



來跟隨我！

(谷 1:17)

集禱 - 行動篇：人人都開口祈禱

在上一期培育咕的內容中曾提及「集禱」是源自教會最早期生活的一種經驗，也是我們祈禱生活中重要的一環，是信仰團體生活的重要元素。

集禱是團體的行動，團員向天父呈遞至真誠的禱告。有時候，團員懷著同一的意向祈禱，有時候各人有自己的需要，但整個團體都懷著同一的意念，就是為各人的需要向天父祈求，這正是團體共融合一的具體表現。主亦親臨在團體當中，正如耶穌曾經說過：「那裏有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」(瑪18:20) 團員因此意識到在主內彼此深切的關係，從而有足夠的愛與動力，轉化團體以外的世界。

在天主教的禮儀行動中，集禱是很常見的，如彌撒中的信友禱文，就是集禱的一種。整個團體同心合意，透過相同的禱文向天父祈求，表達共同的關注。另外，教會傳統的「日課經」也是集禱的一種，信友雖在不同的時間和地方，卻誦讀同一的聖言、誦唸同一的禱文，懷著讚頌之情向天父祈禱。由此可知，集禱並不是新鮮的事物，而是有深厚的教會傳統。

在信仰團體的聚會中，我們同樣可以進行集禱，以表達信仰、加強信德。集禱的形式很多，以下提供兩種以供參考。第一種是以集禱作為團體聚會的內容，第二種是在團體聚會結束時的祈禱：

一、以集禱作為團體聚會的內容

- (1) 團員圍成一個大圈，各人端正而坐，不要懶坐，因為坐姿會影響祈禱的態度和專注。如果環境許可，可席地而坐，或屈膝而坐，直接坐下亦可。
- (2) 主持人先介紹集禱的主題，可以一段聖經內容引入主題。
- (3) 開始時，重複詠唱短頌，目的是幫助大家進入祈禱的氛圍中，或可直接恭讀聖言。
- (4) 聆聽聖言後，靜默3-5分鐘，讓團員默想有關的主題及聖言。
- (5) 主持人可以準備一枝蠟燭，在靜默後，順時針方向傳遞。手持蠟燭的成員，說出自己的祈禱內容，即團員個人對這主題的反思和期盼。若沒有甚麼特別的思想，團員也可簡單說出當時心裏的祈禱意向，讓每人都參與其中。
- (6) 當蠟燭傳回主持人手中，主持人作結束祈禱，如能綜合成員的意願，並且加添一些啟發性的決志，在聖神的助佑下，以生活加以配合，效果更佳。
- (7) 結束時，可誦唸天主經、光榮經。

二、在聚會結束時的集禱

- (1) 在活動後，以集禱結束，好處是透過祈禱沉澱活動中的得益，向主感謝和讚頌，並且能強化團體中人與人、人與神的關係。
- (2) 主持人先以經文、福音或簡短的禱文作開始。
- (3) 團員自由發言祈禱，可說出剛才活動的感受、啓發、感恩或渴望。過程中或有短暫的沉默，不用介懷，讓團員有足夠的時間和空間蘊釀。
- (4) 確定想表達的團員均已作出禱告，主持人可以用簡單的禱詞作結。結束時可誦唸天主經、光榮經，或說：「以上所求，是奉主耶穌基督之名，向天父祢呼求，亞孟。」

集禱中有以下幾項需要注意：

1. 信仰團體是共融而多元的，集禱也是如此。不用着緊自己的說法是否與其他人相近，也不應以自己的標準判斷其他人的祈禱。
2. 集禱是讓自己向天主、向人開放的一個進程，重點不在於禱文的內容是否動聽，而在於其心意，流露出對主的全心信賴和依靠。
3. 以自己的真誠來說出禱詞，不要介懷表達是否流暢、內容是否豐富等問題。關鍵在於把自己的意願，與天主、與團體內成員分享，一起為這意願，一心一德的向天父祈禱。
4. 經過一段時間的實踐，團員能慢慢掌握和學習得到如何流暢地、清晰地表達禱文，使團體更趨成熟。

集禱 - 行動篇： 人人都開口祈禱



2012 教友年

來跟隨我！—— 召叫、共融、使命