**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。**

**Shape

Description automatically generated with medium confidence**

**加拿大校園福音團契 (CCEF)**

**“心之歸回”靜修營**

**補習手冊**

**如何準備？**

在進入靈修操練之前，鼓勵大家事先做好準備工作：

* + **計劃每日靈修時間：**

每天安排一個小時左右的靈修禱告。找出一天當中，你最容易放鬆、安靜下來的一段時間，將它預留出來，並將其他工作和家務也事先安排妥當，如此好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，容易進入每日靈修禱告。這會因人而異：書房、臥室、汽車裡、公園，等等，都可能成為你每天親近神的“聖地”。

* + **準備的物品：**

個人靈修前需要準備：聖經、日記本、 筆。另外若喜歡點蠟燭，以助靈修時的安靜；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。請務必準備筆記本，並每天記錄屬靈日記。（\*詳情請見附錄 2）

* + **需要避免的物品：**

請盡量避免容易讓你靈修時分心的物品，如：手機、娛樂性書籍、影像、電腦等物品。可能也需要事先告知家人，在你的靈修時間內，請他們盡量尊重不要打擾。

* + **“遇見神”營會前的培訓：**

2022年1月 8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，等等。

**心田**

**A.靜默：**

遠離手機、電腦等，帶著聖經和筆記本，來到安靜舒適的地方坐下。 放慢呼吸、使自己平靜下來。 想像神就坐在你身邊，陪伴你度過這段時光。 

1. **祈求：**

主啊，你曾應許常與我同在，謝謝你的陪伴。 懇求你在這段時間親自感動我、對我的心講話。 阿們。 （慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。  ) 。

1. **默想：**（\*步驟請見附錄 1 ）

**路加福音10：38 - 42**

**38 他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。 有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裡。**

**39 他有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。**

**40馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？ 請吩咐她來幫助我。 」** 。

**41 耶穌回答說：「馬大！ 馬大！ 你為許多的事思慮煩擾，**

**42但是不可少的只有一件;馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。**  **」** 。

* 你覺得自己最像這段經文里的哪個人物？
* 想像：你當時也在現場，耶穌會對你說什麼？ 在講話時，祂的語氣、表情是怎樣的？
* 你聽了耶穌對你講的話，內心有什麼情緒、感受？ 把這些告訴耶穌。
* 安靜凝視耶穌三分鐘，聽聽祂還有什麼話要對你講的？

1. **記錄屬靈日記：**（\*見附錄2）

**心境**

**A.祈求：**

主啊，感謝你過去帶領我操練安靜的功課。懇求你繼續幫助我，建立一個靜默在你裏面的美好習慣。阿們。 （慢讀幾遍，直到這個禱告渗入你的内心。）

1. **默想：**（\*請參考附錄1）

**賽30：15**

**15主耶和華以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。**

# 詩歌：[【住在祢裡面】](about:blank)<https://www.youtube.com/watch?v=IKGazOdWmH4>

1. **記錄屬靈日記：**（\*見附錄2）

* 反思並記錄你安靜在神面前的途徑：有哪些方法曾經幫助你靜默在神的面前？
* 自行設計並具體寫下你在讀經禱告之前，使内心**安靜**的步驟，以備未來幾天靈修時應用。

**心境**

**A.安靜：**（按照週一自行設計的步驟進行）

**B. 祈求：**

主啊，求你助我靜默在你這位造物主的面前，透過默想大自然，更深地體會你的恩典和大愛，阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告渗入你的内心。）

1. **默想：**（\*步驟請見附錄 1）

**詩篇8:1-9**

**1 耶和華我們的主啊，你的名在全地何其美！你將你的榮耀彰顯於天。**

**2你因敵人的緣故，從嬰孩和吃奶的口中，建立了能力，使仇敵和報仇的閉口無言。**

**3我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，**

**4 便說：人算什麼，你竟顧念他？世人算什麼，你竟眷顧他？**

**5 你叫他比天使（或作：神）微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。**

**6-7-8 你派他管理你手所造的，使萬物，就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、海裡的魚，凡經行海道的，都服在他的腳下。**

**9耶和華我們的主啊，你的名在全地何其美！**

1. **出遊：**如果天氣允許，抽出時間走到大自然當中，透過「看看、摸摸、聞聞、聽聽、嘗嘗」默想神的大愛。

**E. 屬靈日記：**（\*見附錄 2）

**心情**

**1. 請先看視頻：**<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs>

**2. 個人靈修**

**A. 一邊深呼吸、一邊安静在神面前：**

想像：神陪伴在你身邊，深情的望著你，也期盼著接下來和你共渡的這段時間。

**B. 默想：**（\*步驟請見「附錄 1」）

**詩121：1-8**

**1我要向山舉目；我的幫助從何而來？**

**2我的幫助從造天地的耶和華而來。**

**3他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！**

**4保護以色列的，也不打盹也不睡覺。**

**5保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。**

**6白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。**

**7耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。**

**8你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。**

**C. 屬靈日記：**（\*見「附錄 2」）

* 在屬靈日記的最後，記錄下今天的靈修默想時，最强烈、明顯的情緒、情感。

**D. 用三、五分鐘，簡單瀏覽一下明天的經文，並了解其上文下理。**

**心情**

**A. 一邊深呼吸、一邊安静在神面前：**

想像：神陪伴在你身邊，深情的望著你，也期盼著接下來和你共渡的這段時間。

**B. 默想：**（\*見「附錄 1」）

**羅12：3-8**

**3我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。**

**4正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。**

**5我們這許多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。**

**6按我們所得的恩賜，各有不同。或說預言，就當照著信心的程度說預言，**

**7或作執事，就當專一執事；或作教導的，就當專一教導；**

**8或作勸化的，就當專一勸化；施捨的，就當誠實；治理的，就當殷勤；憐憫人的，就當甘心。**

**C. 屬靈日記：**（\*見「附錄 2」）

* 在日記的最後，記錄下自己的靈修默想當中最强烈、明顯的情緒、情感。

**D. 用三、五分鐘，簡單瀏覽一下明天的經文，並了解其上文下理。**

**附錄：**

**\* 附錄 1   默想禱告的步驟：**

**1. 慢讀、唸出：**

* 逐字逐句、缓慢地、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;
* 重複以上步驟兩、三遍、也可唸出聲音、並可把自己的名字替換在經文裏面。

**2. 禱告：**

* 想像自己沉浸在神無比的愛裏面。
* 向神傾訴自己此時的渴望。
* 求他帶領接下來的靈修默想。

**3. 默想-根據經文情況，選擇以下的一個方法，或是兩個方法混合使用：**

* “默思” ：好像牛吃草一樣，慢慢地、一個詞一個詞地咀嚼神的話。從“知道”（擺盤 — 知道有那些内容信息），進入到“思想”（咀嚼 — 逐步深入到神的話語裏面），再進入到“消化”（感受到從神而來的信、望、愛、亮光，等等）。
* “默感” ：使用想像力，把自己沉浸在經文的場景中。並且通過五官，深入體會經文（味覺、嗅覺、觸覺、視覺、聼覺）。

**4. 傾訴：**

* 默想時，留意到自己内心主要的情绪、感受有哪些？
* 向神傾訴自己的感受，並向神求問、感謝、認罪。

**5. 專注：**

* 聆聼神對你講的話：你心裏起了哪些意念？
* 内心激蕩起哪些情感？
* 有什麼新的畫面進入你的腦海？

**6. 對話：**

* 和神多待一會兒，與祂聊天。

**\*附錄 2   如何寫屬靈日記？**

屬靈日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。這些記錄，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。
* 你禱告過程中内心的狀況，如：平安、煩躁、興奮、乏味、困惑等等。
* 你心裏產生的畫面、印象深刻的詞句、一段過去的記憶等等。
* 你生活中發生和經文有關聯的事情。