

如何親親爸爸

親父時刻指引



步驟

1. 安靜，集中注意於主耶穌，可用音樂幫助
2. 開始祈禱 -- 求聖靈臨在、求神消除我心中的各種思慮雜念障礙、求神向我說話
3. 誦讀、抄寫整段詩篇；不加思索地以不同顏色 highlight 當中一些觸動你而有關於以下的字句：
 - 神的屬性、美德及善行 -- 紅色
 - 人的罪孽，罪的後果 -- 藍色
 - 恩典、恩賜 -- 綠色
 - 其中心中有任何思緒、感受、圖畫 (內心聲音)，就寫在經文旁的另一行
4. 誦讀舊約經文、選取其中 6-8 節抄寫；不加思索地以不同顏色 highlight 當中一些觸動你而有關於以下的字句：
 - 神的屬性、美德及善行 -- 紅色
 - 人的罪孽，罪的後果 -- 藍色
 - 恩典、恩賜 -- 綠色
 - 其中心中有任何思緒、感受、圖畫 (內心聲音)，就寫在經文旁的另一行

5. 誦讀新約經文、選取其中 6-8 節抄寫；不加思索地以不同顏色 highlight 當中一些觸動你而有關於以下的字句：
 - 神的屬性、美德及善行 -- 紅色
 - 人的罪孽，罪的後果 -- 藍色
 - 恩典、恩賜 -- 綠色
 - 心中有任何思緒、感受、圖畫 (內心聲音)，就寫在經文旁的另一行

6. 誦讀、抄寫整段箴言；不加思索地以不同顏色 highlight 當中一些觸動你而有關於以下的字句：
 - 神的屬性、美德及善行 -- 紅色
 - 人的罪孽，罪的後果 -- 藍色
 - 恩典、恩賜 -- 綠色
 - 心中有任何思緒、感受、圖畫 (內心聲音)，就寫在經文旁的另一行

7. 用神給你的話語向神禱告
 - 紅色 -- 讚美
 - 藍色 -- 悔罪
 - 綠色 -- 祈求

8. 安歇 (REST)
 - 聆聽禱告 -- 安靜等候、聆聽爸父的聲音
 - 在等待中，求聖靈充滿、打開你的眼睛及耳朵；
 - 在等待中，你或許會領受一些圖像或字句；寫下在靈裡所聽到、見到的圖片、字眼，亦可以將圖畫劃出來。