第七课 写灵修笔记

第七课的目标: 如何写灵修笔记？

1. 15分钟: 检查上周的默想作业
2. 默想: 以弗所书4：14-16 (已经操练过的默想方法：联系上下文、背诵、默想关键字、比较不同的翻译版本、用自己的话复述、提问题、联系和应用于生活、用经文祷告、画图)
3. 安静在主的面前。祷告圣灵籍着经文对你说话。
4. 反复朗读以弗所书4：14-16。这段经文主要讲什么？
5. 什么地方特别抓住你的注意力或者感动你的心（可以称为亮光）？请在灵修笔记本上记载你的亮光。
6. 选择你喜欢的方法反复默想。首先，要寻求明白亮光处的意思，然后联系生活直到你清楚明白圣灵透过经文对你的教导，最后根据经文祷告。 你可以把这些默想的全部或者部分连同祷告写在灵修笔记上。如果你的读经没有任何地方引起你的注意或者感动你的心，复习第四课“提问题”，该课教你在这样的情况下可以如何通过提问题帮助你默想。
7. 如果你认为刚默想的经文非常重要，你可以把经文写在小卡片上，带在身边，或者放在你最容易看到的地方，反复地背诵、默想和祷告。
8. 经常复习这些小卡片上的经文和祷告。
9. 你可以按着自己的实际情况来选择灵修计划。如果你暂时没有灵修计划，十次课程结束以后，找老师谈、请他/她帮助你定合适你实际情况的计划。请注意在你的灵修计划中包括默想（不仅仅是阅读）。如果你是刚开始操练默想、并且你每天的时间不多，那么建议你每天只读一小段。

当你挑选经文默想，可以考虑以下的经文：

* 圣灵在你灵修学习圣经的时候对你说话的经文
* 与你生活的某个罪相关的经文
* 你希望在某个品格上成长，与此相关的经文
* 与你事工相关的经文
* 你面临患难、试探、迫害，与此相关的经文