

选读经文或默想领受最深的真理的灵修方法

A. 与神相交（灵修时间）

1. 与神相交。

与神相交就是听神话语和向神倾心吐意，即透过圣经和你心里的圣灵聆听神的声音，以及在祷告中向神倾心吐意。

2. 每日拨出一段特别时间。

每日拨出一段特别时间与神相交，研读圣经其中一章，或若那一章太长可研读其中一段经文。**读经计划**（参阅手册1，附录2）

本训练课程指定了学员在下一课前七天每天要阅读的一段经文。这能使组员于分享时段较容易明白彼此分享的圣经内容，掌握对方的见解。

3. 将重点记于笔记簿。

在每次的灵修时间将一些想法（洞见、学习和得着）记于灵修笔记簿内，这能方便记忆，也使分享时较易于表达。

B. 默想领受最深的真理的灵修方法（或选读经文的灵修方法）

与神相交有多个良法，「默想领受最深的经文 / 真理的灵修方法」有五个步骤，留意以下的差异：

- 默想领受最深的经文或领受最深的真理的灵修方法
- 及研读圣经的五个步骤。

步骤1. 祷告。

透过有意识地进入神的同在来开始与神相交的时刻。求神藉着祂的话语和圣灵亲自对你说话。求神藉着经文更新你的生命。例如，你可以这样祷告：“主啊！求你开我的眼睛，使我看你律法中的奇妙。”（诗一一九：18）。

步骤2. 阅读。

每天阅读该星期圣经中七段指定经文的其中一段（或半章）。你可以使用“读经计划”。每个“空中门训”课堂的结尾都列出为下次聚会做的准备，包括三章半经文，作为下次聚会之前每天灵修的经文。这旨在让门训小组（“空中门训”小组）的每位组员在灵修中阅读相同的经文。

步骤3. 选取领受最深的经文或领受最深的真理。

你“领受最深的真理”可以是一节经文、几节经文，或你所读的经文中的一个真理。神透过一个思想或真理向你说话，藉此刺激你的思维或感动你的心。

步骤4. 默想领受最深的经文或领受最深的真理。

你默想神的话语，因为你想明白真理，从中得着更新和力量，并且实践和应用真理。基督徒的默想分为以下四部分：

- **思想**你领受最深的真理中不同用词的意思。问自己这段经文涉及什么人？什么事？在哪里发生？什么时候发生？为什么会发生？怎样发生？
- 当你思想的时候向神**祷告**。求神向你的心说话，给你解释某个字的意思，或向你显明祂想你知道什么、相信什么，成为怎样的人或怎样行。回应神对你所说的话。
- 把领受最深的真理与你的个人生活或你所所处的世界**连系**起来。问自己以下问题：“根据这个真理，我需要什么？”“这个真理如何使我更新或得着力量？”“神想我知道什么、相信什么，成为怎样的人或怎样行？”
- **写下**灵修中最重要的默想领受在笔记簿上。

步骤 5. 以你领受最深的真理祷告。

以你领受最深的真理（默想的领受）向神祷告。为四个人作简短的祷告：

- 以你领受最深的真理**为自己**祷告。
- 以你领受最深的真理**为一个家人**祷告。
- 以你领受最深的真理**为身边的人**祷告，即你的邻舍、教会或工作地点所认识的人。
- 以你领受最深的真理**为远方的人**祷告，即住在另一个城市或国家的人。

C. 灵修分享

1. 与你的门徒训练小组分享其中一次灵修得着。

每堂课均设分享时间。每位组员有机会从过去一星期与神相交（灵修）的七篇经文中选**任何一段**作一次分享。每位组员不应分享超过两分钟。

2. 与另一个人分享灵修得着。

有时两人定期见面可彼此鼓励，一同成长。同时彼此有段分享时间，互相分享从研读圣经或与神相交（灵修）中的得着。

3. 简短回答从灵修经文中想到的一至两条问题。

在每堂课中，组长会解答过去一星期读经中遇到的其中一条难题。