

# 【天倫共享——家庭／小組聚會分享資料】

## 第 8 篇：祈禱分心不用怕

(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：祈禱分心不用怕 (節錄)

在地上，A 教友說：「神父，我不是有心的，我都已經出盡力去專注，但是每次祈禱都總會分心，有時還睡著了！天主會不會罰我呀？」神父說：「你都已經竭盡所能，不是故意祈禱分心，天主當然明白，會體諒你啦。」在天堂，天主向天使說：「你看，A 每次祈禱都分心，但他仍會祈禱，跟我聊天，多麼好！很值得欣賞啊！」天使說：「他很有心與祢聯繫哩！我記得某個聖人大致上是這麼說：『如果你祈禱半小時，期間經常分心，每次分心後又返回來與祢繼續傾談，那麼，你這次祈禱已經很好了。』」天主說：「是呀！」

A 說：「但是我這麼不濟……唉！」神父說：「雖是不濟，但天主都喜歡你祈禱親近祂！分心亦有『好處』：你體會到自己多麼不濟，就會減少驕傲的機會，並知道要完全依靠天主才行，你若留意自己如何分心，也能幫你察覺自己的近況。」

C) 一起分享 (可以因應時間，只選用部份題目來傾談)：

1. 對於上文的內容，哪一處對你最有啟發？原因是……
2. 現在，你對祈禱和天主有沒有一些新的看法？那是甚麼？
3. 當你做得不好的時候，在悔改之餘，你有沒有試過用天主的接納去接納自己？並將這個「做得不好」當作是一個訊號來檢視一下自己呢？

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，祢知道我是多麼軟弱不濟，但祢也喜歡我像枝條與葡萄樹相連那樣，與祢連在一起，並且歡迎我住在祢內，祢亦喜歡住在我內。祢這麼愛我，不嫌棄我，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，祈禱分心本來是做得不好的事，不過在你的慈愛包容下，就可以變是一個成長的機會，我們依靠祢，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。