

## 安静的操练

Win和我觉得我们的魂里很不安。我们觉得压力很大，里面很不安静。

那时我读到杰拉德·席哲的《深井之水》，里面提到十架若望和默想祷告。我这里想要分享一点帮助了我的方法：

持续几天操练默默无声的祷告。不要告诉神你要什么，或是要怎样解决问题。只是安静在他面前。

找一个安静没有搅扰的地方坐20分钟。把你自己交给圣灵，叫你的魂安静下来。当搅扰来的时候（它们一定会来），把它们温柔地交给神，重复一句话，比如诗篇62里的“我的心默默无声，专等候神”。

我发现这个操练使圣灵得以自由地在我里面工作。令我惊讶的是，之后我里面总是十分宁静平和。

随想：今天几乎没有人安静在神面前以开放的态度等候他了。为什么不叫耶稣的灵帮助你操练几天呢？

史建恩

参考：杰拉德·席哲，《深井之水》，第5章

## 安静的操练

Win和我觉得我们的魂里很不安。我们觉得压力很大，里面很不安静。

那时我读到杰拉德·席哲的《深井之水》，里面提到十架若望和默想祷告。我这里想要分享一点帮助了我的方法：

持续几天操练默默无声的祷告。不要告诉神你要什么，或是要怎样解决问题。只是安静在他面前。

找一个安静没有搅扰的地方坐20分钟。把你自己交给圣灵，叫你的魂安静下来。当搅扰来的时候（它们一定会来），把它们温柔地交给神，重复一句话，比如诗篇62里的“我的心默默无声，专等候神”。

我发现这个操练使圣灵得以自由地在我里面工作。令我惊讶的是，之后我里面总是十分宁静平和。

随想：今天几乎没有人安静在神面前以开放的态度等候他了。为什么不叫耶稣的灵帮助你操练几天呢？

史建恩

参考：杰拉德·席哲，《深井之水》，第5章