

第七聚會：『口禱』與『默想』

1. 在基督內團聚：會前祈禱及適合的聖歌

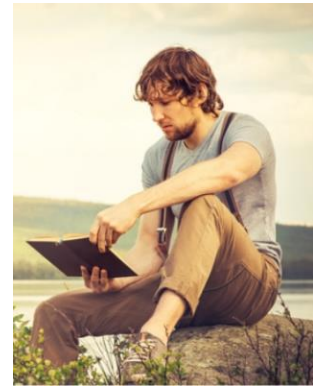
- a) 會前祈禱：請組長從『基督徒的祈禱』讀祈禱文。
- b) 講義的聖歌：可以用我們原來在 Arise 用的聖歌，或是從 YouTube 適合聖歌

2. 本週重點

- a) 祈禱的生活。
- b) 『口禱』與『默想』。

3. 發揮主題 (教會的教導和其他資源)

- ❖ 「因此，我邀請你們，每天尋求上主，祂所想要的，不過是你們真正得幸福。在祈禱中，培養出與祂熱切和持續的關係，並且可能的話，在一天中找出適當的時間，與祂單獨相處。如果你不曉得如何祈禱，求祂來教導你，並請求你 天上的母親，與你一同祈禱，也為你祈禱。」教宗本篤十六世 2005 年 11 月 21 日（對荷蘭青年的談話）。
- ❖ 「祈禱有許多不同的途徑。有些人只走其中一條，有些人則全部都走。有些時候，我們感到強烈的肯定：基督就在那裡，在我們內發言。但有的時候，祂沉默不語，好似遙遠的陌生人……對每個人來說，無論祈禱有多少種變化，它都通向那不出自我們，而是來自別處的生命。——羅哲修士 (1915-2005)



教會的教導

- 從天主教教理 (2697)：祈禱是新生之心的生活。祈禱是新生之心的生活。它應該時常激發我們。雖然天主是我們的生命和一切，我們卻常忘記祂。為此，秉承了申命紀和先知傳統的靈修教父，再三強調祈禱是「思念天主」，是「心靈的記憶」頻頻的覺醒：「我們思念天主要比呼吸次數多」。可是，如果我們沒有在特定的時間渴望祈禱，我們是不能「經常」祈禱的。這些特定的時間，無論在質和量方面，都是基督徒祈禱的重要時刻。
- 從天主教教理簡編 (567) 那些是特定的祈禱時刻？所有時刻都是祈禱的特定時刻，但教會向信友提供祈禱的節奏，以培養不斷的祈禱，例如：早晚課、飯前和飯後的祈禱、時辰頌禱禮，主日感恩祭，玫瑰經，禮儀年的慶節。
- 從 Youcat (499)：什麼時候該祈禱？從最一開始，基督徒就至少在晨間、三餐與晚間作祈禱。那些沒有固定祈禱的人，很快就不再祈禱了。如果有人愛著另一個人，但一整天卻沒有對那個人作出愛的表示，這不是真的愛他。對天主也一樣。真正尋求祂的人，會不斷地對祂表示自己渴望祂的陪伴與友誼。早晨起來，就將一天奉獻給祂，請求祂

的→祝福，在一切聚會與需要中，與你「同在」。感謝祂，特別是用餐之時。一天將盡，把一切交在祂手中，求祂寬恕，並為自己和他人祈求平安。多麼好的一天充滿了觸及天主的生命記號。

- 從 Youcat (500)：祈禱有各種不同的方法嗎？是的。有口禱、默想、及默觀祈禱。這三種祈禱，前提都是要心神集中。（這聚會是關於口禱、默想，下機會關於默觀。）
- 從天主教教理簡編 (569)：口禱有什麼特色？口禱將身體和內心的祈禱聯繫一起。縱使最內在的祈禱，也不該忽視口禱。無論怎樣，口禱常應發自個人的信德。耶穌以「主禱文」(天主經)教給我們最完美的口禱格式。（『基督徒祈禱』36 頁:口禱可以背誦經文，也可以自發性的祈禱。讓我們用十分鐘的時間，對天主做個自發性的口禱。不要急。可以讓沉默參入祈禱中。）
- 從天主教教理簡編 (570)：默想是什麼？默想是在祈禱中的反省，首先始於聖經內的天主聖言。默想運用思維、想像、情感和渴望，為深化我們信仰的信念、激起我們內心的皈依、及強化我們跟隨基督的意願。這是走向與基督在愛中結合的第一步。

4. 聖言與生活:

可以跟著『基督徒祈禱』36-37 頁的『集體默想』，是關於『撒瑪黎亞婦人』的故事（若望福音 4:4-30）。**總結默禱的方法**：從一本教會的書上任選一段，慢慢閱讀。停留在一句讓你回味的話，或是一個使你動心的影像；開始想像當時的情景，體會影像中人們的感觸。最後以對天主的感恩和愛結束。



信仰分享（跟著『基督徒祈禱』39 頁）

- 我對這一段默禱的經驗有什麼感覺？什麼使我最為感動？什麼地方我有困難？
- 我在默禱上如何長進？為了我對耶穌福音的回應，這個星期內，我計畫……。

5. 實踐信仰：下面是幾個建議：（跟著『基督徒祈禱』40 頁）

- 每天抽出二十分鐘來閱讀一段聖經，並做默禱。
- 本週內祈禱時，把世界上的難民奉獻在主前，同時也跟他們站在一起。
- 在你們的堂區，辦一個默禱，或心禱研討會。

6. 會後祈禱

請組長讀從『基督徒的祈禱』祈禱文，或其他適合祈禱。可以唱適合的聖歌。