

屬靈操練指南

1. 默想禱告的步驟

1) 慢讀：

- 逐字逐句、緩慢、出聲讀壹遍經文；
- 安靜壹會兒，專注那些觸動你內心情緒的字詞；
- 重復以上步驟兩三遍，也可把自己的名字替換在經文裏面。

2) 默想：

- 使用想象力，把自己放入讀過經文的場景中
- 借助五官：味覺、嗅覺、觸覺、視覺、聽覺
- 今天的經文和你自己的經歷、生活有何關係？

3) 禱告：

- 發現自己的感受，並向神傾訴自己的感受、求問、感謝、認罪。
- 注意內心的抵觸情緒

4) 聆聽神的聲音：注意有哪些意念進入心裏？或內心會激蕩起哪些情感？

5) 與神對話，寫下屬靈筆記

2. 省察禱告的步驟

1) 安靜自己的心；想象神就在你身邊，用慈愛的眼神望著你；手心向上，向神求恩典；

2) 思想神今天所賜給你的禮物：哪些時刻感受到神的同在、保守和祝福？逐壹獻上感恩；

3) 記憶回放：盡量回顧每小時所發生的事件，以及內心的想法和情緒；

4) 思想有哪些時刻你遠離了神、得罪了人、內心有煩亂和憤怒等情緒？

在神的愛裏承認自我的破碎和有限，並認罪悔改；

5) 回顧以上內容，總結屬靈心得，制定行動計劃（比如我需要向某某人

道歉等)，為了在靈裏面的成長和得著而感恩。

6) 結束禱告；寫下屬靈日記。

3. 屬靈筆記指南

屬靈筆記不同與壹般的個人日記。它最主要的目的是記下你屬靈的經歷：讀經中的感受、禱告中內心的情感、反思禱告的過程等等。到了年底，這些筆記就是你個人屬靈成長的寶藏。你可以這樣記錄屬靈筆記：

- 1) 筆記的擡頭：建議寫下時間、地點、天氣、你的簡單情況、以及其它你認為有用的信息
- 2) 記錄默想禱告、省察禱告以及彼此聆聽的內容。特別註意和記錄：
 - 你讀經過程中內心深處的動向，比如情感、讀經時的反應、直覺、渴望、思想、洞見等等。
 - 你禱告過程中內心狀況：平安、煩躁、興奮、乏味、困惑等。
 - 你心裏產生的畫面、印象深刻的詞句、壹段過去的記憶等等。
 - 你生活中發生的壹些事情：使你喜樂的、煩躁的、痛苦的、需要面對解決的等等。

4. 屬靈夥伴及彼此聆聽

- 1) 靈修者個人需要學習聆聽聖靈的聲音。靈修者通過向另外壹位肢體分享自己的靈修，從而更深入地聽到聖靈的聲音，更清楚地看到神的作為、更深地認識自我。
- 3) 聆聽者要控制自己的思想和言語。盡量不給對方意見、不教導、不講自己、不閑談。存禱告的心，仔細聆聽對方的分享；註意對方的情緒及其成因（對自己、對他人、對神）。同時為對方禱告。
- 3) 合宜的問題：
 - 你的情緒有這些…… 是嗎？你最主要的情緒是哪壹個？你有這種的情緒，是因為 XX，對嗎？

- 神現在就在這裏：你覺得神這個時候想對你說什麼？安靜 1’ …
- 你想對神說什麼？

5. 重溫指南

這是屬靈操練重要的壹步。它可以幫助你更清楚地聽到神的心意，同時也深入認識我們已有的領受。在這個操練過程中，你可以：

- 1) 重溫默想過的經文。留心那些持續感動你的地方，停留在裏面，繼續深入與神對話。你也可能此刻有新的看見和感動，同樣可以帶到神面前，向祂求問，與祂分享。
- 2) 重溫屬靈筆記。禱告之後，慢慢體會前幾天的日記，注意其中持續的感動。同時，你作為“局外人”可能又有了新的洞見，記下來。
- 3) 重溫彼此聆聽的洞見，並且記錄下來。

6. 屬靈引導指南

“屬靈引導”是指一些曾經做過這個屬靈操練、有過屬靈經歷的肢體成為你這段靈程的陪伴者。壹般稱這些人為“屬靈督導-Spiritual Directors”。他/她會傾聽你的靈修和禱告，陪伴你壹起經歷神的同在和指引。