

灵修类：《创意祷告体验》一文灿老师



书名：《创意祷告体验》  
作着：苏埃·美菲(Sue Mayfield)  
译者：郭思源  
出版社：宗教教育中心  
年份：2012年

### 认清祷告真貌

祷告是与神建立关系的基础，是与神沟通的媒介。我们的祷告就是表明神确实存在的证据，亦是在生活上经历永活神的途径。今次向大家推介的书名为《创意祷告体验》，顾名思义，作者想让读者阅读后会得到的，是一种个人体验，而非所有疑问的答案，或是什么祷告范文去取代从我们而出的祷告。

作者指出这书的出版目的是帮助我们去认清祷告的真貌，为我们介绍各种展开祷告生活的方法，以及引导我们去开创一个属于我们自己的祷告体验旅程。这书的内容包括圣经中有关祷告的教导，基督教有关祷告这方面的智慧，还有一篮子实际练习去帮助我们进入永活神的同在。

### 祷告和方式

这书包含两个部份：第一部份集中讨论祷告是什么，探索祷告的各个层面。当中包括“与上帝相遇”、“颂赞”、“觉察上帝的同在”、“祈求、寻找、叩门”、“聆听”、“悲痛与悔罪”、“拥抱与扶持”、“捆绑与释放”、“请教我们祷告”。

第二部份介绍不同的祷告方式，让我们看看各式各样的祷告方法。当中包括“独自祷告”、“结伴祷告”、“用五官祷告”、“用图象祷告”、“用音乐祷告”、“用味觉和嗅觉祷告”、“用触觉祷告”、“用言语祷告”、“用想象力祷告”、“用身体活动祷告”、“用创造力祷告”。

### 来体验过程

这书附设了很多练习，帮助读者找出适合自己的祷告方式。每一章的结尾都有两个练习，一共40个，全是不同的祷告操练。其中某些或许有别于我们一贯的祷告作风，但作者鼓励我们把它们全都试一试。这些练习就像一箱工具，其中有些在我们用过之后觉得非常合适，在往

后的日子必会一再使用；又可能发觉有些只适用于某个人生阶段或经历；有些我们认为完全用不着，以后不会再碰；但无论如何，以上的种种情况结合起来，就是我们的体验过程。有人曾经说：“**不要因某个不适合你的方法而停止祷告，只要找出适合你的方法就行了。**”

这书除了简单而实用外，在内还有切合现代生活的精采语录，加上色彩丰富的插图，带领读者踏上祷告的探索旅程。

### **探索祷告旅程**

**祷告有如一趟旅程**，除了引导我们到达神跟前之外，还可以引导我们认识自己最深、最隐藏的一面。要展开一个祷告的人生，就要作好准备去踏上这个探索旅程。**那过程会使我们不断成长、蜕变，而我们的祷告生命也会随之而成长与成熟起来。**特此向大家推介《创意祷告体验》这书，让我们踏上属于我们自己的祷告之旅。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。