**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。**

 ****

 加拿大校园福音团契 (CCEF)

“遇见祂”静修营

 (200)补习手册

**200系列静修营的主题是"遇见祂"。 我们会通过一系列的操练，一起在灵修祷告中经历与主相遇、与主同在。操练共分三部分：“拾”帮助我们开始在祷告当中专注所发生的事情：思想、画面、回忆、情感等等。 “叙”帮助我们透过讲述祷告经历，一步步更深地经历神：从专注祷告当中的一点，深入到自我的内心，到抒发表达与主亲密的关系。“听”通过省察禱告，帮助我们听到自己的内心，听到主的微声。**

**如何准备？**

在尚未开始「每日灵修」之前的周末，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。

* + **100 & 200 系列的补习及问答：**

2023年1月 14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。

**每日灵修的前一天晚上——预备的祷告：**

主啊，感谢你给我这个机会，学习在操练中灵命成长。 恳求你帮助，让我能够深刻地体验你对我无保留的爱，并在这星期的个人灵修中，和你相遇、与你对话。 谢谢主耶稣聆听我的祈求，阿们。

（可以用自己的话语，在这几天的任何时刻，向神祷告。 ）

 **"拾" （1）**

* 1. **A. 安静、祈求** ：
	2. • 静默：借助放松身体、深呼吸、凝视蜡烛、听一首诗歌等方式，安静下来;
	3. • 想像：神陪伴在你身边，深情地望着你。祂盼望着和你一起度过接下来的时间;
	4. • 祈求：主啊，求你赐我恩典，在今天的灵修祷告中亲近你。 阿们。
	5. **B. 慢读 ：**

• 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或场景;

• 重复以上步骤两三遍：

|  |
| --- |
|  **约8：1-11**  |
| **1耶稣却往橄榄山去，2 清早又回到殿里。 众百姓都到他那里去，他就坐下，教训他们。 3 文士和法利赛人带着一个行淫时被拿的妇人来，叫他站在当中，4 就对耶稣说：「夫子，这妇人是正行淫之时被拿的。 5 摩西在律法上吩咐我们把这样的妇人用石头打死。 你说该把她怎么样呢？」 6 他们说这话，乃试探耶稣，要得着告他的把柄。 耶稣却弯着腰，用指头在地上画字。 7 他们还是不住的问他，耶稣就直起腰来，对他们说：「你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。」 8 于是又弯着腰，用指头在地上画字。 9 他们听见这话，就从老到少，一个一个的都出去了，只剩下耶稣一人，还有那妇人仍然站在当中。 10 耶稣就直起腰来，对他说：「妇人，那些人在哪里呢？ 没有人定你的罪吗？」 11她说：「主啊，没有。」 耶稣说：「我也不定你的罪。 去吧，从此不要再犯罪了。 」** 1. **D. 祷告**：主啊，求你使我感受到你对我的慈悲、怜憫、和赦罪之恩。 阿们。 （慢读几遍，直到这个祷告渗入你的内心。 ）
2. **E. 默想：**
3. • 放下圣经，不再阅读;
4. • 求圣灵使你想起一次犯罪的经过。 默想你那一次经历的来龙去脉：你具体犯了什麽罪？ 对他人造成了什么具体影响？ 这个罪又对自己有什么影响？
5. • 留意自己内心主要的情绪。向神倾诉自己的感受，并向神求问、感谢、认罪。
6. • 回到经文、再慢慢地读一遍。
7. • 放下圣经，在想像中专注耶稣：祂的音容笑貌、语气表情是怎样的？ 又有哪些意念进入你心里？ 内心激起哪些情感？ 有什么的画面进入脑海？
8. • 和神多待一会儿，与祂聊天。
9. **F. 记录属灵日记**：（\*见附录）

 **"拾"（2）**1. **A. 安静、祈求：**
2. • 静默：借助放松身体、深呼吸、凝视蜡烛、听一首诗歌等方式，安静下来;
3. • 想像：神陪伴在你身边,深情地望着你.祂盼望着和你一起度过接下来的时间;
4. • 祈求：主啊，求你赐我恩典，在今天的灵修祷告中亲近你。 阿们。
5. **B. 慢读：**
6. • 逐字逐句、缓慢地、出声地读一遍经文;
7. • 安静一会儿，专注、停留在那些触动你内心情绪的字词或场景;
8. • 重复以上步骤两三遍：

 **太6：9-13****9所以，你们祷告要这样说：我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。 10 愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。 11 我们日用的饮食，今日赐给我们。 12免我们的债，如同我们免了人的债。 13 不叫我们遇见试探;救我们脱离凶恶（或作：脱离恶者）。 因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。 阿们。****C. 祷告**：主啊，求你让我在这个祷告中体会明白你的心意。 阿们。 （慢读几遍，直到这个祷告渗入你的内心。 ） 1. **D. 默想：**
2. • 放下圣经，不再阅读
3. • 想像主耶稣和你面对面。 逐字逐句慢慢咀嚼、默念、体会他的祷告、及其后耶稣的心肠。 如有特别感动，可以只停留和默想其中的一两节经文。 留意自己内心主要的情绪。
4. • 向神倾诉自己内心的想法和感受：

 "神啊，我内心里的想法是。。。 ；  我最主要感受是。。。 ；  从0到10，我的感受是。。。 这种感受就好像。。。 ；  我这样的心情，可能是因为。。 。  主啊，我讲完了。 你说吧，我洗耳恭听。 “ •专注神、聆听神：有哪些意念进入你心里？ 内心激荡起哪些情感？ 有什么新的画面进入你的脑海？ • 和神多待一会儿，与祂聊天。 **E. 属灵日记**：（\*见附录 ）  **"述"（1）****A. 安静、祈求：**• 静默：借助放松身体、深呼吸、凝视蜡烛、聼一首诗歌等方式，安静下来;• 想象：神陪伴在你身边，深情地望着你.祂盼望着和你一起度过接下来的时间;• 祈求：主啊，求你赐我恩典，在今天的灵修祷告中遇到你。 阿们。**B. 慢读：**• 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或场景;• 重复以上步骤两三遍： **路5：1-11****1 耶稣站在革尼撒勒湖边，众人拥挤他，要听神的道。 2 他见有两只船湾在湖边；打鱼的人却离开船洗网去了。 3 有一只船是西门的，耶稣就上去，请他把船撑开，稍微离岸，就坐下，从船上教训众人。****4 讲完了，对西门说：「把船开到水深之处，下网打鱼。」 5 西门说：「夫子，我们整夜劳力，并没有打着什麽。 但依从你的话，我就下网。」 6他们下了网，就圈住许多鱼，网险些裂开，7 便招呼那只船上的同伴来帮助。 他们就来，把鱼装满了两只船，甚至船要沉下去。****8 西门彼得看见，就俯伏在耶稣膝前，说：「主啊！ 离开我，我是个罪人！」 9 他和一切同在的人都惊讶这一网所打的鱼。 10 他的伙伴西庇太的儿子雅各布、约翰，也是这样。 耶稣对西门说：「不要怕！ 从今以后，你要得人了。」 11 他们把两只船拢了岸，就撇下所有的，跟从了耶稣。****D. 祷告：**主啊，求你使我回想起你对我的慈悲、怜悯和恩召。 阿们。 （慢读几遍，直到这个祷告渗入你的内心。 ）**E. 默想：**• 放下圣经，不再阅读;• 把自己放在彼得的角度，使用五官，在想象中经历彼得与主耶稣的经历。 有哪些细节触动到你？• 求圣灵使你想起一次自己与使徒彼得类似的经历。 留意自己内心主要的情绪。 向神倾诉自己的感受，并向神求问、感谢、认罪。• 在想象中专注耶稣：祂的音容笑貌、语气表情是怎样的？ 又有哪些意念进入你心里？ 内心激起哪些情感？ 有什么画面进入脑海？• 和神多待一会儿，与祂聊天。**F. 记录属灵日记**：（\*见附录） |
|  **"述"（2）**A. 安静、祈求：B. 静默：借助放松身体、深呼吸、凝视蜡烛、听一首诗歌等方式，安静下来;C. 想象：神陪伴在你身边,深情地望着你.祂盼望着和你一起度过接下来的时间;D. 祈求：主啊，求你赐我恩典，在今天的灵修祷告中亲近你。 阿们。E. 慢读：• 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或场景;• 重复以上步骤两三遍： **约21：1-19** |

**1 这些事以后，耶稣在提比哩亚海边又向门徒显现。 他怎样显现记在下面：2 有西门彼得和称为低土马的多马，并加利利的迦拿人拿但业，还有西庇太的两个儿子，又有两个门徒，都在一处。 3 西门彼得对他们说：「我打鱼去。」 他们说：「我们也和你同去。」 他们就出去，上了船；那一夜并没有打着什么。**

**4 天将亮的时候，耶稣站在岸上，门徒却不知道是耶稣。 5 耶稣就对他们说：「小子！ 你们有吃的没有？」 他们回答说：「没有。」 6 耶稣说：「你们把网撒在船的右边，就必得着。」 他们便撒下网去，竟拉不上来了，因为鱼甚多。**

**7 耶稣所爱的那门徒对彼得说：「是主！」 那时西门彼得赤着身子，一听见是主，就束上一件外衣，跳在海里。 8 其余的门徒离岸不远，约有二百肘，就在小船上把那网鱼拉过来。 9 他们上了岸，就看见那里有炭火，上面有鱼，又有饼。**

**10 耶稣对他们说：「把刚才打的鱼拿几条来。」 11 西门彼得就去，把网拉到岸上。 那网满了大鱼，共一百五十三条;鱼虽这样多，网却没有破。 12 耶稣说：「你们来吃早饭。」 门徒中没有一个敢问他：「你是谁？」 因为知道是主。 13 耶稣就来拿饼和鱼给他们。 14 耶稣从死里复活以后，向门徒显现，这是第三次。**

**15 他们吃完了早饭，耶稣对西门彼得说：「约翰的儿子西门，你爱我比这些更深吗？」 彼得说：「主啊，是的，你知道我爱你。」 耶稣对他说：「你喂养我的小羊。」 16 耶稣第二次又对他说：「约翰的儿子西门，你爱我吗？」 彼得说：「主啊，是的，你知道我爱你。」 耶稣说：「你牧养我的羊。」 17 第三次对他说：「约翰的儿子西门，你爱我吗？」 彼得因为耶稣第三次对他说「你爱我吗」，就忧愁，对耶稣说：「主啊，你是无所不知的；你知道我爱你。」 耶稣说：「你喂养我的羊。 18 我实实在在的告诉你，你年少的时候，自己束上带子，随意往来；但年老的时候，你要伸出手来，别人要把你束上，带你到不愿意去的地方。」 19 （耶稣说这话是指着彼得要怎样死，荣耀神。 ）说了这话，就对他说：「你跟从我吧！」 。**

**F. 祷告：**主啊，求你让我感受你的恩召、并回应你的恩召。 阿们。 （慢读几遍，直到这个祷告渗入你的内心。 ）

**G. 默想：**

• 放下圣经，不再阅读

• 想象自己是使徒彼得。 借助五官经历这段经文的场景、体会耶稣的心肠。 如有特别感动，可以只停留和默想其中的一两节经文。 留意自己内心主要的情绪。

• 向神倾诉自己内心的想法和感受：

• 专注神、聆听神：有哪些意念进入你心里？ 内心激荡起哪些情感？ 有什么新的画面进入你的脑海？

• 面对耶稣的呼召，给祂写一封回信。

**H. 属灵日记：**（\*见附录 ）

 **“听“**

 **省察祷告-过去的一天：**

**安静、祈求：**

• 静默：借助放松身体、深呼吸、凝视蜡烛、听一首诗歌等方式，安静下来；

• 想象：神陪伴在你身边，深情地望着你。祂盼望着和你一起度过接下来的时间；

• 祈求：主啊，求你赐我恩典，在今天的灵修祷告中遇到你。阿们。

**2） 数算、感恩：**

• 数算在过去24小时，一两件神在你生活中的恩典。逐一献上感谢。

**3） 回忆、罗列：**

• 逐一罗列在过去24小时发生的事情。之后在每件事情的旁边写下你的情绪情感，并用0-10注明此情感的强烈程度。告诉神你最强烈的情感。

**4） 识别、分辨：**

• 在祷告中询问神：在这些事情和情感的背后，你感到哪一件事和神特别亲近，向神献上感恩。

• 在祷告中询问神：在这些事情和情感的背后，你感到哪一件事和神有些疏远？向神认罪悔改；

**5） 为明天仰望神：**

• 展望明天，求问神：主啊，你希望我明天经历到哪种的情感？之后等待一会儿，看神有什么话对你讲。

**6） 结束祷告：**

• 此时此刻，你还有什么向神倾诉的？告诉祂。

• 结束祷告

**7） 记录属灵日记：（\*见附录）**

**附录：如何写属灵日记？**

属灵笔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：**

• 你读经祷告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。

• 你心里产生的画面、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。

• 神感动你的地方、对你讲的话、向你显现的画面、祂的表情动作等等。

• 你向神做的祷告。