

【天倫共享——家庭／小組聚會分享資料】

第 7 篇：祈禱，使人忙而不亂

(如欲閱讀詳盡版，請瀏覽 <http://news.dpcmf.org.hk/fampray/>)

A) 全家人 (包括非教友) 一起劃十字聖號開始今次的聚會：因父及子及聖神之名，亞孟。

B) 一起閱讀以下文章：祈禱，使人忙而不亂 (節錄)

A 君忙了一天，疲累地吃過留給他的飯餸，也沒跟家人好好說幾句話，就「攤」在沙發上，回一回氣，兩眼發直地望著電視，其實甚麼都看不入腦……然後，天天如是！漸漸，自己到底追尋甚麼，需要甚麼，也越來越模糊，生活越來越枯燥沉悶，萬一在不健康的關係或不正當的娛樂中尋找快樂，那就……

聖經提醒人：「步伐匆忙，難免失足」(德 19：2，即德訓篇第 19 章第 2 節)！幸好，有祈禱滋潤的心靈會清醒一點，它不僅幫人從忙碌中抽離出來，安靜一下；更可將自己心裏一切苦樂、矛盾、疑慮……向天主傾訴，不用悶在心中，有助看清前路；祈禱還能使人體會天主對現刻的自己 (即使乏善可陳) 無條件地接納和疼愛，令人心靈舒暢。如此重整「心弦」之後，我們就較少迷失，在人生的戰場上贏面自然較高。

C) 一起分享 (可以因應時間，只選用部份題目來傾談)：

1. 對於上文的内容，哪一處你最有同感？
2. 忙碌中，你會如何「叫叫氣」？
3. 試想天主這位好朋友看見你某一缺點、或缺憾、或錯漏、或不濟之處，並對你說：「我知道你這一點，不過沒問題，即使你完全沒有改善，我都一樣喜歡和你在一起！」聽後你有何感受？請分享一下箇中體會。

D) 一起同心祈禱 (各人可隨意將自己心中想說的話，向天主說出來)：

1. 天主，祢喜歡陪伴我左右，隨時聆聽我的傾訴，又完全接納這個不完美的我，我感謝祢，敬拜祢！為此，我們同聲祈禱。(眾答：求主俯聽我們。)
2. 天主，……為此，我們同聲祈禱。(眾答：求主俯聽我們。)
3. 天主，……為此，我們同聲祈禱。(眾答：求主俯聽我們。)
4. (最後一句) 天主，我幾時尋找祢，祢就在我身邊聆聽我，扶持我，我們信靠祢，因為祢是「我們親愛的天父，(其他人一齊念下去) 我們願祢的名受顯揚，願你的國來臨，願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧，求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣，不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

E) 全家人一起劃十字聖號結束今次的聚會：因父及子及聖神之名，亞孟。