



在入口处

- 关上你的手提电话，或使它静音。
- 在入口处暂停，并在开始前带着祷告的心安静下来。把这段祷走的时间献给上帝，并请求祂在这祷走旅程中保守你、引导你。

朝内祷走

- 不要着急。允许至少 20-30 分钟缓步走过褐色的路径，以完成在明阵的祷走。
- 以敞开的心和思维走向上帝所要向你展示的。
- 不需要想如何到达中心，放心让路径引导您的祷走旅程，并集中於与上帝同行下一步。
- 如果您累了或分心了，你或者可以离开路径，休息一会儿。之后，回到暂停点继续你的祷走。
- 如果在路径上遇到其他客旅，可以先让他们经过。如果你发现自己的步伐较快，你可以安静的绕过他人，继续前行。

在中心

- 到达中心，你可以祷告、默想、安静书写和接受上帝的照明。你也可能会领受上帝对你的言说。
- 在中心，你可以坐下、跪着、站立、改变位置或方向。
- 留在这个中心休息、思考、领受、聆听，直到你感到满足为止。

向外祷走

- 沿着相同的路径离开中心，为着你从上帝那儿领受的洞察或信息献上感恩。
- 请求上帝赐下智慧将这些洞察融入你的日常生活中，并在祂的恩典中向前迈进。

书写属灵日记

- 为着上帝在整个祷走旅程的同在而向祂感恩。离开明阵的路径后，你可以把你的祷走旅程的经历记录下来。你向上帝倾诉了什么想法？祂有什么回应？当你祷走时，有什么感觉浮现？当你祷告、安静和默想时，什么烙印在你的心中？
- 鼓励你写下一些词汇或短句，或绘画符号或图景以供将来参考和祷告用。
- 这将协助你更深地反省和祷告，特别是当你还没有完全处理好你向上帝倾诉的问题。
- 不要和其他客旅比较你的祷走经验，因为每次的祷走和每个人的祷走都是独特的。



(上图) 马来西亚神学院第一个祷告明阵。

(下图) 马来西亚神学院全新的祷告明阵。



2. 在明阵祷走的一些指南

你可以选取下列任何一项指南来进行你在明阵中的祷走操练。

指南 1

• 向内 涤净（释放/交托）

- 当你走向中心时，敞开你的心灵和思维，与上帝谈论你在生活中所遇到的焦虑、障碍、分心、失败、恐惧、内疚、伤害和忧虑。这是在上帝恩典中倒空你的负担的旅程。

“放手，让上帝引导”。

• 中心 照明（领收）

- 当你到达中心时，请注意上帝的临在和祂的爱。按着你的意愿，停留在中心休息。祷告，求上帝照明。停留在中心的时间也可以用来思想你与上帝的关系、聆听和领受上帝通过祷告和默想所要启迪你的。

“上帝，求你向我吹气，向我吹气，以新的气息充满我。”

• 向外 联结（返回）

- 当你离开时，花时间将你从上帝那儿领受的，融合在日常生活中，并为他所做/所说的一切，献上感恩和赞美。

“上帝，愿你的心意成全。”

指南 2

- 一面祷走，一面念诵主祷文。
- （你也可以一面祷走，一面背诵你熟悉的经文，并以这些经文来祷告。）

指南 3

- 你可以一面在明阵祷走，一面聆听圣诗或圣乐。

指南 4

- 当你朝内祷走时，为自己祷告。在中心时，体验上帝的爱。向外祷走时，为他人祷告（或朝内时，为他人祷告；向外时，为自己祷告）。