

# 與主親近：週日的退修

Philip Fong

2022年12月4日

# 與主親近：週日的退修

課程簡介：我們都渴望在靈修生活中經歷到上帝的同在，並且因而生命有所成長。在這課程中，每一堂都是一個小型的退修會。我們不單會一起在默想中經歷上帝和聆聽祂的話語，我們更加會學習把這些屬靈操練帶回自己的靈修生活和小組生活中。

# 靜觀式禱告 (Contemplative Prayer)

- 着重的不單是「講」，而是「聽」
  - 「聆聽」只是一個比喻，所指的是一個開放接納的態度 (receptivity)
- 包括：
  - 聆聽上帝在我們日常生活中對我們的微聲的呼喚
  - 聆聽上帝藉着聖經，在此時此地要對我講的話
  - 這種深度的聆聽叫我們在生活中回應上帝的聲音
- 例子：
  - 回顧禱告 (Examen Prayer)
  - 禱讀法 (Lectio Divina)
  - 想像式默想 (Imaginative Meditation)

# 回顧禱告 (Examen Prayer)

# 回顧禱告 (Examen Prayer)

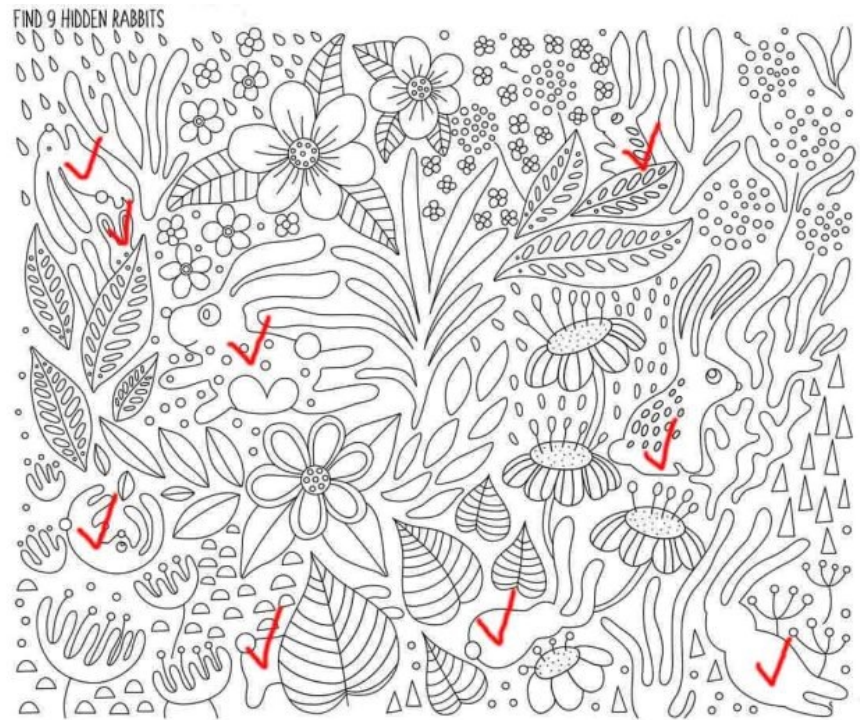
1. 求主賜你亮光，讓你見到祂的同在和帶領。
2. 以感恩的心回顧過去一天。
3. 詳細地回顧一件帶來強烈情緒的事件。特別留意自己內心的情感和渴望。
4. 在禱告中告訴上帝你願意如何回應。

Inspired by the presentation of Examen Prayer in Dennis Hamm, "Rummaging for God: Praying Backwards through Your Day," in *An Ignatian Spirituality Reader*, ed. George W. Traub (Loyola Press, 2008), 104-110.

# 幾點提示

- 「在萬事中尋到上帝」(依納爵)
  - “Finding God in all things” (Ignatius of Loyola, 16<sup>th</sup> century)

# Find all the Rabbits



# 詩篇 139

9. 我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，
10. 就是在那裡，你的手必引導我，你的右手也必扶持我。
11. 我若說「黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜」，
12. 黑暗也不能遮蔽我使你不見，黑夜卻如白晝發亮，黑暗和光明  
在你看都是一樣。



# 幾點提示

- 「在萬事中尋到上帝」(依納爵)
  - “Finding God in all things” (Ignatius of Loyola, 16<sup>th</sup> century)
- 留意的不單是事件，更是心路歷程
- 花點時間再次經歷那些深層的感受和渴望

# 家課

- 嘗試每天晚上練習回顧禱告 (Examen Prayer)
  - 15-20 分鐘