

# 天國酵母 第二堂 逐字稿

## 禱告循環圈

耶穌常常教導跟隨祂的人為什麼要禱告、如何操練，以及禱告的應許。

耶穌說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。」(太七 7)

耶穌教導，禱告不是要讓人看到而讚許，不是列出自私的許願清單，也不是喋喋不休的說個不停。

耶穌讓人看到禱告大有能力，因為禱告是跟愛我們的天父直接地雙向對話。

正如好的對話有來有往，好的禱告也是兩方面都會聆聽與開口。

當然，跟創造宇宙萬物的神講話，可能會有壓迫感，事實上若真的聽到神回應什麼，更是讓很多人感到害怕。

不過，好消息是，我們可以有更好的禱告，也就是與愛我們的神有更好更深刻的對話。這不但有可能，而且更是神要我們這樣做的。

這就像學一種新語言一樣，要如何進步呢？

答案很簡單——要多操練。

禱告循環圈就是一個很簡單的操練禱告的工具，你們可以自己拿來使用，或者與其他門徒分享。

只要 12 個簡單的步驟，每個步驟花 5 分鐘，禱告循環走一圈，就能夠把聖經教導我們禱告的 12 個方式走過一遍。

這樣禱告，正好是一個鐘頭。聖經告訴我們：「不住地禱告。」(帖前五 17)

我們多半不敢說做到了，但是在這一個鐘頭的禱告之後，可以說我們更接近這個目標了。

禱告循環圈，是「天國酵母」工具包裡的簡單工具之一。