

# 7月30日（三）聖言祈禱

## 本週聖言回顧

透過主日福音（路 11:1–13），耶穌以主禱文教導門徒如何向天父禱告，並以比喻鼓勵我們放膽直求，因為天父樂意將聖靈賞賜給求祂的人。這一週的靈修帶領我們從禱告的言語進入信心的關係，也照見我們在禱告中常有的遲疑與自我設限——我們不確定該求什麼、不敢相信主真會垂聽，甚至害怕祂的回應與我們所想不同。上主的話語提醒我們：真正的信心不是技巧或公式，而是相信我們所求的，是向一位樂意垂聽、喜悅施恩的父神所求。

## *Oratio* | 祈禱

以詩篇祈禱——詩篇 56: 16-23

以詩歌祈禱——請留下同我醒寤吧！（泰澤頌讚詩歌 5 首）

## 今日經課

- 以斯帖記 7: 8- 8: 17
- 馬太福音 5: 43-48

## 經文焦點

三段經文讓我們在禱告的生活中被提醒：真正的禱告不是求神成就我們的意願，而是願我們的心、我們的仇恨與恐懼，都在禱告中被主轉化，學像那位慈悲為懷、樂意垂聽的天父。

## *Meditatio* | 默想

1. 先仔細誦讀三段經課，找出一句最觸動你心的話。
2. 反覆默讀、手抄，並在心中與主對話：
  - 這句話為何對我特別有力？
  - 它揭示了我在禱告上的哪些慣性、困難或逃避？
  - 上主今天藉這句話邀請我作出什麼回應或改變？

### 默想紀錄：

---

---

---

## *Tentatio* | 生活中的試探（挑戰）

請帶著剛才的默想，面對以下挑戰：

1. 我是否願意如詩人一般，在禱告中傾心吐意，而非關閉心門？
2. 我是否常將禱告視為求結果的手段，而忽略在其中經歷與主關係的更新？

### 試探中的禱告

主啊，有時我寧願咬牙堅持，也不願在你面前袒露傷痛；我以為禱告是說給你聽，其實是讓你看見我真實的心。求你幫助我在苦難中仍舉目，在掙扎中不閉口，並在禱告中學習赦免、信靠與等候，因你是聽禱告的神，也是樂意改變我心的父。阿們。