第一课 灵修生活的目的

第一课的目标: 明白组员的灵修现状, 介绍灵修生活的操练和目的

1. 让组员自由地分享他们对于灵修的认识 (边听,边在白板上记录组员的分享)
2. 灵修是帮助我们学习安静在神的面前

* “Be still, and know that I am God”(诗篇 46：10)

1. 经常浸泡在神的话语中 （雅1：19-22 听道，存道〔默想和祷告〕，行道）

* 默想的引领者永远是圣灵，我们的灵是对圣灵开放
* 学习与圣灵对话和交流

1. 灵修的目标是顺服神的旨意

* 我是否愿意放下自己？
* 我是否愿意真的顺服神的旨意？
* 我是否愿意接受圣灵来改变我？
* 如果没有以上的心，我们很难听到神的声音和明白神的旨意。
* 我们希望通过靠着圣灵的能力顺服从而活在神的旨意中。

1. 灵修需要操练，经过操练养成习惯

* 决心
* 训练
* 计划
* 希望养成晨更灵修和晚祷的习惯
* “每天见人之前先见神”

1. 养成灵修习惯的果效是：力量，喜乐等圣灵的果子；顺服的生命和品格
2. 这堂课的要求：

* 每堂课带：圣经、笔、灵修笔记本
* 准时参加，超过10点不能入内
* 一定要完成灵修练习
* 所有分享亮光的时候，请用主语“我”
* 所有的见证要涉及别人的，请预先争得那个人的同意，以表尊重

1. 这周作业

背诵和默想：诗篇46：10。 （默想方法之一：联系上下文）

反复阅读 诗篇46， 找出46篇的境况是什么。