**请注意：所有加拿大校园福音团契（CCEF）静修营的培训材料，仅供静修营学员个人使用，请勿转发他人，或张贴于网上，感谢各位的合作。**

**Shape

Description automatically generated with medium confidence**

加拿大校园福音团契 (CCEF)

“心之归回”静修营补习手册

**如何准备？**

在进入灵修操练之前，鼓励大家事先做好准备工作：

* + **计划每日灵修时间：**

每天安排一个小时左右的灵修祷告。找出一天当中，你最容易放松、安静下来的一段时间，将它预留出来，并将其它工作和家务也事先安排妥当，如此好确保你每日灵修的专注。

* + **安排每日灵修地点：**

安排一个地方，让你免受打扰，容易进入每日灵修祷告。这会因人而异： 书房、卧室、汽车里、公园，等等，都可能成为你每天亲近神的“圣地”。

* + **准备的物品：**

个人灵修前需要准备：圣经、日记本、 笔。另外若喜欢点燃蜡烛，以助灵修时的安静；或喜欢在绘画中祷告的，均可准备相关物品。

**请注意**：记录属灵日记，对于这一周的个人灵修和营会分享非常重要。请务必准备笔记本，并每天记录属灵日记。（\*详情请见附录 2）

* + **需要避免的物品：**

请尽量避免容易让你灵修时分心的物品，如：手机、娱乐性书籍、影像、电脑等物品。可能也需要事先告知家人，在你的灵修时间内，请他们尽量尊重不要打扰。

* + **“遇见神”营会前的培训：**

2022年1月 8日（周六）的上午是我们的 Zoom 线上静修营培训。请事先和家人商量，安排好相关事宜；如：早午餐的预备、孩子的照顾。在聚会时间内（早上 9 点 到 12点），请家人保持安静，等等。

# 心田

### 静默：

远离手机、电脑等，带着圣经和笔记本，来到安静舒适的地方坐下。放慢呼吸、使自己平静下来。想象神就坐在你身边，陪伴你度过这段时光。

### 祈求：

主啊，你曾应许常与我同在，谢谢你的陪伴。恳求你在这段时间亲自感动我、对我的心讲话。阿们。 （慢读几遍，直到这个祷告渗入你的内心。）

1. **默想：**(\*步骤请见附录 1）

**路加福音10:38-42**

**38他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人名叫马大，接他到自己家里。**

**39她有一个妹子名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。**

**40马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”**

**41耶稣回答说：“马大，马大，你为许多的事思虑烦扰，**

**42但是不可少的只有一件。马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”**

* 你觉得自己最像这段经文里的哪个人物？
* 想象：你当时也在现场，耶稣会对你说什么？在讲话时，祂的语气、表情是怎样的？
* 你听了耶稣对你讲的话，内心有什么情绪、感受？把这些告诉耶稣。
* 安静凝视耶稣三分钟，听听祂还有什么话要对你讲的？

1. **记录属灵日记：**（\*见附录 2）
2. **祈求：**

# 心境

主啊，感谢你过去带领我操练安静的功课。恳求你继续帮助我，建立一个静默在你里面的美好习惯。阿们。 （慢读几遍，直到这个祷告渗入你的内心。）

### 默想：（\*请参考附录 1）

### 赛30:15

### 15主耶和华以色列的圣者曾如此说：你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。你们竟自不肯！

### 诗歌【住在你里面】https://[www.youtube.com/watch?v=IKGazOdWmH4](http://www.youtube.com/watch?v=IKGazOdWmH4)

1. **记录属灵日记：（\*见附录 2）**

* 反思并记录你安静在神面前的途径：有哪些方法曾经帮助你静默在神的面前？
* 自行设计并具体写下你在读经祷告之前，使内心安静的步骤，以备未来几天灵修时应用。

# 心境

1. **安静**：（按照周一自行设计的步骤进行）
2. **祈求**：

主啊，求你助我静默在你这位造物主的面前，透过默想大自然，更深地体会你的恩典和大爱，阿们。 （慢读几遍，直到这个祷告渗入你的内心。）

1. **默想：**（\*步骤请见附录 1）

**诗篇8:1-9**

**1耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美，你将你的荣耀彰显于天！  
2你因敌人的缘故，从婴孩和吃奶的口中建立了能力，使仇敌和报仇的闭口无言。  
3我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，  
4便说：“人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？  
5你叫他比天使[**[**a**](https://www.biblegateway.com/passage/?search=%E8%AF%97%E7%AF%87+8&version=CUVMPS#fzh-CUVMPS-13984a)**]微小一点，并赐他荣耀尊贵为冠冕。  
6你派他管理你手所造的，使万物，就是一切的牛羊，田野的兽，空中的鸟，海里的鱼，凡经行海道的，都服在他的脚下。”  
9耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美！**

1. **出游：**如果天气允许，抽出时间走到大自然当中，透过「看看、摸摸、闻闻、听听、尝尝」默想神的大爱。
2. **属灵日记：**（\*见附录 2）

# 心情

1. **请先看视频：**https://[www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs](http://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs)

### 个人灵修

* 1. **一边深呼吸、一边安静在神面前：**

想像：神陪伴在你身边，深情的望着你，也期盼着接下来和你共渡的时间。

* 1. **默想：**（\*步骤请见「附录 1」）

**诗篇121:1-8**

**1我要向山举目。我的帮助从何而来？  
2我的帮助从造天地的耶和华而来。  
3他必不叫你的脚摇动，保护你的必不打盹。  
4保护以色列的也不打盹，也不睡觉。  
5保护你的是耶和华，耶和华在你右边荫庇你。  
6白日，太阳必不伤你；夜间，月亮必不害你。  
7耶和华要保护你免受一切的灾害，他要保护你的性命。  
8你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。**

* 1. **属灵日记：**（\*见「附录 2」）
     + 在属灵日记的最后，记录下*今*天的灵修默想时，最强烈、明显的情绪、情感。
  2. **用三、五分钟，简单浏览下一天的经文，并了解其上文下理。**

# 心情

### 一边深呼吸、一边安静在神面前：

想像：神陪伴在你身边，深情的望*著*你，也期盼着接下来和你共渡的时间。

1. **默想：**（\*见「附录 1」）

**罗12:3-8**

**3我凭着所赐我的恩对你们各人说：不要看自己过于所当看的，要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。**

**4正如我们一个身子上有好些肢体，肢体也不都是一样的用处；**

**5我们这许多人在基督里成为一身，互相联络做肢体，也是如此。**

**6按我们所得的恩赐，各有不同。或说预言，就当照着信心的程度说预言；**

**7或做执事，就当专一执事；或做教导的，就当专一教导；**

**8或做劝化的，就当专一劝化；施舍的，就当诚实；治理的，就当殷勤；怜悯人的，就当甘心。**

1. **属灵日记：**（\*见「附录 2」）
   * 在日记的最后，记录下自己的灵修默想当中最强烈、明显的情绪、情感。

### 用三、五分钟，简单浏览下一天的经文，并了解其上文下理。

**附录：**

### 慢读、念出：

# 附录 1 默想祷告的步骤：

* + 逐字逐句、缓慢地、出声地读一遍经文;
  + 安静一会儿，专注、停留在那些触动你内心情绪的字词;
  + 重复以上步骤两三遍、也可念出声音、并可把自己的名字替换在经文里面。

### 祷告：

* 想像自己沉浸在神的大爱里面。
* 把自己此时的渴望向神倾诉。
* 求他带领接下来的灵修默想。

### 默想-根据经文情况，选择以下其中一个方法，或者兩个方法混合使用：

* + “默思”：好像牛吃草一样，慢慢地、一个词一个词地咀嚼神的话。从“知道”

（摆盘 — 知道有那些内容信息），进入到“思想”（咀嚼 — 逐步深入到神的话语里面），再进入到“消化”（感受到从神而來的信、望、爱、亮光，等等）。

* + “默感”：使用想像力，把自己沉浸在经文的场景中。并且通过五官，深入体会经文（味觉、嗅觉、触觉、视觉、听觉）。

### 倾诉：

* 默想时，留意到自己内心主要的情绪、感受有哪些？
* 向神倾诉自己的感受，并向神求问、感谢、认罪。

### 专注：

* 聆听神对你讲的话：你心里起了哪些意念？
* 内心激荡起哪些情感？
* 有什么新的画面进入你的脑海？

### 对话：

* + 和神多待一会儿，与祂聊天。

# \*附录 2 如何写属灵日记？

属灵日记不同于一般的个人日记，它最主要的目的，是记录下你的属灵经历，如：读经时的感受、感想，祷告中内心的情感，反思祷告的过程等等。这些笔记，将会成为你个人属灵成长的宝藏。你可以这样记录属灵笔记：

1. **笔记的抬头：**建议写下时间、地点、天气、你的简单情况，或者其它你认为有用的信息。
2. **简单记录**你灵修祷告的过程。
3. 属灵日记应该**记载的重点**：
   * 你读经过程中内心的动向状况，如：情感、读经时的反应、直觉、渴望、 思想、

洞见等等。

* + 你祷告过程中内心的状况，如：平安、烦躁、兴奋、乏味、困惑等等。
  + 你心理产生的画面、印象深刻的词句、一段过去的记忆等等。
  + 你生活中发生和经文有关联的事情。