

20200223 靜默主日 (40 分鐘)

引導說明：

1. 靜默是練習安靜在神面前，以心靈與神豐富的形象與關係相遇。
2. 在靜默過程中，或許會走過一些紛亂，可以練習把這樣的分心或煩躁在神面前禱告，並跟神和自己的心對話後，再練習專注。(對話三角：神，當下的自己，較深層的自己。大衛常這樣練習。)
3. 在與神互動中，可以先用自己熟習的關係語言進入，如：以朋友關係的語言進入對話。或是，你也可以等候，讓神決定今天祂要用什麼形象角色與你對話。
4. 在與神互動中，可以以自己能聽到的禱告方式進行，也可以只用思想的方式進行。
5. 若今天的靜默不易專心，試著練習透過深呼吸，隨著感受呼吸的韻律幫助自己安靜，先傾聽自己想對自己說的話，之後再找神說。
6. 有時候可以把和神聊天的話題讓神決定，問問祂最近在想什麼？或神的心情如何？
7. 如果需要，也可以讀小段聖經或哼一段詩歌，再操練靜默。
8. 謹記：神不會定我們的罪，或有責備，但會感受到溫暖。或有威嚴，但仍親切。或有引導，但卻不掌控。

分組討論

1. 今天靜默中，你和神是以什麼關係進入對話？之後有沒有轉換不同的關係？
2. 今天靜默中，你有對自己更多的認識或覺察嗎？
3. 今天靜默中，神跟你說了什麼？
4. 有沒有那個神的形象和關係是你難以進入或想要經歷卻較為困難的，你能說說困難的地方在哪裡？你想採取什麼行動來突破這個陌生？