

主領靈修活動範例

靈修日營（時間：上午十時至下午五時）

內容：祈禱默想引導、信息；個人安靜默想；小組靈修指導

日營系列：來！得享安息；與主相遇於日常生活中。

主題	介紹
來吧！ 我們來休息！	憂慮、壓力、困難擠著心靈；渴慕聆聽，卻不懂聆聽。藉 靜聽、靜步、靜寫 在上主內休息，洗滌心靈，滋養聆聽的心。
恬靜中與主同行	藉靜觀靜步、明陣默想，與主同行，聆聽自己的深處，聆聽主的微聲。
歸回居於我心的主	藉歸心祈禱、耶穌禱文、短誦經文，歸回居於我心的主，親身體會祂時刻陪伴，享受在祂愛裡休息。
注目「上主」	急促腳步，錯過了上主微聲。 輪廓繪畫 默想操練，體驗深度的注目。
日常生活中遇見主	藉聖靈帶領， 察看 主生活中的同行， 細味 祂貼身的恩典。
懷抱給你生命力的 恩典	甚麼只是耗盡？甚麼加添你的生命力？藉在主內安靜沉澱，讓主向我們揭示。

日營系列：「心的聆聽」聖經默想 I——心靈安靜、聆聽上主、讓主道轉化生命。

主題	介紹
重投上主的愛情	第一身聆聽 上主情深的話語，被祂吸引重投祂愛的懷裡。
我們是蒙恩的小信者	默想耶穌與彼得的故事，在自身的處境中 體驗 「我們是蒙恩小信者」這福氣。
耶穌是馬大？ 馬利亞？	默想耶穌與馬大、馬利亞的故事，讓耶穌在心靈的提醒 使我們得自由 。

日營系列：擁抱生命——耶穌成為我們的一分子，體驗人類日常生活愛與被愛、需要、喜怒哀懼等經驗，是要對我們生命說話。默想耶穌故事，認識自己，得自由活出真我。

主題	介紹
擁抱愛情	默想耶穌被愛與愛的經驗，細味自己的經歷， 體驗 上帝擁抱愛情的邀請。
享受喜樂	默想耶穌在婚宴中的盡興，細味自己生活中喜樂的體驗， 與上帝一同歡慶 生命。
願意說： 「我需要…」	耶穌需要幫助嗎？反思自己表達需要的模式，深深體驗我們都是「貧窮」人。
恐懼，你不可怕	感到害怕、恐懼、戰慄 ，是「神聖」的，因為耶穌也會害怕。與耶穌細味自身的恐懼，在恐懼中遇見上帝愛的恩典。
為悲傷哭泣	與耶穌重新體驗 我們的悲傷，讓上帝滋養的關懷，親密地與我們同在。
為憤怒呼喊	「生氣必須用在有建設性的地方，而不是一味否定。」默想、反思自己處理憤怒的模式，從而經歷上帝轉化內裡一肚氣的恩典。

日營系列：「心的聆聽」聖經默想 II——心靈安靜、聆聽上主、讓主道轉化生命。

主題	介紹
始於寧謐	安靜於主內、省察祈禱指導，藉此操練，體會耶穌在日常生活中的恩典及指引。
主，祢是愛	體會蒙愛，心思意念全被吸引向主慷慨開放的自由。
主，我心向祢 say yes	藉主道生命轉化，體會以主為整個生命中心的甜蜜。
主，讓我真的歸回祢	默想「浪子／少年官」的故事，體會主渴望賜給我們不肯離祂愛的恩典。
主，我心不得不感激祢	體會服侍能力和力量，源於主愛到底的愛。
主，祢是真葡萄樹	體會主情深的邀請：「常在我裡面！」

祈禱默想工作坊*（兩日一夜，下午八時，至翌日下午五時）

內容：祈禱默想引導、信息；個人安靜默想；小組靈修指導

祈禱默想**新管道**——慣性多用理解、思考進入祈禱和認識上帝話語，這是上帝所賜天賦；只是上帝所賜的往往多於我們所使用的。讓參加者體驗藉自身不同天賦管道進入祈禱默想，進深對上帝、對自己的認識。

主題	介紹
默想。繪畫。日誌	藉繪畫凝視內在生命，在深處聆聽上主微聲；日誌深化所領受的恩典及塑造。
默想與想像	藉天賦五感官的想像，聆聽耶穌成肉身的言行，進深與祂的關係。
祈禱與情感	藉聆聽自己的情感，與耶穌傾訴；聆聽耶穌在我們深處的說話，轉化生命的話語。
大自然默觀	大自然裡凝視、細味，領受上帝如何一直創造著、塑造著獨特的我。
寬恕的喜樂	體會主愛觸碰內心否定、恐懼、憤怒、傷痛等情感，被祂明白、接納，並陪伴走過寬恕歷程，飽嚐自由的喜樂。
「將臨期」退修——等待與自由	藉歡慶恩典，默想牧羊人黑夜見榮光、馬利亞帶著盼望順服上帝的故事，體驗等待與自由的奇妙。

歡迎邀約主領靈修活動，其他參考可瀏覽 2015 上半年靈修活動；亦可按個別小組、教會或團體的需要作策劃或剪裁。