

## 附录三 一天退修范例

找一个可让你独自安静、不会被人打扰的地方，关闭手机和其他会引致分心的东西，进行退修。如果神感动你在此期间操练禁食，可考虑不吃午餐。以下是一天退修的范例，作为参考。你可根据自己的情况加以调整。<sup>1,2</sup>

**安静聆听三十分钟：**在刚起床的那一刻保持沉默，到正式开始灵修的时候，用三十分钟在神面前安静，把那天交托给他，请他告诉你，他对你那天有什么心愿——让你的心灵得医治、更关心人，或者更深地体会他对你的慈爱，等等。

**读经：**阅读一些讲述神如何关心你的经文（如：路 12:22~34；诗 121 篇；约 14:15~31；林后 1:3~22），也请随意地阅读最近神特别向你说话的经文。

**读资料：**读几页你最近正在阅读的属灵书籍，或者按着神的感动，在你学习这个课程时，发现哪些品德是你需要培养的，回到与那些品德相关的课，慢慢地阅读。

**默想：**深思神通过经文和其他资料要向你说什么话。

**祷告：**让所读经文和属灵书籍的内容成为你与神交谈的话题。感谢赞美他；认罪；与他分享你最近的担子与忧虑。

**写笔记：**写下你的领受：神给你的感动，他对你的祷告的回应，以及他通过经文和其他材料向你所说的话。同时，你可以把你向神的祷告写下来。

**调剂活动：**用几分钟做一些轻松的活动，以平衡早晨那些费神的活动。

**休息：**小睡片刻。

**重复步骤：**花一些时间读经、读资料、默想、祷告、写笔记，也可以随意跳过一些步骤，用多一些时间在另一步骤上。

**安静默想三十分钟：**总结你那天的经历，写下神要你达到的目标。

**【圣餐：**以圣餐结束禁食。读林前 11:23~26 与太 26:26~30，默想耶稣的死亡与复活。（注：如果是集体进行的退修活动，可以在结束禁食时举行圣餐。）】

**结束禁食：**享受少量的晚餐。