

# 灵修团契小组

第一次聚会

## 灵修的目的

- ▶ 为什么我们要灵修？
  - 灵修的最终目的
  - 好的灵修的指标
- ▶ 如何灵修
  - ▶ 灵修方法

## 为什么我们要灵修？

- ▶ 希望更加接近上帝
- ▶ 希望有力量面对生活的挑战
- ▶ 学习认识上帝随时随地都与我们同在

## 如何灵修

- ▶ 大自然默想
- ▶ 默想耶稣
- ▶ 耶稣祷文
- ▶ 意识审查
- ▶ 归心祷告
- ▶ 灵阅 (Lectio Divina)
- ▶ . . .

## 首先放松自己

- ▶ 找一个安静环境，保证30分钟内没有东西会打扰你。
- ▶ 你可以选择坐着，或者任何让你舒服的姿态，但是不建议躺着（怕你睡着）。
- ▶ 最好是坐着，腰直，不靠椅背。如果喜欢靠着椅背，或者放一个垫子在背上也可以。
- ▶ 原则是舒适，但是不可以100%放松，因为我们的目的不是休息，而是与上帝接触。

## 用呼吸安静自己

- ▶ 用深呼吸来放松自己，是一个古老的传统方法
- ▶ 慢慢吸入空气，深深的吸入，大约用4秒吸气
- ▶ 吸气时可以想象上帝的灵，一步步的进入到你的体内，直至完全充满你
- ▶ 屏气1秒
- ▶ 慢慢呼气，，大约用7秒吸气
- ▶ 呼气时可以想象把你所有的挂虑、忧愁、压力一同呼出，完全交托给上帝
- ▶ 维持这个呼吸5-10次。有规律的呼吸有两个目的：
  - ▶ (1) 可以让你放松，放下忧虑
  - ▶ (2) 可以让你专注与当下，放下杂念

注：一般建议4-7-8呼吸法。4秒吸入、停7秒、用8秒呼出。为了减少大家「不自然」的感觉，我把它改为4-1-7法。

## 用呼吸安静自己

- ▶ 如果5次深呼吸后还不能让你进下来的话，可以继续深呼吸，让自己安静、没有杂念（专注当下），是灵修的第一步。
- ▶ 达不到安静，就不要开始默想。不然的话，你只会胡思乱想，浪费时间。
- ▶ 如果你觉得这个「4-1-7」呼吸法，不符合你的呼吸习惯，另外一个呼吸的方法，就是用你自己的方法和速度来呼吸，但是「注意空气进入你的鼻孔、气管、肺部的感觉，专注于这个感觉」。
- ▶ 呼气的时候，也是深深的感受空气呼出的「感觉」。
- ▶ 两者的目的是一样的。就是让你注意「当下」，因而忘却身边的事情，好让你等下专注于默想。

## Lectio (reading 读经)

- ▶ 手上拿着圣经，打开经文
- ▶ 慢慢地，用心地诵读经文，一般会连续诵读经文4次
- ▶ 诵读过程中， 试图想像经文的内容
- ▶ 留意经文中哟没有任何地方（一个细节、一个词、一个字）特别吸引你的注意，这可能就是上帝在跟你说话。
- ▶ 不要关注解经的问题、不要关注整段经文对你的启示
- ▶ 你应该关注经文中有没有对你与上帝的关系（你的灵性）有所启发的地方。



## Meditatio (meditation 默想)

- ▶ 找到经文中让你但是专注的点（一个现象、一个词、一个字、一个你能联想到的东西、问题、或是现象）
- ▶ 以这个专注点为中心，进行默想
- ▶ 这个问题（点）如何影响你的属灵生命
- ▶ 它影响你与上帝的关系吗？如何影响？
- ▶ 你应该如何改善你的属灵生命？有什么障碍？
- ▶ 你以后应该做什么，来改善这个现象？
- ▶ 你应该坚持什么，才可以增进你的属灵生命？
- ▶ 你能做到吗？有什么障碍？如何面对这些阻隔？

## Oratio (prayer 祷告)

- ▶ 用祷告的方式，与上帝分享你的默想内容
- ▶ 你可以向上帝表明你的困难
- ▶ 你可以祈求上帝施恩、帮助
- ▶ 你可以立志从今天开始，要改变什么？
- ▶ 你可以求上帝给你亮光
- ▶ 最重要的，是把上帝在这个过程中，看成是你的一个倾诉对象。
- ▶ 你甚至可以挑战上帝，质问上帝、与上帝辩论
- ▶ 祷告的内容越是实在越好。不要抽象的求上帝“施恩”，你想上帝施什么恩，如何施恩？你要什么力量？
- ▶ 祷告是一个自我反省，并与上帝分享、祈求力量的过程
- ▶ 但是我们要紧记，上帝永远都是与我们互动的。我们不可能祈求自己什么都不需要做，突然明天起来，上帝就把我改变了。

## Contemplatio (contemplation 默观)

- ▶ Lectio (reading) 是寻找一个启发我们的媒介
- ▶ Meditatio (meditation) 是借着媒介的刺激，透过默想，让上帝向我们启示
- ▶ Oratio (prayer) 是在默想的过程中，不是自己独自在自我反省，而是与上帝对话（因为在整个过程中，上帝一直都在与我们同在，祂在聆听）
- ▶ Contemplatio (contemplation) 是除了我们在向上帝说话的同时，我们更重要的是，要聆听上帝有没有在向我们说话（因为在整个过程中，上帝一直都在与我们同在，祂在回应我们）
- ▶ 在默观阶段中，我们不是主动的思考，而是静静地等待上帝对我们说话。

# 灵阅 (Lectio Divina)

读经

*Lectio*

默想

*Meditatio*

默观

*Contemplatio*



默祷

*Oratio*

## 灵阅 (Lectio Divina)

- ▶ 「灵阅」不是四个有次序的规律。
- ▶ 四个部分没有固定时间。不过一般建议初学者，不要花太多时间在「默观」上（比如大约5分钟左右）。
- ▶ 四个部分可以来回交错。
- ▶ 如果忘记了经文，可以再回到「读经」部分。
- ▶ 如果脑袋空空的，不知道想什么，可以进入「默观」，尝试聆听上帝有没有话对我们说。
- ▶ 在「默想」时如果你有什么感动，可以马上「祷告」。
- ▶ 如果在当中有任何感动，不要忽视它，尽量转进去，深深体验自己的感觉和内心的感动。
- ▶ 其中的钟声，是用来提示我们，以防我们「走神」或「睡着」了。
- ▶ 如果发现自己「走神」了，胡思乱想了其他东西，不需要理会它，回来专注于经文，继续默想。

