

操練每日靈修（與神對話並聽神的聲音）

1.轉移心境、朝見上帝（約1分鐘）

向自己說：「我的心啊，我的靈啊，你要放下世上的一切，單單朝見上帝。」

向上帝說：「高高坐在寶座上的上帝啊，我要朝見祢，我要敬拜祢。」

2.全人投入、頌讚上帝（一首短歌，約3分鐘）

讓我靈自由，使我能敬拜祢。讓我靈自由，使我們讚美祢。

讓重擔卸下，使祢救恩流暢。讓我靈自由來敬拜祢。

3.潔淨自己、親近上帝（1分鐘禱告）

向上帝說：「聖潔的上帝啊，我是個罪人，請祢赦免我的罪污，聖潔我的意念、言語和行為。謝謝祢接納我。我渴慕親近祢。」

向上帝說：「上帝啊，我感謝祢，因為……。」

4.專注傾心、靜聽上帝（誦讀經文三遍，約5分鐘）

向上帝說：信實的上帝啊，請說，僕人靜聽。

恭讀聖經：

默想經文：

5.靈敏回應、順服上帝（依經文內容回答問題，約5分鐘）

神說了甚麼？ 神對我說了甚麼？

有甚麼真理我必須信服？有甚麼命令我應該遵守？

有甚麼榜樣我可以學習？有甚麼警告我應該注意？

有甚麼應許我可以抓住？有甚麼罪過我應當承認？

有甚麼恩典我必須感恩？

6.懇切禱告、祈求上帝（約5分鐘）

包括：認罪、祈求、宣告、感謝、代禱、應用