



在禱告中經歷神



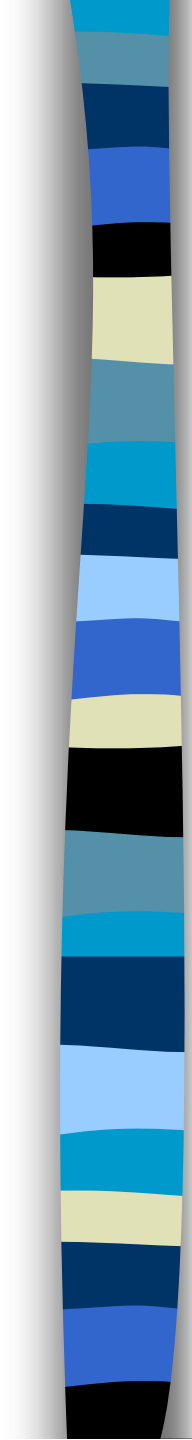
禱告

與神在愛中相遇、相交



■ 與神相交的目的

- 親近神：與神建立關係
- 經歷神：省察生命、調整心靈



■ 與神相交的內容

-個人關係：我與祢

-雙方臨在

-溝通對話：

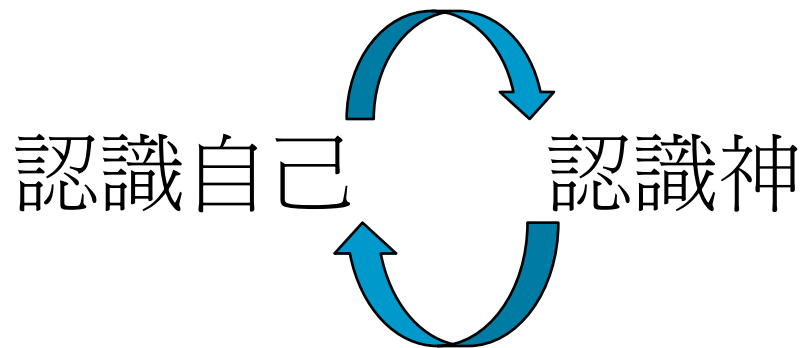
安靜、獨處、聆聽

-感官接觸：

藉五官、內心

■ 與神相交的果效

- 讓神擁有我，讓基督臨在我生命中，
每日的生活便是敬拜
- 多聆聽自己、多聆聽神、
神是住在我裡面的



生命有改變、活得自由



內心省察[生活回顧]的操練

- 安靜、專注

如鹿切慕溪水

<http://www.youtube.com/watch?v=xPS-KgfCQo8>

- 祈求光照



內心省察[生活回顧]的操練

■ 感恩經驗的回顧

- 懷著感恩之情，與神重溫過去的經驗
- 重新體會及品嚐當時的感覺
- 命名這感覺

■ 對禱

- 與神分享我的感覺
- 體會其中神的欣賞及肯定
- 留住這感受多一刻



內心省察[生活回顧]的操練

- 非感恩經驗的回顧
 - 留意過去不容易感恩的經驗
 - 品嚐當時的感覺及情緒
 - 命名這感覺
- 對禱
 - 與神分享我的感覺
 - 神明白我的經驗
 - 留意祂的接納與邀請

內心省察[生活回顧]的操練

■ 前瞻

-浮現的感恩及渴望

-向神呼求

■ 以主禱文作結束

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們