

- 禱告:親愛的主, 謝謝你賜下聖靈保惠師成為我們最好的老師,在凡事上教導我們,也在愛裡引導我們進入等候神的真理. 願你賜下生命的話語教導我們,讓每一個人都遇見主, 進入在靈裡與你真實的相交,也經歷你是向我們施恩的神, 感謝主. 阿們!
- 我們安靜等候神的中心和內容是神自己, 目的就是要更認識祂. 不是來做甚麼事,而是來親近神, 在靈裡認識祂,並進入祂的同在,與祂有相交. (等候神 p95)
- 賴牧師分享自己的經歷:如何進入安靜等候神.
- **安靜等候神應有的心態 (等候神 p96 , 99) :**
 - **有一個渴慕與神相親的心:** 等候神時, 在主面前表達對祂的愛慕. 常對主說:主啊, 我單單地來親近你,我喜歡與你同在,我越親近你,我心裡越渴慕你.我愛你.
 - **用簡單的信心來親近神:** 相信主住在我裡面, 在靜默中享受祂的愛.
 - **留意在心中的感動與意念:** 當心中出現詩歌或經文時, 打開聖經讀經文,或是唱詩歌, 需要特別留心, 也許這是主要帶我進入更深地在靈裡與主相交的時候.
 - **求神除去心中的雜念,心如同一張白紙:** 在安靜時心中若有雜念, 在這時,向神禱告並完全相信神樂意幫助我除去心中的雜念. 因為經上說: **耶和華必然等候, 要施恩給你們; 必然興起, 好憐憫你們. 因為耶和華是公平的上帝; 凡等候他的都是有福的! (賽:30:18)** 當雜念很強, 或心中的負擔很大時,使用方言禱告,或是爭戰禱告. 心裡相信神的大能會幫助凡等候祂的人, 常常在信心和謙卑裡懇求主地寶血潔淨, 使我們的心如同一張白紙, 漸漸地,就能進入與神相親的氛圍.
 - **注視耶穌:**等候神時不要想到要做甚麼或姿勢如何, 要將心思意念專注在耶穌身上.
 - **讓聖靈來引導:** 我們的心安靜在主面前, 讓聖靈帶領, 引導,和結束.
 - **極其自然的態度:**不要被姿勢和方法所拘泥, 很輕鬆,很自然, 很愉快, 不要用力, 不要用方法, 沒有任何的負擔與拘泥地來到主面前, 享受神自己.
 - **向神傾心吐意:** 來到主前常常感謝與讚美祂, **以感謝進入祂的聖殿;要以頌讚進入祂的聖所. 要感謝祂, 頌讚祂! (詩100:4).** 打開心門, 與主談心, 與主交通. 如此培養與主的關係, 就是進入" **不住的禱告**"(帖前5:17). 同時, 主在我們地心中漸漸形成一個湧流的泉源.
 - **享受在神的愛中:** 靜默在主面前, 享受主的愛與祂的同在. 在此刻, 主的心與我們的心充滿愛的交流, 心心相映.
- **等候神是心態問題,** 我們保持輕鬆愉快的心, 不要用力, 不用費力,沒有方法,沒有計畫, 心態回到一張白紙, 在信心和謙卑裏尋求仰望祂, 將自己完全交託給主, 相信祂, 享受神,親近主. 這就是" **歇了自己的工**", 當我們歇了自己的工, 神才可以做祂的工,了解明白神的計畫與心意. 當我們領受神的工作, 生命就改變了.
- **等候神是需要長久的操練與學習, 也是認識神,經歷神的一條路.** 祂的意念高過我們的意念, 祂的道路高過我們的道路, 因此, 主在我們等候祂時, 祂調整我們的心態, 賜下服事中所需的智慧,做事方式 和話語, 藉此經歷到祂是神, 加增對主的信任, 看見自己的軟弱因而願意放下自己的意見,想法與計畫, 避免掉入支配神與驕傲的光景. 並回歸到受造者的地位,

更豐富地認識並領受神的智慧, 這使我們心中滿了敬畏神的心.

- 等候神的目的是要追求更多認識神, 更多得著祂, 更深與祂聯合, 因而生命被改變, 日益像主. (等候神 P95)
- 賴牧師見證分享: 在夫妻關係中, 如何被主修剪.
- 在等候神時要極其自然, 不要拘泥於姿態和形式. 在生活裏, 工作中, 只要心向著主, 在祂的愛裏與神相交, 藉著讀經, 敬拜進入神的同在, 享受主的愛, 這就是培養等候神的開始.