**請注意：所有加拿大校園福音團契（CCEF）静修營的培训材料，仅供静修營学员个人使用，請勿转发他人，或张贴于网上，感谢各位的合作。**

 ****

 加拿大校園福音團契 (CCEF)

“遇見祂”靜修營

 (200)補習手冊

200系列靜修營的主題是"遇見祂"。我們會通過一系列的操練，一起在靈修禱告中經歷與主相遇、與主同在。操練共分三部分：“拾”幫助我們開始在禱告當中專注所發生的事情：思想、畫面、回憶、情感等等。 “敘” 幫助我們透過講述禱告經歷，一步步更深地經歷神：從專注禱告當中的一點，深入到自我的內心，到抒發表達與主親密的關係。 “聽” 通過省察禱告，幫助我們聽到自己的內心，聽到主的微聲。

**如何準備？**

在尚未開始「每日靈修」之前的週末，鼓勵大家事先做好準備工作：

* **計劃每日靈修時間：**

在將要到來的這一週，需要安排每天45-60分鐘的靈修禱告。找出一天當中，你最容易放鬆、安静的一段時間，將它預留出來，並將其它工作和家務也事先安排妥當，如此確保你每日靈修的專注。

* **安排每日靈修地點：**

安排一個地方，讓你免受打擾、安靜地進入每日靈修禱告。這會因人而異：書房、卧室、汽車裏、公園，等等，都可以成為你每天親近神的「聖地」。

* **準備的物品：**

個人靈修需要準備：聖經、日記本、 筆。或者有人喜歡點燃蠟燭，幫助靈修時的安静；或喜歡在繪畫中禱告的，均可準備相關物品。

**請注意**：記錄**屬靈日記**，對於這一週的個人靈修和營會分享非常重要。請務必每天記錄屬靈日記。（\*詳情請見「附錄」）

* **需要避免的物品：**

請盡量避免讓你靈修時分心的物品，如：手機、娱樂性書籍、影像、電腦等物品。也請事先告知家人，請他們在你這幾天的靈修時間内，盡量尊重不要打擾。

* + **100 & 200 系列補習及問答：**

2023年1月 14日（週六）的上午是我們的Zoom線上靜修營培訓。請事先和家人商量，安排好相關事宜；如：早午餐的預備，孩子的照顧。在聚會時間內（早上9點到12點），請家人保持安靜等。

**每日靈修的前一天晚上——預備的禱告：**

主啊，感謝你給我這個機會，學習在操練中靈命成長。懇求你幫助，讓我能夠深刻地體驗你對我無保留的愛，並在這星期的個人靈修中，和你相遇、與你對話。謝謝主耶穌聆聽我的祈求，阿們。

（*可以用自己的話語，在這幾天的任何時刻，向神禱告。*）

 **"拾" （1）**

* 1. **安靜、祈求：**
* 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聼一首詩歌等方式，安靜下來；
* 想像：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間；
* 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的靈修禱告中親近你。阿們。
	1. **慢讀：**
* 逐字逐句、緩慢地、出聲地讀一遍經文;
* 安静一會兒，專注、停留在那些觸動你内心情緒的字詞或場景;
* 重複以上步驟兩三遍:

|  |
| --- |
|  **約 8：1-11**  |
| 1 耶穌卻往橄欖山去，2 清早又回到殿裡。眾百姓都到他那裡去，他就坐下，教訓他們。3 文士和法利賽人帶著一個行淫時被拿的婦人來，叫他站在當中，4 就對耶穌說：「夫子，這婦人是正行淫之時被拿的。5 摩西在律法上吩咐我們把這樣的婦人用石頭打死。你說該把她怎麼樣呢？」 6 他們說這話，乃試探耶穌，要得著告他的把柄。耶穌卻彎著腰，用指頭在地上畫字。7 他們還是不住的問他，耶穌就直起腰來，對他們說：「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。」 8 於是又彎著腰，用指頭在地上畫字。 9 他們聽見這話，就從老到少，一個一個的都出去了，只剩下耶穌一人，還有那婦人仍然站在當中。10 耶穌就直起腰來，對他說：「婦人，那些人在那裡呢？沒有人定你的罪嗎？」 11 她說：「主啊，沒有。」耶穌說：「我也不定你的罪。去吧，從此不要再犯罪了。」  1. **D. 禱告**：主啊，求你使我感受到你對我的慈悲、憐憫、和赦罪之恩。阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告渗入你的内心。）
2. **E. 默想：**
3. • 放下聖經，不再閱讀;
4. • 求聖靈使你想起一次犯罪的經過。默想你那一次經歷的來龍去脈：你具體犯了什麼罪？對他人造成了什麼具體影響？這個罪又對自己有什麼影響？
5. • 留意自己內心主要的情緒。向神傾訴自己的感受，並向神求問、感謝、認罪。
6. • 回到經文，再慢慢地讀一遍。
7. • 放下聖經，在想象中專注耶穌：祂的音容笑貌，語氣表情是怎樣的？又有哪些意念進入你心裡？內心激起哪些情感？有什麼畫面進入腦海？
8. • 和神多待一會兒，與祂聊天。
9. **F. 記錄屬靈日記**：（\*見附錄）

 **"拾"（2）****A. 安靜、祈求：*** 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聼一首詩歌等方式，安靜下來；
* 想像：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間；
* 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的靈修禱告中親近你。阿們。

**B. 慢讀：*** 逐字逐句、緩慢地、出聲地讀一遍經文;
* 安静一會兒，專注、停留在那些觸動你内心情緒的字詞或場景;
* 重複以上步驟兩三遍:

 **太6：9-13**9所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。10 願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。11 我們日用的飲食，今日賜給我們。 12 免我們的債，如同我們免了人的債。 13 不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡（或作：脫離惡者）。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們。**C. 祷告**: 主啊，求你讓我在這個禱告中體會明白你的心意。阿門。（慢讀幾遍，直到這個禱告渗入你的内心。）**D. 默想：*** 放下聖經，不再閲讀
* 想像主耶穌和你面對面。逐字逐句慢慢咀嚼、默念、體會他的禱告、及其後耶穌的心腸。如有特別感動，可以只停留和默想其中的一兩節經文。留意自己内心主要的情绪。
* 向神傾訴自己内心的想法和感受：

“神啊，我内心裏的想法是。。。；我最主要感受是。。。；從0到10，我的感受是。。。這種感受就好像。。。；我這樣的心情，可能是因爲。。。主啊，我講完了。你說吧，我洗耳恭聽。“* 專注神、聆聼神：有哪些意念進入你心裏？内心激蕩起哪些情感？有什麼新的畫面進入你的腦海？
* 和神多待一會兒，與祂聊天。

**E. 屬靈日記：**（\*見附錄 ） **"述"（1）****A. 安靜、祈求：*** 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聼一首詩歌等方式，安靜下來；
* 想像：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間；
* 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的靈修禱告中親近你。阿們。

**B. 慢讀：*** 逐字逐句、緩慢地、出聲地讀一遍經文;
* 安静一會兒，專注、停留在那些觸動你内心情緒的字詞或場景;
* 重複以上步驟兩三遍:

 **路5：1-11**1 耶穌站在革尼撒勒湖邊，眾人擁擠他，要聽神的道。 2 他見有兩隻船灣在湖邊；打魚的人卻離開船洗網去了。3 有一隻船是西門的，耶穌就上去，請他把船撐開，稍微離岸，就坐下，從船上教訓眾人。 4 講完了，對西門說：「把船開到水深之處，下網打魚。」5西門說：「夫子，我們整夜勞力，並沒有打著什麼。但依從你的話，我就下網。」 6他們下了網，就圈住許多魚，網險些裂開，7便招呼那隻船上的同伴來幫助。他們就來，把魚裝滿了兩隻船，甚至船要沉下去。8西門彼得看見，就俯伏在耶穌膝前，說：「主啊！離開我，我是個罪人！」9 他和一切同在的人都驚訝這一網所打的魚。10他的夥伴西庇太的兒子雅各、約翰，也是這樣。耶穌對西門說：「不要怕！從今以後，你要得人了。」 11他們把兩隻船攏了岸，就撇下所有的，跟從了耶穌。 **D. 祷告：**主啊，求你使我回想起你對我的慈悲、憐憫和恩召。阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告渗入你的内心。）**E. 默想：**• 放下聖經，不再閱讀;• 把自己放在彼得的角度，使用五官，在想象中經歷彼得與主的經歷，有哪些細節觸動到你？• 求聖靈使你想起一次自己與使徒彼得類似的經歷。留意自己內心主要的情緒。向神傾訴自己的感受，並向神求問、感謝、認罪。• 在想象中專注耶穌：祂的音容笑貌、語氣表情是怎樣的？又有哪些意念進入你心裡？內心激起哪些情感？有什麼畫面進入腦海？• 和神多待一會兒，與祂聊天。**F. 記錄屬靈日記**：（\*见附錄） |
|  **"述"（2）****A. 安靜、祈求：*** 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聼一首詩歌等方式，安靜下來；
* 想像：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間；
* 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的靈修禱告中親近你。阿們。

**B. 慢讀：*** 逐字逐句、緩慢地、出聲地讀一遍經文;
* 安静一會兒，專注、停留在那些觸動你内心情緒的字詞或場景;
* 重複以上步驟兩三遍:

 **约21：1-19** |

1 這些事以後，耶穌在提比哩亞海邊又向門徒顯現。他怎樣顯現記在下面：2有西門彼得和稱為低土馬的多馬，並加利利的迦拿人拿但業，還有西庇太的兩個兒子，又有兩個門徒，都在一處。3西門彼得對他們說：「我打魚去。」他們說：「我們也和你同去。」他們就出去，上了船；那一夜並沒有打著什麼。

4天將亮的時候，耶穌站在岸上，門徒卻不知道是耶穌。5耶穌就對他們說：「小子！你們有吃的沒有？」他們回答說：「沒有。」6耶穌說：「你們把網撒在船的右邊，就必得著。」他們便撒下網去，竟拉不上來了，因為魚甚多。

7耶穌所愛的那門徒對彼得說：「是主！」那時西門彼得赤著身子，一聽見是主，就束上一件外衣，跳在海裡。8其餘的門徒離岸不遠，約有二百肘，就在小船上把那網魚拉過來。 9他們上了岸，就看見那裡有炭火，上面有魚，又有餅。

10耶穌對他們說：「把剛才打的魚拿幾條來。」 11西門彼得就去，把網拉到岸上。那網滿了大魚，共一百五十三條；魚雖這樣多，網卻沒有破。12耶穌說：「你們來吃你們來吃早飯。」門徒中沒有一個敢問他：「你是誰？」因為知道是主。13耶穌就來拿餅和魚給他們。14耶穌從死裡復活以後，向門徒顯現，這是第三次。

15他們吃完了早飯，耶穌對西門彼得說：「約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？」彼得說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌對他說：「你餵養我的小羊。」16耶穌第二次又對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你牧養我的羊。」17第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說「你愛我嗎」，就憂愁，對耶穌說：「主啊，你是無所不知的；你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。18我實實在在的告訴你，你年少的時候，自己束上帶子，隨意往來；但年老的時候，你要伸出手來，別人要把你束上，帶你到不願意去的地方。」 19（耶穌說這話是指著彼得要怎樣死，榮耀神。）說了這話，就對他說：「你跟從我吧！」 。

**F. 祷告：**主啊，求你讓我感受你的恩召、並回應你的恩召。阿門。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

**G. 默想：**

• 放下聖經，不再閱讀

• 想象自己是使徒彼得。藉助五官經歷這段經文的場景、體會耶穌的心腸。如有特別感動，可以只停留和默想其中的一兩節經文。留意自己內心主要的情緒。

• 向神傾訴自己內心的想法和感受：

• 專注神、聆聽神：有哪些意念進入你心裡？內心激蕩起哪些情感？有什麼新的畫面進入你的腦海？

• 面對耶穌的呼召，給祂寫一封回信。

**H. 屬靈日記：**（\*見附錄 ）

**“聽“**

 **省察禱告過去的一天：**

**安靜、祈求：**

• 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聽一首詩歌等方式，安靜下來；

• 想象：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望和你一起度過接下來的時間；

• 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的靈修禱告中遇到你。阿門。

**2） 數算、感恩：**

• 數算在過去24小時，一兩件神在你生活中的恩典。逐一獻上感謝。

**3） 回憶、羅列：**

• 逐一羅列在過去24小時發生的事情。之後在每件事情旁邊寫下你的情緒情感，並用 0-10註明賜情感的強烈程度。告訴神你最強烈的情感。

**4） 識別、分辨：**

• 在禱告中詢問神：在這些事情和情感的背後，你感到哪一件事和神特別親近，向神獻上感恩。

• 在禱告中詢問神：在這些事情和情感的背後，你感到哪一件事和神有些疏遠？向神認罪悔改；

**5） 為明天仰望神：**

• 展望明天，求問神：主啊，你希望我明天經歷到哪種的情感？之後等待一會兒，看神有什麼話對你說。

**6） 結束禱告：**

• 此時此刻，你還有什麼向神傾訴的？告訴祂。

• 結束禱告

**7） 記錄屬靈日記：（\*見附錄）**

**附錄：如何寫屬靈日記？**

屬靈筆記不同於一般的個人日記，它最主要的目的，是記錄下你的屬靈經歷，如：讀

經時的感受、感想，禱告中内心的情感，反思禱告的過程等等。這些筆記，將會成為

你個人屬靈成長的寳藏。你可以這樣記錄屬靈筆記：

1. **筆記的抬頭：**建議寫下時間、地點、天氣、你的簡單情况，或者其它你認為有用的信息。
2. **簡單記錄**你靈修禱告的過程。
3. 屬靈日記應該**記載的重點**：
* 你讀經禱告過程中内心的動向狀況，如：情感、讀經時的反應、直覺、渴望、 思想、洞見等等。
* 你心裏產生的畫面、印像深刻的詞句、一段過去的記憶等等。
* 你生活中發生和經文有關聯的事情。
* 神感動你的地方、對你講的話、向你顯現的畫面、祂的表情動作等等。
* 你向神做的禱告。