

目的：爲了與上帝建立親密的關係，讓上主的話現於我們的生活。

方法一：

- 1 爲今天有得著／真理向你說話禱告：
- 2 閱讀經文及默想
  - 可以圖像化
  - 代入角色
  - 讀出聲數遍，而每次強調不同的詞語
  - 用你的文字重寫經文
- 3 寫下應用
  - 個人化
  - 實際的
  - 你做到的
  - 要跟進
- 4 背一句金句

方法二：📖 「**聖經讀禱法**」：讀讀禱禱、禱禱讀讀

- 1 · 將一段經文讀熟幾遍
- 2 · 以一句或一節爲單元來讀。可以反覆讀一個詞、同一句或同一節，直讀到心中受感動。
- 3 · 讀到心中有感動時，就快地禱告出來。
- 4 · 讀讀禱禱、禱禱讀讀一節之後，才接著禱讀下一節。
- 5 · 讀經之後的回應禱告要短，甚至直接引用那句來禱告。

📌例如：約 1:1

〔讀〕「太初有道，道與神同在，道就是神。」「太初有道」；「道就是神」；「道就是神」；「太初有道」；「道就是神」……

〔禱〕「神啊！我知道在太初的時候，你就已存在，因你是神，你是那創始成終的神。我要尊崇你！」

〔讀〕「太初有道，道與神同在，道就是神。」「太初有道，道與神同在」；「太初有道，道與神同在」；「道」；「與神同在」；「與神同在」……

〔禱〕「神啊！我心渴慕與你同在，願意你的道成爲我生命的指引，享受與你同在。」

