

10/6/2017 修訂

## 0. 靜默和求聖靈引導

讓那些縈繞在你心中的事物浮現出來,一一交給神,不作任何代求.直到你心中完全平靜下來.

❖ 手心向下 (卸下重擔), 手心向上 (領受恩典)

## 1. 唸讀 (Read)

小心和慢慢的讀.慢!慢!切勿分析經文.

## 2. 反思 (Reflect)

再讀一次,注意那些字句,思想,或圖像等特別觸動你的內心,則停止閱讀進入默想集中於這一句話 (二,三個字).

❖ 有那句話特別的感動你或是吸引你? 寫下來

❖ 這些感動和你的現在的生活有何相關?

## 3. 回應 (Respond)

再讀一次,讓你的心安居在感動你的經文中,將自己坦誠於神面前,不斷的在心中默想感動你的字句,隨神的靈引導進入你生命中掙扎之處,或進入感恩,祈求,讚美,渴望,悔改。

❖ 對禱: 讓神對你的心說話? 神對你說了什麼? 你想對神說什麼?

## 4. 安息 (Rest)

順服: 靜默在神面前,讓聖靈來運行在你心中。

❖ 放下字句,單單享受與神在靈裡的相交!

## 5. 記錄 (Record) 將今天的靈修寫成禱告日記。