

靈修指引

(一) 靈修的意義

- 讓我們來到神面前，享受忙碌中的安歇，重拾心靈的安息。
- 讓我們更多的認識神，讓祂的說話成為我們每天的力量。
- 讓我們與神建立親密的關係，既向祂傾心吐意地禱告，亦靜心聆聽祂對我們說話。

(二) 靈修的準備

- 每天安排一段時間，至少二十分鐘，安靜到神面前來。
- 最好是定時、定點地進行，這樣才能建立習慣。
- 靈修時身旁最好預備靈修筆記簿、紙和筆。靈修筆記是用來紀錄靈修時的得著或禱告事項，方便日後重溫或印證神的信實。若靈修過程中想起一些瑣碎事或當日要處理的事務，先用紙筆記下來，靈修後再行處理，那就不致打斷與神相交的心思意念。

(三) 靈修的實踐

● 邀請神同在

1. 感受：意識自己裡面有甚麼情緒或放不下的事情，將這些感受跟神訴說。
2. 對焦：將心思集中在神身上。可做一些深呼吸，鬆弛緊張的身體肌肉。
3. 邀請：簡短的禱告，邀請神臨在。(或用方言禱告)

「天父，求你臨在...」

「主耶穌，多謝你...」

「聖靈，歡迎你...」

● 享受神同在

1. 透過敬拜：可聆聽或頌唱一兩首敬拜詩歌，讓自己專注在神身上
2. 透過禱告：可以是讚美、感謝的禱告
3. 透過靜默：單單享受神的同在

● 聆聽神說話

1. 讀經：利用默想經文的小冊子(如靈命日糧)，反覆、慢慢地細讀當天的經文。讀的時候心裡禱告，求聖靈開啓你的心，向你說話。遇有不明白的地方，可翻閱經文的上下文。
2. 默想：隨著聖靈的引導，在聖靈提醒你的地方稍稍停下來(那可能是經文中的一個字、一個短句或一個意念)，繼續默想聖靈給你的提示。

● 回應神自己

1. 認罪：聖靈可有光照你甚麼事情需要向神認罪？
2. 立志：聖靈可有提醒你在甚麼事情上堅定心志？
3. 實踐：聖靈給你的提醒，具體地可以怎樣實踐出來？

● 交托和祈求

1. 為自己禱告：無論日子如何，求更深認識神、愛神。
2. 為別人代求：將你心裡掛念的人和事交托神。