

# 呼吸式禱告

## 步驟

放慢呼吸  
放鬆身心  
安靜思緒

\*

隨呼吸節奏  
默念簡短禱語，  
專注於神

\*

停留在  
神同在的意識中

# 呼吸式禱告

## 目的

將禱告與呼吸結合，  
融入日常生活

安靜心靈，操練「放下」，  
持續專注於神

歸家系列 1

屬靈操練：  
在靜廣深留中與主相交

# 歡迎禱告

## 步驟

沉浸當下、感受身心

\*

歡迎、歡迎  
歡迎神  
在當下經歷中工作

\*

放下對安全、  
被愛與掌控的渴求，  
將自己交託給神

# 歡迎禱告

## 目的

以開放的心歡迎神  
在各種經歷中的工作，  
在一切中歸向祂

歸家系列 1

屬靈操練：  
在靜廣深留中與主相交

# 意識省察禱告

## 步驟

### 光照

覺察神在日常的臨在

\*

### 感恩

回想並感謝神的恩典

\*

### 回顧

省察心靈動態，  
留心親近或遠離神的時刻

\*

### 悔恨／悲哀

承認軟弱，  
領受醫治與寬恕

\*

### 展望

懷抱盼望，  
領受明日所需的恩典

# 意識省察禱告

## 目的

在萬事中看見並經驗  
神的臨在與愛

辨識神的邀請  
與自己的回應

培養敏銳的靈  
與明辨的心，  
在生活與神同行

歸家系列 1

屬靈操練：  
在靜廣深留中與主相交

# 聖言心禱

## 步驟

### 聆聽／閱讀

以心靈細讀聖言

\*

### 默想

沉思經文意義

\*

### 心禱／回應

向神傾心祈禱，  
回應祂的邀請

\*

### 默觀／安息

安歇在神的臨在  
與領受的恩典中



# 聖言心禱

## 目的

聆聽神此刻的邀請，  
作生命交流

讓神的話轉化生命，  
更深活在  
與神的關係中

歸家系列 1

---

屬靈操練：  
在靜廣深留中與主相交

# 默觀基督

## 步驟

### 預備禱告

意識神的臨在，安靜身心

\*

### 閱讀經文

\*

### 建立場景

構建故事情境，投入其中

\*

### 祈求恩典

更親密認識基督，  
更深愛祂，更緊密跟隨祂

\*

### 默觀禱告

進入場景，全人投入

\*

### 與主對話

傾聽並回應基督的邀請

\*

### 回顧札記

記錄禱告經歷、  
領受的啟示與反思

# 默觀基督

## 目的

進入福音場景，  
讓故事成為當下經歷，  
與復活的主相遇，  
接受祂的帶領

走向未來  
全人投入，內心深處  
被基督的光觸動與更新

歸家系列 1

屬靈操練：  
在靜廣深留中與主相交