

靜修默觀的指引

1. 找一安靜可專注的角落
2. 調定可助你計時的鐘表
3. 使用呼吸練習助你安靜
4. 目的是要享受與神同在
5. 默想指引只是一種助讀
6. 屬靈筆記幫助專注聆聽
7. 誠懇向神表達你的回應
8. 可向神承認你思想空白
9. 可向神發問但必須要聽
10. 步行默觀必須學習專注
11. 靜默聆聽必先放下自我
12. 默想中睡著了不必介懷
13. 盡量保持安靜默想地點
14. 向神赤露敞開你的傷痛
15. 坦誠述說與神同行感受