问题、未解的谜团和未知的未来。希望让你看到上帝的指引之手，不仅在温柔愉悦的时刻，也在失望和黑暗的阴影中。

所以，你知道，这对我们来说很重要，就像我们思考希望一样。它真的只是我们处境的体现，还是真的是一种臣服，并将这份情感带到上帝面前？所以，当我在书中思考哀悼的目的时，我实际上，正如我所说，探讨了应对不同情况的

不同哀悼方式和例子。因此，我想明确指出，哀悼不仅仅是我们思考人生境遇时，一种扁平、一维的理解。

它不仅仅关乎悲伤或痛苦。实际上，你知道，我们可以看到它以不同的方式应用于应对孤独、愤怒和罪孽。所以，这些是后面章节和实际例子中会讨论的一些内容。

所以，这次我只想讲解我书中的一个~~and loneliness~~, loneliness, 具体例子，那就是哀歌和离弃。我会通过诗篇中的例子来探讨这个问题，看看其中的不同元素，看看我们如何识别这些元素，看看它们如何真正帮助我们，并在我们的祷告中发挥指导作用。我在教导这个主题时，经常会做的一件事就是让人们写下他们自己的哀歌。

所以，你知道，在处理这些个别元素时，他们会写下自己的哀悼，以及他们对此的看法。我会和你一起探讨这个问题。你可以写下来。

有时候，你知道，我 你知道，即使学生不是好作家，也会 把这些具体的元素提炼出来，用那种方式表达，用那种方式分享。这样 用不同的方式处理这些哀叹、这些情况或这些情绪。有时我觉得这很有力量 是人们写下这些哀歌并与社区内的其他人分享的地方。

然后能够为此互相祷告。看到这一点，感觉非常强大。所以，就像他们分享一样，因为有时 真的很难表达，你知道，我们和其他人正在经历的一些事情。

以上就是~~allowing yourself to be vulnerable, to share and then also to cover one another in prayer as well~~, allowing yourself to be vulnerable, to share, and then also to cover one another in prayer as well, 这次分享的内容。如果这对你有所启发，也许当你在思考这些元素时，你会思考如何写下自己的哀歌，与亲近的人分享，并以此为彼此祷告，这是一种可行的方法。正如我所说，在我的书的第二部分，我确实探讨了一些细节，主要是第五章到第十章。

所以，我看到的是，圣经为我们提供了一系列不同哀歌的例子。其中很多都提到了祷告和诗篇作者。我甚至在《耶利米哀歌》或其他不同的地方也提到了先知。

所以，这些话题涉及到一些需要实际指导的相关情况。所以，这有点偏重于，你知道，我们触及了圣经，但我们也以这种方式来探讨一些实际指导。因此，我们以此作为开场白，表明哀歌是一个根深蒂固的圣经概念。

所以，虽然我们在教会里可能不太常听到，但哀歌在圣经里根深蒂固²，我们其实可以从中学习。所以，在本课中，我只想讲解哀歌、孤独和被遗弃的例子，

正如我们在这里看到的。我想从这里开始，哈佛大学2021年的一项研究表明，超过三分之一的美国人，也就是36%，感到严重的孤独，这意味着他们经常感到孤独，或者几乎一直感到孤独，或者一直感到孤独。

这意义重大。36% 的人有这种感觉。这项研究还显示，另有 37% 的受访者表示偶尔会感到孤独。

所以，我们讨论的是75%的人，他们要么一直感到孤独，要么偶尔会感到孤独。因此，孤独感在所有主要人口群体中普遍存在。因此，在孤独感的发生率方面，种族、民族、或居住地之间没有显著差异。~~or gender or levels of education, income, religion, or gender, or levels of education, income, r~~
eligion,

所以，想想这种悲叹和孤独，即使我们并非总是会感到孤独，孤独也是我们每个人在某个时刻都会面对的。所以，如果我们活得足够长，我们大多数人都会经历至少一两次孤独，甚至在我们自己的生活中也是如此。圣经甚至告诉我们，耶稣也经历过这种孤独，当他的门徒——他倾注了自己整整三年的生命——在他最需要帮助的时候，他们却逃离了他——的时候。

所以在这里，你可以看到，在十字架上，他被自己的门徒抛弃了。他被倾注到这里。他被留下独自面对十字架的道路。

就连耶稣也经历过类似的经历。~~how can we walk through seasons of loneliness with the Lord and how can we,~~ how can we walk through seasons of loneliness with the Lord, and how can the 哀歌的过程对我们思考这个问题有什么启发吗？这就是我们想在这里讨论的内容。所以，我想翻到诗篇42和43篇来思考这个问题。

所以，虽然有几篇单独的哀歌诗篇谈到孤独和挣扎，但我发现这两篇特别有帮助。所以在这里，它们通常被看作一个整体，因为它们有很多相似的主题，而且两篇诗篇几乎一字不差地重复了这句副歌。所以，你可以在这些经文中找到它。

一些古代抄本也将这两篇诗篇合为一体。所以，即使我们的圣经中列出了两篇诗篇，我们仍然可以将它们视为一个整体。因此，两篇诗篇都是个人哀歌，表达了孤独和被遗弃之感的挣扎。

所以，我们不仅要面对来自他人的孤独，甚至还要面对来自上帝的孤独。我们常常与孤独抗争，这包括远离上帝，甚至怀疑他是否真的看到我们。所以，你知道，思考的不仅仅是来自他人的孤独，甚至还有来自上帝本身的孤独，想想我们在这个意义上是否孤身一人？所以，在这样的时刻，我们发现诗篇作者，我们在这里有一些疑问。

诗篇作者提出了上帝临在的亲近性问题。因此，我们看到他提出这个问题：上帝在哪里？就在这一切之中。一些解经家认为，这两篇诗篇可能是在耶路撒冷被毁和犹大被掳的背景下写成的。

但我们对此的背景了解不够。但我们知道，诗篇作者只是在挣扎于被上帝抛弃的感觉，而这首诗并没有提供足够具体的细节来证明它的背景。所以，很明显，它探讨的是孤独和被抛弃。

诗篇作者没有像他那样，围绕着这件事寻找具体细节，而是更多地强调普遍性。因此，它更适用于我们任何情况。显然，他内心挣扎着，渴望来到上帝面前，但更挣扎于他当前的处境。

所以，即使在试图思考其背景时，我们也能从中找到一些关联。以下是两节NIV译本。我现在不会读原文，但当我指出不同之处时，我也会读这两节诗篇中的一些经文。

所以，诗篇42和43篇，如果你想自己看看，可以拿出圣经来看。但我在这里只想简单介绍一下哀歌的五个特征。我再次提到，并非所有特征都会出现在每首哀歌中，而且不一定总是按这个顺序出现。

但在这里，我们要看看这两篇诗篇中的内容，它们有何不同，它们的位置，以及它们在诗篇中是如何呈现的。因此，它们包括祈求、哀歌、请求或抱怨、动机、信靠的告白、被垂听的保证以及赞美的誓言。等等。让我们一起来看一下。

所以，当我们思考这种称呼或祈求时，诗篇作者一开始就用呼唤的方式向上帝祈求，他称呼上帝为“伊罗欣”（Elohim），而不是“雅威”（Yahweh）。这是《诗篇》第二卷或《诗篇》的特点。

所以，诗篇中有很多篇章都使用了“Elohim”（耶洛因）这个词来称呼上帝。所以，想想诗篇的五卷书，我们在第二卷书中看到的，这很典型。其中最突出的是，他运用了诗歌中比喻的意象来表达他渴望与上帝同在的愿望。

所以，这把诗篇作者对上帝的渴慕比作口渴。更具体地说，他的口渴就像鹿渴慕溪水。所以，回头我们再来看这节经文。

所以，正如经上所说，鹿切慕溪水，我的心也切慕祢，我的神。我的心渴慕神，永生神，我该去哪里与神相会呢？所以，我来到神面前，向他倾诉，用这种方式与他交谈。有趣的是，很多时候我们会把这个意象想象成这样，这只鹿静静地在溪流中喝水。

这是一件非常平静的事情。但实际上，这张照片充满了绝望。这张照片更 不是 事实上相当丑陋。

它并不像我们想象的那么宁静美丽。所以 鹿不是安静优雅地寻找水源。而是 实际上 炎热的天气里，鹿伸出舌头喘着气来降温。

所以这里是 有点像……你知道，不像人类会出汗，它们会过热。所以，鹿必须喘气来排出体内的热量。所以，如果你曾经有过热的症状，你就会意识到它伴随着疲惫、虚弱、乏力和脱水。

下，它会导致重要器官衰竭，甚至导致死亡。所以 它是 有点像一个绝望的地方。这里不仅仅是安静祥和，你知道，我的心渴望，我的灵魂渴望主。

它是 事实上，这里正处于绝望之中，生死攸关的时刻。你知道，这个人，你知道，感受到了这份亏欠。这只鹿，你知道，正在应对着，你知道，过热、疲惫、昏厥、疲乏。

所以，诗篇作者展现了他如何在绝望的时刻转向神。这仿佛在描绘一幅画面：这不仅仅是一段宁静的时光。对他来说，这是一段绝望的时光。

所以，他知道只有上帝能帮助他。正如我们在诗篇后面看到的，这是一声绝望的呼喊，表达了他灵魂深处的孤独、痛苦、被遗弃、软弱和绝望。所以，故事从这里开始，我们在这里可以找到这样的画面。

然后进入哀歌、祈求₂和抱怨。~~so~~我想强调的是，这篇诗篇 实际上展现了绝望与希望之间的交替。所以，这不仅仅是一个上升的轨迹。

这就是关于哀悼的事情。它并非像有时那样，你知道，它就像一个不断上升的₂过程，然后你就会没事了。有时它会以某种交替的方式展现出来。

所以，你可能会过得更好，更有希望，但之后你又会回来，感觉更加绝望。这实际上是我们在诗篇中看到的非常现实的画面，那些正在应对孤独和被遗弃感的人，因为这几乎就像，你知道，这种交替：前一秒你感觉很好，下一秒你又开始挣扎了。所以，哀歌毕竟是一个过程。

所以，它并非我们想象中那样只是向上的轨迹。它并非总是如此持续地向前发展。所以，有时我们会感到更加充满希望，有时我们也会感到更加绝望。

所以诗篇实际上也反映了这种情感的转变。所以从第二节~~verse-verses~~ 到第四节，它说：“我的心渴望神，就是永生神。我何时才能去与神相会呢？我昼夜以眼泪当饮食；人终日对我说：你的神在哪里呢？”我倾诉我的心声，想起这

些事：我过去怎样在全能者的庇护下，在欢乐的人群中，欢呼赞美，去神的殿。

所以这里，这里展现了一个男人，他渴望来到上帝面前，却感到孤独和被抛弃。所以他 他与自己的思想进行了一番搏斗。希伯来语，is literally literally means 意为“出现在上帝面前”。

所以，这幅意象指的是来到神的殿里，这在第43章中有更明确的阐述。来到神的殿里，也指~~psalmist~~psalmist's 在群体中与神同在，与他人一同享受神的同在。所以，你在这里可以看到，这不仅仅是来到神面前，也包括来到群体中，以及他如何将过去与现在的孤独、远离群体、远离主的境况进行对比。

所以在这里你可以看到他在某种程度上哀悼他的过去，处理他的反思，并以这种方式思考他现在的处境。然后经文写道，他昼夜以泪水为食。所以，这种文学表达描绘了一幅包罗万象的哀悼画面。

所以，诗篇作者表达的是，他的整个身心都被悲伤吞噬，那些经历如此深切悲伤的人无法进食，因为他们被悲伤吞噬。所以这里有点像在说，你知道，他…… 被悲伤吞噬。于是，诗人继续回忆过去的美好时光，并在祷告中倾诉自己的灵魂。

在第4节，他回忆起自己带领上帝子民在节期欢呼赞美的情景。因此，这段回忆促使他在第五节中向自己的灵魂诉说，而这段重复的歌词 在这两节经文中，他又多次重复了这句话。所以，即使在他反思和挣扎的过程中，他还是重复了这句话。

所以，这句副歌会以这种方式重复。所以，第五节说，我的心为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要赞美他。他是我的拯救，我的神。所以，这又是一个充满希望的时刻，因为他看到了这一点，在某种程度上，他正在反思，并在与自己的灵魂对话。

所以，苦难会让我们怀念过去那些更美好的时光。你刚才已经看到了这一点。所以，你知道，过去确实有过更美好的日子。

你知道，人们从这个意义上看得很快。然而，当他回忆起过去时，他并没有陷入这种沮丧，而是 仿佛在向他的灵魂诉说。所以，这是我们第一次看到他在绝望和前进的渴望之间交替。

所以，在这里，我们以这种方式来认识它。所以，在叠句和简短的劝勉之后，诗人回到了他的哀歌。所以，他呈现了另一个与水有关的意象。

所以，这又是一个交替。所以，他在谈论他的绝望。他在谈论他经历过的一些事情，以及过去的一些情况。

然后，他又回到另一个意象，表达他的痛苦。所以，这一次，他不再描绘口渴或无尽的泪水，也就是那些与水有关的意象，而是呈现了另一个意象，描述他被悲伤淹没的感受。所以，当他思考并描述自己的经历时，画面非常生动。

因此，虽然诗篇中深海的意象常常指向其原始的混沌意象，而这意象也出现在这篇诗篇中，但“深渊呼唤深渊”这句话也可能隐喻性地表达了诗人呼唤唯一能理解他痛苦之深的人所带来的混乱感受。因此，孤独会促使我们渴望他人的深刻理解。因此，这里出现了“深渊呼唤深渊”的表达。

所以，当我们经历内心痛苦的深渊时，唯有上帝能填补它。因此，我们的心向那位深邃得足以填补孤独深渊的上帝伸出援手。所以，第七节说：“你的瀑布轰鸣，深渊与深渊响应；你的波浪巨浪漫过我身。”

有这样的意象。诗篇作者继续描述洪水、汹涌波涛的景象。这些实际上被解读为波涛汹涌、碎浪席卷诗人的感觉。

所以 他描述的是汹涌的海水如何像波浪一样持续涌动，把他困在水下。所以，如果你曾经经历过被困在水下的感觉，你就会知道，很多时候，你甚至很难浮出水面，比如喘口气，喘口气。你会感觉自己站不住脚。

你感觉自己好像失去了平衡。你甚至喘不过气来。所有这些海浪都是这样的。

他在这里描绘的画面，或许是为了让我们体会到那种孤独，那种他内心深处感到的无比压抑。没有立足之地，波涛汹涌，不断涌上心头。同样，深层的情感痛苦和悲伤也会表现为呼吸困难或心悸等生理感受，让我们也渴望喘口气。

所以，这里描述的是那种我们有时也会感受到的那种难以承受的痛苦。所以，有时，强烈的哭泣也会让我们喘不过气来。这些图像描绘了一幅画面，描绘的是一个人正在承认真实的感受。

所以，他不是试图回避它们，而是直面它们，即使这并不容易。所以，哀歌最难的地方在于处理这些痛苦的感受，而不是迅速地忽略它们。所以你会发现，诗篇作者带着不同的意象回归了。

他不会只是向前走，然后说，我只是难过，或者我只是孤独。他 实际上，他正在处理这些情绪，并思考它们，即使用不同的方式，不同的画面，文字描述，并承认他是如何经历这一切的。所以，在简短地肯定了上帝的爱之后，他继续质疑上帝为什么忘记了他。

诗篇就描述了这一点。然后，你又看到了，他在仇敌的压迫下哀恸的交替。所以，这是诗篇第一次提到仇敌。

类似的措辞和问题在第43章也重复出现。所以这些经文实际上构成了诗篇作者与敌人交战经历的框架。因此 这很重要，因为当我们看到仇敌或敌人的存在时，我们会更加强烈地感受到上帝的缺席和我们的孤独。

所以，当我们身边没有人支持我们时，我们会感到更加孤立，无人支持。所以，我们感觉，你知道，没有人支持我们。所以，这就像一个框架，围绕着它。

所以，在42.9节中，我向上帝，我的磐石，问自己，你为何忘记我？我为何要四处哀恸，受仇敌欺压？然后在43.2节中， 非常相似。你是我的堡垒。为什么你拒绝了我？为什么我必须四处哀悼，被敌人压迫？所以在这里，感觉就像无人支持一样。

我感觉很孤独。上帝在哪里？~~Where's~~Where is过去的人在哪里？还有…… 也表达了所有这些。所以他描述了苦难，描绘了他的痛苦。

他的感受深入骨髓。所以 它是 这里的描写非常生动。这幅画面加上言语的嘲讽，更加生动地描绘了他在第10节中所感受到的痛苦。

正是在这里，他再次重复了他灵魂先前的吟唱。如前所述，这些诗篇在哀悼和渴望盼望之间摇摆不定。因此，在这里，他渴望来到上帝面前，包括他的社群。

但他也感到在仇敌之中被上帝抛弃和拒绝。所以，他在这里说：“我的骨头劳苦，如同刀割，我的敌人终日辱骂我，对我说： ‘你的上帝在哪里？我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？’ 你应该仰望上帝，因我还要赞美他——我的救主，我的上帝。” 所以，你又一次看到了这种交替，这种处理方式，也谈到了他正在以这种方式处理的事情。

因此，在第43章的祷告中，诗篇作者表达了他寻求一位辩护人的愿望。 他寻求一位辩护人。他渴望上帝为他伸张正义，并向不信神的人申辩。

SeSo, 他祈求上帝拯救他脱离欺骗和恶人，同时也承认上帝是他的坚固保障。但他再次像以前一样犹豫不决。因此，在这里，他用非常相似的措辞来质疑上帝对他的离弃，并在敌人的压迫下哀恸。

然而，他没有沉溺于痛苦，而是继续祈求上帝赐下光明、真理和信实，引领他走向圣山。因此，这个祈求很重要，因为它表明诗篇作者知道，只有在上帝面

前，他才能找到他真正渴望的平安。因此，当我们思考这一点以及如何看待它时，就会发现其中的奥秘。

所以，我的上帝啊，求祢为我伸冤，为我辩护，对抗这不忠的国度。求祢救我脱离那些诡诈邪恶之人的手。所以，求祢在这里寻求一位辩护者，因为他也看到了这一点。

这些就是他所经历的哀歌、抱怨和事迹的描述。所以，你可以在诗篇中看到这种元素，以及所有这些描绘，还有他表达自我的方式，以及他感受孤独的方式。他对自身经历的描述非常真实。

他把这一切摆在上帝面前，实际上也请求上帝有所作为。这样你就~~here the motivation~~the motivation here……所以，这里上帝采取行动或行动的理由主要根植于上帝的品格，正如他在寻求辩护时所展现的那样。

所以，他请求上帝采取行动，因为他的敌人诡诈不义。所以，我们在这里讨论了动机。为什么诗篇作者请求上帝这样做？他在这里表达了这种意思。

他也诉诸于他与上帝的亲密关系。所以 即使在挣扎和疑惑之中，他仍然称神为他的神，他的保障，他的救赎，他的磐石，他无比的喜乐。所以，这里也体现了他与神之间关系的诉求。

所以，当他思考这些事情时，他产生了这样的动机。他也向那位拯救和保护他的上帝祈求，因为他意识到自己在敌人面前的无助。他呼求他所信靠的那位。

所以，即使他心存疑虑，感觉与上帝的同在渐行渐远，他仍然承认他与主之间关系的真实性。这一点非常重要。所以，即使他问，上帝在这一切之中在哪里？发生了什么事~~what's~~？他同时也意识到，他们之间仍然存在着某种关系。

SoSo，他正在回忆我所描述的一切。他在黑暗中回忆着他在光明中看到的一切。所以，这是哀悼的一个重要方面，因为当情绪占据上风时，我们很容易看不清现实。

所以有时候我们有点，你知道，真的没有意识到这一点。SoSo，黑暗和孤独有时会遮蔽我们的视野，让我们无法真正看清楚。SoSo，我们所看到的是，诗篇作者在这里眺望远方。

SoSo，正是在这些时刻，我们认识到他能够超越一切，让我们可以祷告，并且仍然知道上帝仍然是我们的上帝。即使我们感觉他已经忘记了我们，他仍然以身作则，表明他认识到上帝是谁，以及他与上帝的关系，即使在那段时期也是如此。所以他没有放弃他所知道的关于上帝以及他与上帝关系的真理。

所以，即使他有这种感觉，他也会以这种方式提醒自己。所以，你知道，这就是这首诗表达信靠和被听见的确信之处。所以，与其他诗篇不同，这就是它的不同之处。

这种从绝望到确信被倾听或忏悔的转变，你知道，它摇摆不定。所以，这并非一条简单的轨迹，而是介于沮丧和信任的忏悔之间，你知道，最明显的忏悔就体现在我们反复出现的那句副歌中。你知道，你为何使我的灵魂忧闷？为何扰乱我的心？将你的盼望放在上帝身上，我便赞美他。

所以，再次强调，这句话对我们在宣告信任或确信被倾听方面很有启发，因为它体现了我们如何即使在悲痛中也能真正与自己的灵魂对话。因此，在这里我们可以与自己对话。即使周围没有人，它就在这儿。

所以，即使你在孤独中挣扎，即使你感到被人或被上帝抛弃，我们仍然可以像诗篇作者向我们展示的那样，与自己的灵魂对话。你可以说出鼓励或希望的话语。SeSo，正是在这些时候，当我们感到周围没有人时，我们需要与自己的灵魂对话，我们需要用我们所知道的关于上帝的真理来鼓励自己。

所以，我们再次强调，我们在光明中所知道的，在黑暗中也能诉说。所以，孤独并不意味着你必须屈服于绝望或凄凉。我们仍然可以在听到的声音中，诉说希望。

SeSo，当我们感到无人关心时，自怜的声音会增强，很容易陷入绝望的恶性循环。但这正是我们需要倾诉心声的地方，我们需要运用上帝的话语。所以，无论是通过诗篇，还是向自己的灵魂诉说上帝的话语，我认为都是这种方式确实给我们带来了希望，非常有力。

所以，上帝是一位仍在拯救的上帝。上帝是一位仍在解救的上帝。即使在罗马书中，我们也可以思考，没有什么能使我们与上帝的爱隔绝。

在我们孤独的时候，说出圣经中充满真理和希望的话语，在我们思考这一点时也很重要。有趣的是，这句副歌并非玛利亚在对他自己的灵魂说话，而是他命令自己的灵魂去盼望并等候上帝。

这也很重要，因为这里表示希望或等待的希伯来语动词是“命令”。它是祈使句，而不仅仅是一个陈述句。

这不仅仅是为了鼓励。这是实际上是命令。所以在这里，它不是几个选项中的一个建议，甚至不是一个愿望或一个声明。

这是命令。SeSo，这是一个重要的提醒，我们需要说真话。所以这不仅仅是我们思考这个问题的一种暗示方式。

它命令我们，即使我们感觉不舒服，也要信靠并盼望上帝。因此，即使在与自己的情绪和痛苦搏斗时，我们也能从这个意义上说出真相。所以，哀悼的过程就是这样。

这是一个过程。因此，我们在上帝面前承认我们的痛苦和渴望，但有时我们也需要命令我们的灵魂去留意圣经的真理。因此，我们需要渴望继续前进，注视上帝对他的孩子们已经承诺并将继续承诺的一切。

SeSo，我们命令我们的灵魂也要积极地等候，并盼望主。所以，在这里，再次强调，希伯来语中“等候”的意思也是指盼望。所以 我们不只是被动地坐着等待并沉浸在自己的情绪中。

不，我们 真切地盼望，积极地盼望，并信靠上帝会成就一切。所以，实际上，这意味着我们要凭着信心一步步前进。我们要忠心地去做上帝赋予我们的事情，相信上帝会带来我们所盼望的改变。

所以，我们要洗脸，穿衣，出去散步，给朋友打电话，去教会服务，即使内心充满痛苦，也要放眼未来，与他人交流。所以，当你处理这些事情的时候，也到了需要对自己说实话的时候。我们需要保持忠诚。

我们需要满怀希望地、积极地等候上帝，并忠心地这样做，而不是只是坐在原地。所以，这是一个过程。它并不总是取决于我们的时间，但只要我们思考这一点，就能意识到这一点。

那么，让我们进入赞美的誓言。这赞美的誓言，指的是承认上帝的存在，聆听我们的祷告，或者说，是对我们自己说的。这部分内容主要出现在43.4节，诗篇作者在那里说，他将来上帝祭坛前，赞美上帝是他的喜乐。

所以我们在这里看到了这一点。求祢赐给我祢的光明和祢信实的关怀。让它们引领我。

愿他们带我到你的圣山，到你的居所。然后我要走到神的祭坛。神啊，我的喜乐，我的快乐。

我要用谎言来赞美你。哦，我的天哪，我的天哪。所以，我承认我在此宣誓赞美。

所以，它建立在神赐下祂的亮光和真理来引领诗篇作者的基础之上。因此，诗篇作者不仅发誓要让神的亮光和信实引领他，而且 他也会来赞美他。所以当上帝降临并带来祂的光时，祂会以这种方式出现。

所以，这是一个面向未来的方向，这很重要。所以 他期待着向上帝献上赞美。所以 这不仅仅是决赛，尽管你知道，这里还有更多令人充满希望的因素。

还有一点，这些经文并非定论。实际上，你拥有最终的定论，也就是诗篇中反复出现的那句副歌。所以，它在这里强调了我们的情绪是变化无常的。

所以，即使我们有时充满希望，可以更加面向未来，但也有一些时刻，我们仍然需要对自己的内心说出真话。我们或许会在某个时刻充满希望，但我们必须持续与自己的灵魂对话，因为我们很容易陷入绝望。所以，当我们为困境而哀叹时，我们是在诚实地面对它们。

事实上，我们并非独自应对自己的感受，你知道，我们在绝望中也依然保持着某种希望。我们不必一直沉浸在绝望之中。所以，这算是一个例子，让我们来看看《诗篇》中不同的元素。

尤其是在诗篇42和43篇。所以，即使在列举了一个具体的例子之后，我的结论是，恢复圣经中的哀歌不仅仅是理解它的概念。这不仅仅是关于哀歌的概念。

这是从圣经中学习，并让哀歌这种体裁指导我们的实践。所以，当我们研读圣经，当我们考察哀歌这种体裁时，当我们发现自己正在应对周围的不确定性和苦难时，让我们记住，我们可以从圣经中学习，圣经确实能帮助我们与周围的事物互动。所以 我想在这里强调的一些重要观点是，哀悼是悲伤和治愈过程的必要组成部分。

所以，对我们来说，重要的是不要只是把它推到一边，不要去处理它，只是忽略它，或者只是开始思考我们该如何处理痛苦？但 实际上，我们有必要表达哀悼，以这种方式带来治愈的过程。此外，我们也要认识到，虽然以色列的邻国——古代近东文化——也实践哀悼，但我们圣经中的哀悼有所不同，因为它诉诸于认识我们、关心我们、为我们行事的上帝。它 与我们在经文中发现的以及我们在古代近东世界发现的非常不同。

因此，我们必须看到这些差异，认识到这一点，欣赏这一点，并且认识到，我们不应该视之为理所当然，而应该真正来到上帝面前，感谢他为我们提供了这样的祷告方式和榜样，让我们在困境中祷告。所以，哀悼并非我们独自一人所能做到的。我们可以独自做到，也可以作为基督的身体集体地做到。

当我们思考这个概念时，这一点对我们来说很重要。哀悼并非只是一种情绪或一种统一的反应。因此，我们可以哀悼各种各样的事情，圣经中也提供了各种各样的例子。

所以，这不仅仅是一个单一维度的概念。我认为它包含很多层面，非常深刻，需要我们深入研读圣经来思考。所以，即使上帝在永恒的这一边没有采取行动，哀歌也能帮助我们满怀希望地度过人生。

所以我想说的是，哀悼并非灵丹妙药。它并不能解决你所有的问题，或者诸如此类的事情，但它 它实际上是为了帮助我们摆脱绝望、挣扎和人生困境，带给我们更大的希望。它 实际上是为了帮助我们，即使我们生活在这个世界上，并且为这些事情而奋斗，来到上帝面前，以信仰与他交往，并能够以更大的韧性和希望前进。

我希望，通过这段时间，你们能够在这里有所感悟，甚至能够写下 用这种方式表达你自己的一些哀悼。所以，我们生活中面临的一些情况是无法改变的。所以，就像失去亲人一样，你知道，有些时候，哀悼并不能促使上帝采取行动，带来我们所渴望的改变。

因此，在这些情况下，哀恸能让我们更亲近上帝，因为我们被提醒，最终的盼望不一定在此时此地，而是上帝赐予我们每天所需的恩典和力量。所以，你知道，即使我们思想新约圣经和保罗身上刺的例子，你知道，上帝并没有拿走那根刺，而是说他的恩典足够用。因此，保罗也学会了在自己的苦难中，在自己的软弱中，看到上帝的力量。

因此，即使上帝并不总是按照我们所希望的方式回应我们，我们仍然可以确信，当我们以哀歌的方式向他祈求时，他必赐给我们所需的力量。因此，我们知道，我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就远超一切的永恒荣耀。上帝从未应许赐给我们一切我们所想要的，但他应许赐给我们今生的一切所需，甚至来世的更多。

所以，哀叹让我们意识到我们真正需要的是祂。或许正因如此，许多人在痛苦和可怕的境遇中，体验到了比他们本应感到绝望时更大的亲密感和盼望。因此，当我们亲近上帝时，这不仅不会击垮我们，反而会带给我们更大的盼望。

太好了，谢谢。