

意識省察 - 生活回顧的操練

廖慧芬

1. 祈求神的恩光:

求聖靈引領，讓當天(或某一段時間)的經歷清楚浮現出來，並在神的恩典下能夠有勇氣面對真實的自己，求神開你的眼睛看到祂的心意並明白其中的意義。

2. 感恩經驗的回顧:

- a. 懷著感恩之心與神一起重溫過去半天或整天(或某一段時間)的經歷，如去過的地方、做過的事、見過的人、說過的話。然後集中在某一場景或片段中，仔細的回顧當時的情況，留意自己的情緒，探討當中有那些感覺。找一些適當的形容詞去描述這些感覺，例如：歡喜、休閒、滿足、幸福、平安、喜樂等。
- b. 默想這些情緒感受背後的源頭，包括深藏的感受、動機、觀點和內心價值判斷等，並探索自己心靈深處最真實的需要和渴望。
- c. 將這些感覺、領受與耶穌分享，體會一下在這經驗中。主有什麼回應？

3. 不感恩經驗的回顧

- a. 做完感恩經驗的回顧及對禱，轉而留意一個不容易感恩的生活片段，甚至是負面的經歷。重新回到那個景況，探討當時的感覺及情緒，找適當的形容詞去描述這些感覺，例如：煩燥、沉悶、恐懼、後悔、憤怒、驕傲、羞愧等。
 - b. 默想這些情緒感受背後的源頭，包括深藏的感受、動機、觀點和內心價值判斷等，並探索自己心靈深處最真實的需要和渴望。
 - c. 將這些感覺、領受與耶穌分享，體會一下在這經驗中有那些不自由的地方需要主的醫治、恩典、憐憫、加力。主有什麼回應？
4. 展望明天，有沒有發現一些事是需要繼續關注或尋問的？將一切交托給主，祂必看顧。
5. 總結這次禱告操練，你對自己有何新的了解與認識？對主耶穌基督在你日常生活當中的引導與足跡又有何發現與體會？

(資料參考：中國宣道神學院賴玉芳「靈命塑造」筆記)