

门徒训练+概要

属灵带领基要

带领指南

领袖生活方式

第一课：个人属灵操练

导论

本课是门徒训练概要里 *领袖生活方式* 单元的一部分。这一系列课程考察基督徒领袖的实践和属灵要求。作为领袖远不只是站在一群人面前要求他们跟随你！要成为一个伟大的领袖，必须在公开和私人生活中保持高标准。尽管我们每个人都在多方面有挣扎，但领袖面临着独特的挑战。这个单元列举了一些挑战，以及如何使用由许多跟随神的呼召作领袖，并经历试炼和喜乐的人提出的实际建议来战胜这些挑战。每课会以“领袖对领袖”来结束，其中引用历史上的基督徒、现代基督徒领袖，以及民众对这个主题的看法。

对象

这一系列课程的对象是信仰成熟的基督徒，他们渴望事奉神。这些课程特别对牧师、教会领袖、导师或教师，以及那些希望与神的关系成长的人有帮助。

带领指南是要帮助组长预备课程，可同时和门徒训练概要的其他材料一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。



领袖生活方式

第一课: 个人属灵操练

目的

本课着眼于个人属灵操练, 使你能够有效地带领他人, 并在困难的时候扶持你。

带领指南

本课适用于每一个基督徒, 无论他们在信仰上多年轻或年长。但是, 这确实对那些基督徒领袖更重要。领袖需要预备和持续地操练。尽管有些人似乎是天生的领袖, 并且具有为这个角色使他们分别出来的个性和性格特征, 但他们仍然需要在他们特定的领域做好准备。他们也必须操练和专注, 这涉及到每天通过阅读和研究神的话、敬拜神、寻求祂的指引和力量、为自己所带领的人祷告, 并保持自己生命的纯洁, 来与上帝连结。对教会领袖如此, 对每一位基督徒也是如此。在学习这一课时, 一定不要把它作为理论, 而作为实际的建议让每个人遵循。每个基督徒都应该把这些操练作为他们日常生活的重要组成部分。

开场

(选择两或三个问题)

- ❖ 你经常做什么来帮助你的身体保持健康?
- ❖ 你认识运动员吗? 他们的身体素质训练与你的有什么不同?
- ❖ 如果你每天早上跑 5 公里, 会如何对你的健康产生积极的影响? 这会如何影响你的能力水平、整体健康状况、饮食、人际关系等?
- ❖ 属灵操练与身体素质锻炼有什么相似之处? 两者有什么不同?
- ❖ 你做哪些常规操练来促进你的属灵健康? 你多久会思考一次你的属灵健康?



研读

从以下几点来指导组员

教导:

- ❖ **价值更高的训练:** 大多数人永远不会成为世界级的运动员, 但所有人都会同意适当的运动对我们的身体是有好处的。作为成年人, 我们很少为了趣味锻炼, 我们通常这样做是为了感觉更好或能够参加一项运动。每个基督徒都需要属灵操练, 这是使我们能够在虔诚上成长的练习, 而且对于每个领袖来说都是必要的!
 - 提摩太前书是使徒保罗写给年轻的教会领袖提摩太的。在这封书信中, 保罗鼓励提摩太成为他人的榜样, 在信仰上追求卓越。
 - 读提摩太前书 4:6-16, 其中告诉我们, 锻炼身体(锻炼、练习舞蹈、练习一项运动, 或训练长跑)价值有限, 但是操练敬虔却有更高的价值。
 - **属灵操练是我们训练敬虔的手段, 也是为了我们最深切的需要依靠神而采取的有意识的行动。**
 - **属灵操练的目的:** 认识到我们的救恩不是靠参与属灵操练来实现的, 而是靠神的恩典, 通过信靠基督得救。进行属灵操练的目的是帮助我们在基督教信仰中成长并使我们坚固。(以弗所书 2:8-9; 以弗所书 6:13-18)
- ❖ **有目的的属灵操练:** 当我们想要在任何领域提高自己时, 就需要努力和坚持。为了学习, 我们必须阅读、上学、做作业。如果我们希望我们的身体健康, 就必须吃得好, 锻炼身体。每个专业(属灵或其他)都有一个目的。
 - **属灵操练不是敬虔生活的结果, 而是达到敬虔生活的手段, 是加强我们与神的关系和我们服侍祂的能力的有意识的行为。**
 - **属灵操练帮助我们看见我们最深的需求得以满足。** 如果我们渴望与神建立更密切的关系、更深入地明白祂的旨意、爱他人的能力和从我们的生活中清除罪恶, 我们就必须执行特定的属灵操练。既然神把这些愿望放在我们里面, 祂就会帮助我们实现。但我们必须要作工!
 - 思考下面关于追求敬虔的经文。
 - [哥林多前书 9:24-27](#)
 - [希伯来书 12:1](#)
 - [彼得前书 1:13](#)
 - [希伯来书 5:12-14](#)
 - [提摩太后书 2:1-7](#)
 - [路加福音 14:27-30](#)
- ❖ **属灵操练是为谁?** 是为所有信徒。圣经中没有列出属灵操练的项目, 也没有使用“属灵操练”这个术语, 但有许多神的门徒参与属灵操练的例子, 和早期教会领袖写下的其中的益处。



- **如果你感到疲倦，属灵操练就是为你：**这些操练会给你一个更大的能力处理生活的压力，并在你与耶稣基督的关系中带来喜乐和满足（马太福音 11:28-30）。
 - **如果你渴慕神，属灵操练就是为你：**我们饥渴、不安的灵和未满足的欲望表明我们渴慕神。参与属灵操练就像坐下来享受美食（马太福音 5:6；约翰福音 4:14）！
 - **如果你渴望更深经历神的同在，属灵操练就是为你：**我们常常允许生活的压力挤占了属灵操练的时间。花时间在神的话语和祷告会更新神与我们同在的感受（耶利米书 29:13；雅各书 4:8）。
 - **如果你是一个新信徒，属灵操练就是为你：**属灵操练不仅是为经验丰富的基督徒，事实上，属灵操练是为那些耶稣基督里的婴孩提供属灵滋养所必要的（彼得前书 2:2）。新的信徒通过学习操练祷告和定期查经来开始在基督里的生活。
 - **如果你作领袖，属灵操练就是为你：**当你不断承担你所带领或教导的人的重担时，你必须花时间与主相处。你若不满足自己的属灵需要，就会忽略别人的需要（使徒行传 20:28）。
- ❖ **注意：**尽管属灵操练对基督徒的成长是必要的，特别是对基督徒领袖来说，但可能会被误解。我们必须谨慎对待以下几点：
- **属灵操练不是魔术：**定期与神会面并不能自动解决我们所有的问题。神在我们里面工作来产生面对困难所需要的力量和品格，操练的成果来自神。
 - **属灵操练不是货币：**我们不能用属灵操练从神那里买恩典！实行克己、禁食、行善不会使神做我们要祂做的。这不是属灵操练的目的，神是不能买的。
 - **属灵操练应该增加我们对神和他人的爱：**如果我们因为善行而感到比其他基督徒更圣洁或更好，我们就搞错了。属灵操练应该让我们谦卑，而不是骄傲。
 - **属灵操练不是对每个人在任何时候全都适用：**不要一下子完成所有的属灵操练！从小处着手，根据你的属灵需要和神的灵的感动，一次操练一个。一些操练你会一生实践，有些则可能只是一段时间。
 - **属灵操练需要时间：**属灵操练被称为纪律，因为需要纪律！这不是一个简单的解决方案，定期操练一段时间后，你的信心就会增长。
- ❖ **属灵操练：**本课剩下的部分考察六种操练，每种操练都被一个基本的需求或愿望驱使。这只是圣经中属灵操练的样本，对其他基督徒有帮助和作用。
- 领袖常常因为供应他人的属灵需要而感到筋疲力尽。作为一个领袖，为了自己的属灵健康和所服事人的健康，通过拨出时间与神亲近是至关重要的。
 - 读马可福音 6:30-31。你能认同这段经文吗？你觉得神呼召你去“清静的地方休息”吗？即使是十分钟完全在神的面前，都会有帮助！



- 下面的表格可以帮助你看见神能够满足你的属灵需要的各种方式，其中提供了操练的简要概述，但足以让你开始。关于这些主题已经有很多文章了，所以进一步的研究可能会有所帮助。

任务:

以下教材可以有不同的教学方法，考虑以下一种或多种可能性:

1. 以讲座的方式，按着表格的主题，呈现教材。
2. 把表格提供给组员，带回家阅读或作为资源使用。
3. 把组员分成小组，让每个小组读一种操练和下面的经文。然后，每个小组可以教大家这种操练，并提出在日常生活中实践的方法。
4. 给组员时间和空间，在上课的时候选择一个操练来练习。
5. 为组员用一个下午、一天或周末安排一个退修会，包括敬拜、教导和祷告的时间，但也让他们有时间单独思考操练。

与神连结			
如果我们渴望与神有更深的连结，那就需要一些行动。在操练中学习关注神的同在，将会帮助我们整天与神连结。			
操练:	目的	行动	益处
退修	<ul style="list-style-type: none"> 暂时摆脱生活的分心 花时间与神独处 	<ul style="list-style-type: none"> 安排一段时间远离常规活动。 选择一个安静的地方，你不会被打扰。 在退修时，祷告和练习其他操练。 	<ul style="list-style-type: none"> 有一段不被打扰的时间 使我们能够安静思想，不受干扰 让我们有时间来反思神带领我们的方向
操练神同在	<ul style="list-style-type: none"> 培养持续意识到神的存在 	<ul style="list-style-type: none"> 每天以神开始，并且意识到祂总在身旁。 通过不断地祷告和感谢，把普通的时刻变为圣洁。 	<ul style="list-style-type: none"> 承认耶稣整天的同在 提高对神在我们生活中工作的认识 将普通任务视为神圣的使命
灵修笔记	<ul style="list-style-type: none"> 持续记录我们与神的旅程 在我们的环境和属灵的进步中追踪神的手 	<ul style="list-style-type: none"> 使用日志或笔记本，或电脑。 每天选择一个时间写。 写下神在你生命挣扎中教导你的东西。 包括祷告请求和答复。 	<ul style="list-style-type: none"> 在我们的挣扎中认出神在作工 在日常生活中看见神的信实 反思神的祝福和恩赐
静默	<ul style="list-style-type: none"> 隔离我们周围分散注意力的事物 达到里外完全的安静，以便能听见神 	<ul style="list-style-type: none"> 定一个时间限制，从一段短的时间开始。 找一个你可以安静的地方，没有电视、收音机、电子设备，甚至可能分散注意力的书籍。 闭上眼睛，不要说话或祷告，只是安静、聆听。 	<ul style="list-style-type: none"> 脱离生活的混乱 从对噪音的沉迷中释放 实现对我们思想和环境的控制
神的话语:	路加福音 5:16; 列王纪上 19:12; 约翰福音 5:39-40; 诗篇 23:2-3; 马可福音 6:31; 诗篇 46:10		



聆听神			
<p>如果我们希望听到神对我们说话，主要的手段是通过祂的话语。聆听神不同于仅仅阅读来吸收事实和信 息，这是关系。当我们以问题来到神和祂的话语前时，祂通过祂的话语来回答！</p>			
操练:	目的	行动	益处
查经	<ul style="list-style-type: none"> 通过仔细阅读和研究整本书、个别题目或对整本圣经的考查，让我们更深入地了解神的话语 不仅预备我们教导他人，而且帮助我们在属灵上成长 	<ul style="list-style-type: none"> 仔细研究，写下神所教导你的。 读福音书，研究耶稣是谁，以及如何跟随祂。 问问题，通过查经、专题研究或历史背景研究找出答案。 	<ul style="list-style-type: none"> 通过用我们的思想表达我们对神的爱来增加对祂真理的理解 让神更正、责备或教导我们 得到指引、鼓励和异象 在整个历史中意识到神的故事
灵修阅读	<ul style="list-style-type: none"> 通过阅读圣经的具体经文来发掘神对你说的话 	<ul style="list-style-type: none"> 通过安静自己的思想来预备自己接受神的话语。 然后，慢慢地仔细阅读经文，你可以大声朗读或默读。 当一个词或短语引起你的注意，写下来，并为此祷告。 再次阅读经文，第三次听神对你所说的。 	<ul style="list-style-type: none"> 亲自聆听神 不仅仔细看内容，而是看神话语的含义 发掘透过圣经祷告的价值 增加神存在和引领的感觉 加深你对神话语的信心和热爱
记忆	<ul style="list-style-type: none"> 背诵特定的一段经文，以便立即可以想到并应用 	<ul style="list-style-type: none"> 从一个对你来说意义重大的经文开始。 把它写在一张纸上，放在明显的地方。 背诵或写出来，直到你完全记住。 继续每天复习。 背诵了短的段落，继续背诵整章或整本书。有些人把经文写成歌，或加上节奏。 	<ul style="list-style-type: none"> 不断有神的话语与你同在 让自己的头脑充满给予生命的、神所呼出的话语，而不是破坏性或世俗的思想 当你需要时，能够回忆起背诵的经文
默想	<ul style="list-style-type: none"> 当我们停在一段特定的经文一段时间，允许经文改变我们的思想和生活方式 用神的话语来填充我们的思想，而不是清空思想（像一些宗教所建议的） 	<ul style="list-style-type: none"> 在心灵和思想的平静中，思想神话语中的一个词或短语。 思想其意义、目的和应用。它揭示了关于神的什么？关于你的什么？关于生命的什么？ 告诉神你所思想和感受的。 	<ul style="list-style-type: none"> 学会专注和平静的思想 把神的本性和祂的话所铭记在心 学习把我们的思想指向神，摆脱分心
神的话语:	<p><i>诗篇 119:11; 希伯来书 4:12-13; 申命记 30:14; 诗篇 119:97; 约书亚记 1:8</i></p>		



清除我们生命中的罪

我们很容易分心和被欺骗，如果不面对我们的罪恶，我们可能永远不会承认它。属灵操练可以揭示罪，并让神定罪我们、赦免我们、改变我们。圣灵给我们能力活出改变的生命，但这需要我们的努力。

操练:	目的	行动	益处
自我省察	<ul style="list-style-type: none"> 承认我生命或良心中任何未经承认的罪，并向神认罪 引导我认罪、悔改与和解 	<ul style="list-style-type: none"> 在一天结束时思考你整天的行为。 <ul style="list-style-type: none"> 我什么时候爱？ 我什么时候自私？ 我展示了圣灵的果子吗？ 我遵守了我的承诺吗？ 神因我的思想和行为得荣耀了吗？ 有没有未认的罪？ 	<ul style="list-style-type: none"> 增加了我对神恩典和宽恕的需要的认识 不让罪得逞，摧毁我的生命 对我的行为更负责 颂赞神的恩典和宽恕
脱离	<ul style="list-style-type: none"> 远离阻碍我与主的关系的任何事物 通过摆脱反作用的事情或关系来巩固我的属灵生命 	<ul style="list-style-type: none"> 求问神向你启示任何妨碍你作为基督徒成长的事情。 考虑停止无益的行为、关系、态度或反应（愤怒、讽刺等）。 放弃你紧紧抓住的东西。 如果你对电子设备、电视或计算机上瘾，请关闭或拔下电源插头。 	<ul style="list-style-type: none"> 从世俗的依恋和欲望的捆绑中得释放 对自己和他人坦诚 改善关系 更少依赖我们的形象或站在他人面前 更多地依赖神的能力，把祂放在我们生命的首位
认罪	<ul style="list-style-type: none"> 通过承认我们的罪，在神面前有一颗清洁和开放的心 修复与被我们错怪的人之间破裂的关系 	<ul style="list-style-type: none"> 每天在神面前承认自己的罪。 接受神的赦免。 决心不回到过去的罪，而活在耶稣所赐的自由里。 	<ul style="list-style-type: none"> 看自己是神所赦免的孩子 不让内疚或羞耻来控制你 接受神的力量过圣洁的生活 颂赞神不可思议的恩典和宽恕
守望	<ul style="list-style-type: none"> 对我们的行为负责 发展亲密的朋友或导师，支持我们，为我们祷告，使我们基督徒的生活和事工保持在正轨上 	<ul style="list-style-type: none"> 找一个愿意为你守望的人。 让他们知道你的挣扎，向他们承认你的恐惧、疑虑和罪恶。要坦诚。 如果关系是相互的，效果最好。彼此祷告。 	<ul style="list-style-type: none"> 在别人面前更加谦卑 有能力保守承诺和抵制诱惑 如果被诬告，不是孤立的
神的话语:	<i>约翰一书 1:9; 雅各书 5:16; 加拉太书 6:1-2; 路加福音 12:15; 加拉太书 2:20</i>		



爱他人			
<p>作为耶稣基督的跟随者，我们并不孤单。我们属于神的家庭。关系在教会中是非常重要的，并且耶稣强调我们要彼此相爱，就像祂爱我们一样。保持爱的关系需要时间和精力。</p>			
操练:	目的	行动	益处
谦卑	<ul style="list-style-type: none"> • 暗暗地尊重他人，而不是赢得掌声和威望 • 避免通过试图控制来操纵他人 • 注意：谦卑不是看自己很小，而是很少想到自己！ 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免自夸。 • 对自己的能力、成就和才能保持沉默。 • 在自己面前抬举别人。 • 让神来定义你是谁和你对基督徒社区的价值。 	<ul style="list-style-type: none"> • 关系中减少了紧张和竞争 • 放弃控制他人或得到认可的需要 • 跟随耶稣谦卑的榜样 • 当我们减少时，耶稣会在我们里面增加 • 看见祂的力量在我们的软弱中完全 • 专注于爱他人
服侍	<ul style="list-style-type: none"> • 通过用我们的双手、金钱、时间、精力和才干为他人服侍来有意识地爱他人 • 用我们的恩赐和能力来荣耀神，不是为了赞美，而是为了爱 • 帮助他人，即使在困难的时候，或在幕后，而不是在聚光灯下 	<ul style="list-style-type: none"> • 选择一个人来服侍，并问他们今天可以为他们做些什么。然后就做。 • 做那些没有人愿意做的琐碎的事情（即使是领袖！）。 • 操练接待。 • 考虑长期照顾孤儿或寡妇，病人或囚犯。 • 告诉神这让你感觉如何，以及你在服侍中的挣扎。 	<ul style="list-style-type: none"> • 通过照顾他人的需要来学习爱他人 • 当你把他人放在第一位时，就从自私的想法中得释放 • 通过你的慷慨和对资源明智的管理来满足需求 • 人们被你爱的榜样吸引到耶稣面前
奉献	<ul style="list-style-type: none"> • 用神赐给我们的资源来满足他人的实际需要 • 向他人证明神满足我们所有的需要 • 提醒我们对耶稣基督的依靠，使我们从系在事物上的安全感得自由 	<ul style="list-style-type: none"> • 恳求神特别指引你一个需要，然后用慷慨的心尽最大能力和资源作出回应。 • 选择奉献时间或资源超出你通常所意愿的。 	<ul style="list-style-type: none"> • 减少对物质事物的依赖 • 看见神通过你的顺服作工，喜乐增加了 • 他人被祝福 • 增加了与神和祂国度工作的连结
辅导	<ul style="list-style-type: none"> • 鼓励、坚固和教导信仰更年轻的人 	<ul style="list-style-type: none"> • 选择一个门徒，在一段时间内作为导师与他们会面。 • 定期与他们见面，一起祷告和学习。 • 帮助他们达到神赐予的潜力。 	<ul style="list-style-type: none"> • 建立基督的身体，坚固教会 • 把我们的焦点放在他人而不是自我 • 看见他人的信仰成长
神的话语:	<p><i>约翰福音 3:30; 马太福音 22:37-39; 使徒行传 20:35; 马太福音 6:1-4; 提多书 2:3-5; 提摩太后书 2:2</i></p>		



敬拜神			
<p>我们怀着向神感恩的心，活着的每一刻来敬拜神。在我们的思想、行为和操练的态度上不断地承认祂，但却带来充足的喜乐，因为我们服侍一位伟大、圣洁、慈爱和完美的神！</p>			
操练:	目的	行动	益处
感恩	<ul style="list-style-type: none"> 因神的所是和祂丰盛的祝福，向神表达深切的感恩 即使在我们的试炼和困难中也承认神的帮助 认出神如何通过他人所作的牺牲和分享的爱来作工 	<ul style="list-style-type: none"> 数算你的祝福，写下神所做的美事。 实践为一切感谢神，即使是那些伤害了我们一段时间但最终是好的事物。 向那些没得到感谢或认可的人写些鼓励的话来实践一颗感恩的心。 选择感恩的想法。 	<ul style="list-style-type: none"> 当我们实践只被神满足时，就从需要中释放得自由 对别人心存感激 选择感恩而不是指责 认识到你所有的是来自神，是恩赐，而不是权利 提升了他人的价值和对他人的认识 更少与别人比较，或存贪念
颂赞	<ul style="list-style-type: none"> 通过引起人们对神在我们的生命、教会和世界的做为的关注，以喜乐和赞美高举神 作为一个团体为祷告的应允、出生和结婚、特殊节日或里程碑，来表达喜悦 夸耀神所做的和祂赐给祂子民的恩赐 	<ul style="list-style-type: none"> 寻找机会赞美神。 当你独自观察自然或读经时，颂赞神的伟大。 通过举办音乐、舞蹈和艺术盛宴与他人共同庆贺。 在常规祷告中包括颂赞和赞美诗。 与朋友和家人保持赞美。 即使当炼来临时，仍然选择喜乐。 	<ul style="list-style-type: none"> 把我们的注意力集中在神的伟大、信实和爱 把每天的事情变成赞美神的机会 不要把注意力集中在自己身上，而集中在神和他人的颂赞上 把教会聚集在一起喜乐地赞美
敬拜	<ul style="list-style-type: none"> 荣耀神，永远享受祂，并把祂放在我们生命的第一位 作为教会一起高举和赞美神 	<ul style="list-style-type: none"> 定期参与和其他信徒一起的集体敬拜。 留出时间私下敬拜神。这可以包括通过文字、诗歌、诗篇、朗读经文、歌唱、演奏乐器或动作来赞美神。 	<ul style="list-style-type: none"> 学习在神里喜乐 学习在我们的生命中神以外所有其他事物都应该是次要的 当我们从心灵的最深处敬拜神时，我们更靠近祂
安息日和休息	<ul style="list-style-type: none"> 从七天中分别出来一天来敬拜和从工作中休息 记住神在创造完成后安息了，以致以色列人从奴役中得安息，并且在基督里有完全安息，祂使我们脱离罪的捆绑 	<ul style="list-style-type: none"> 一周分别一天为圣。从新约时代起，教会将星期天称为“主日”。 选择时间不要做生意、工作、有压力和生活负担，在神里面安息。 读祂的话语，享受神所赐的家庭、朋友、社区、教会和大自然这些恩赐。 	<ul style="list-style-type: none"> 滋润和更新 从仓促和匆忙中得自由 让神来说什么是最重要的 意识到有足够的时间来完成工作
神的话语:	<p><i>帖撒罗尼迦前书 5:18; 罗马书 12:1; 诗篇 29:2; 出埃及记 33:14; 马可福音 2:27</i></p>		



有效地祷告			
<p>祷告是我们与神关系的核心。有时候，我们的祷告会变得重复和不专心。祷告有很多方法：行走祷告、经文祷告、读礼拜祷词。以下是一些可以作为属灵操练的祷告方式。</p>			
操练:	目的	行动	益处
祷告伙伴	<ul style="list-style-type: none"> 通过指定时间和地点与他人会面定期祷告，来在我们的祷告中守望并被约束 在特殊需要的时间里得到值得信赖的朋友的祷告支持 	<ul style="list-style-type: none"> 选择一个人定期见面祷告。 为你所分享和彼此的需要祷告。 保证你的祷告伙伴的祷告需要到手，以便即使在无法见面时也可以为他们祷告。 为世界所关注的、宣教项目或其他分享的关注事项一起代求。 	<ul style="list-style-type: none"> 增加在祷告上的时间 一同庆祝祷告蒙应允 通过与他人一起祷告，坚固祷告生活 建立了友谊
禁食	<ul style="list-style-type: none"> 为了专注于长时间的祷告，戒掉食物、饮料（或其他活动） 训练自己在神里得满足 暂时脱离对世俗事物的依赖 <p>注意：有健康问题的人不应该长时间禁食，可以用其他方式禁食。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 如果禁食，从禁食一餐开始。 如果禁食所有食物，应该喝水，或从一类食物开始禁食，比如肉类。 在通常吃饭的时间祷告并读神的话语。当你感到饥饿时，请求神给你对祂的渴望。 你也可以选择戒除其他爱好，如购物、甜品、媒体、互联网和活动等。 	<ul style="list-style-type: none"> 与神共度的时间更加集中 增加对神的渴望，减少对世界的依恋 操练自我控制，让你更能顺服神 通过很小的舍弃提醒基督为你牺牲 悔改放纵、上瘾或分心的行为
警醒	<ul style="list-style-type: none"> 不睡觉来为沉重的担忧祷告 延长时间不间断地向神祷告 渴望等待神的回应，知道回应可能随时临到 	<ul style="list-style-type: none"> 设定闹钟，在固定时间醒来祷告。 准备好圣经和祷告清单。 疲劳时操练自我控制。 尽管错过了睡眠，依靠神来支撑你。 期待神供应和回应。 	<ul style="list-style-type: none"> 不间断的祷告 在安静的夜晚个人与神相交 在与神相交中找到安慰和力量 培养了自我控制
定时祷告	<ul style="list-style-type: none"> 每天分别特定的时间段进行长时间祷告，来确保祷告 为更重要的祷告中断工作或其他活动 	<ul style="list-style-type: none"> 选择特定的时间进行祷告。 设定闹钟或将其写入日常时间表中提醒自己。 制定当前祷告的需求清单，包括教会、家庭和未得救的朋友。 你可能想要加入圣经的祷告或经文，或使用礼拜仪式的祷告指引。 	<ul style="list-style-type: none"> 养成规律的祷告习惯 把我们的祷告生活放在优先次序 我们一天的节奏是基于与神的沟通
神的话语:	<p><i>马太福音 6:16-18; 马太福音 26:38-40; 帖撒罗尼迦前书 5:17; 申命记 4:7</i></p>		



探讨

- ❖ 在本课中，把属灵操练比作体能锻炼、为了满足自己的渴望而进食、一所提升你理解力的学校，以及种下产生收获的种子，哪一个比喻最能引起你的共鸣？
- ❖ 哪些属灵操练类别最能反映你今天的心愿？
- ❖ 在一些人中间有一种误解，认为进行多种属灵操练，或者做许多属灵的事情，会使神更多地爱我们，或者赐给我们所渴望的东西。为什么这是不正确的？
- ❖ 基督教的操练与其他宗教的操练相比有什么不同？基督徒的定时祷告与其他宗教的做法有什么不同？基督徒的默想有什么不同？
- ❖ 属灵操练的一个危险是我们依靠操练本身来拥有能力，或者依靠我们完美地执行了操练。能力是在我们与神更新和深化的关系，并在祂改变我们的能力中得到。什么迹象表明一个人不是用正确的动机进行属灵操练？

祈祷

祷告每一位组员都能理解属灵操练的价值，并在带领他人时付诸实践。祷告每个组员都能在与神相交的时间里得到更新，渴望更多与祂同在的时间。祷告他们最深切的渴望只有被神才能满足，他们就会成为别人的榜样，带领那些他们所教导的人进入与神更深的关系中。



领袖对领袖

过去和现在的领袖对属灵操练的看法

“属灵操练是防止你的生活被填满的手段，这意味着要创造一个空间，使没有计划或者预期的事情在其中发生。”

- 基督教作家，亨利·卢云

“属灵操练是一种有意识的行为，使我们处在从神那里接受能力来做我们自己无法完成的事情的地位。”

- 基督教作家，理查德·傅士德

“我觉得把属灵操练融入我的日常生活是最好的。我在市场上操练感恩，在洗衣服时认罪，在为家人准备食物时默想属灵食粮。”

- 母亲，麦地那

“花时间在神的话语和祷告上，对有效的事工是至关重要的。我从来没有觉得自己在属灵操练上有足够的时间。紧急事件的暴发往往胜出！这是一个在与爱偷我们有品质的时间，或欺骗我们是自给自足的敌人不断的争战。”

- 大卫牧师

我不能作为一个领袖而不顺服圣经为领袖所规定的命令。我相信如果我不忠于祂的命令，主就不会尊重我向祂的事奉。当我沉浸在经文中、研究圣经、与其他信徒团契、祷告、十一奉献，并保持神不纪念我的罪的心态，尽我所能地公义地生活，我相信神改变了我。我无法感觉到这一切的发生，但当我回顾自己的生命时，我相信做这些事情已经改变了我，使我适合对祂的服事。

- 基督教事工部部长，肖纳

“属灵操练是为了我们的益处，而不是为了捆绑我们，是被使用的特权，而不是要履行的义务.....对于我们基督徒生命的成长是绝对必要的。但我们应该把它们作为益处而不是责任来推广。也许我们应该停止说每天“忠诚”地与神有安静时间，好像我们正在做一些事情来获得报酬。而应该说花时间和创造宇宙的主一起的特权，和为了我们自己的益处持续操练的重要性。”

- 基督教作家，杰瑞·布瑞之

“教会领袖的第一部分就是作为教会成员生命应有的榜样，所以属灵操练丰富了我作为领袖能力的第一种方式是让我有资格作带领。除此之外，属灵操练使我住在基督里，以致有资格结出果子，就如葡萄枝结果子。要使操练有效，你需要时间、地方和计划。我计划要读神话语的部分，并选择一个特定的时间和地点与神会面，以确保它发生。”

- 迈克尔牧师