**第二部分 自我省察** 林興隆

2-18-2018

**詩篇51和139**

**開始的禱告**

偉大的上帝，每一顆心的塑造者，你尋找我們，你也了解我們。你知道，祢比我們更知道我們是誰。在你偉大的愛中，讓我們更認識自己。幫助我們看到我們需要看到的的己，幫助我們接納你讓我們所看到的自己, 並且幫助我們更像基督, 勇敢地面對耶路撒冷的而走進祂的苦難, 好讓我們也能自由地得著豐盛的生命。奉耶穌的名禱告。阿門。

**探索**

如第15-22頁第二章所描述的, 每個人試著省察和檢視知或是意識。用十五分鐘, 請注意下面的練習，並說明, 請每一位在兩個練習裡選一個。

**自我省察的練習**

*良知的省察：懺悔與告白的練習*

1. 向上帝的恩典、愛和光敞開你的心。求聖靈幫助你清楚地看清你需要看到, 並且預備看裡面的自己。
2. 回答這個問題：在我生命中, 什麼地方看到「自己的心舉發自己」, 在第17頁也許可以幫助你看到自己自私的形式。
3. 寫下自己懺悔的禱文或自己的悔罪的詩篇。詩篇51提供了一個一般的樣本。
4. 打開你的靈，接受上帝對你的愛。在心中接受, 感受上帝的饒恕, 以及受邀進入一個新的未來。

*意識的檢視：省察的練習*

1. 以感謝的心認知上帝深知你、愛你，並且熱切地召喚你成為你將成為的人。
2. 請聖靈幫助你清晰地檢視你過去的二十四小時或四十八小時。在回顧審查的這段時間裡，看出兩個或三個情況，很明顯看到上帝對你的恩典。你在當時有意識到嗎？你是如何回應的？如果你的回應有合呼基督徒的生命準則, 請向主獻上感謝！如果你沒有意識到上帝的臨在, 或是抵擋上帝的愛，請認罪，並尋求在未來能更敏銳、更有和回應。
3. 當你有這些由自己省察的經驗中出來的感受, 寫出一段讚美、認罪和感謝的詩或禱告。

然後，花幾分鐘時間討論他們對這個過程的看法。不談自我省察的內容, 問下列幾會問題：

* 反思你的生活而寫下你自己的詩篇和禱詞有何感想？
* 在這過程中, 寫「日記」有什麼的感覺?

**回應**

讓參與者通過回答以下問題, 寫下他們自我省察的經驗：

* 我在這個過程中學到了什麼？
* 是否繼續以自我省察作為自己在大齋節期中屬靈的操練？如果是, 怎麼做?
* 以自我反省的精神裡，我能認出一件我需要受饒恕的事情或是一個我須要原諒的人嗎？對兩者, 第一步我能做什麼?

**結束禱告**

請大家複習他們的詩篇和禱詞, 選擇一個詞、一句話或是一段, 說出來作為小組禱告的讚美、認罪和感謝。作為今天的結表禱告。組長開始。不想說出來沒關係, 默禱也很適切。最後以主禱文作結束。