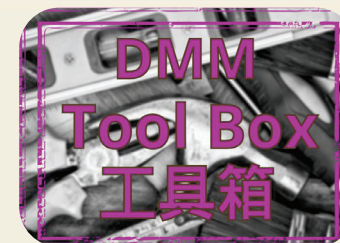


****禱告輪：體驗如何用一個小時來禱告！** 沒有持續的禱告，就沒有門徒訓練運動 (DMM)。「禱告輪」是一個簡單的工具去操練禱告，你可以自己使用，或者與其他門徒分享一起使用。**



只要 12 個簡單的步驟，每個步驟花 5 分鐘 —— 就能夠把聖經教導的 12 種禱告方式順着「禱告輪」走一圈。在完成的時分，你們就正好禱告了一個小時。

讚美 —— 以讚美主來開始你們的禱告時間，腦海中想到什麼讚美神的話，就用那些來讚美祂。想想在上個星期內，神在你們生命中所做的哪件事應當讚美祂；或者讚美祂向你們家人所賜的厚恩。

等候 —— 花點時間安靜下來等候神，沉澱一下思緒。

認罪 —— 求聖靈光照，看看在生活上有沒有任何不討神喜悅的事，不正確的態度，也求祂指出你們還有什麼沒認的罪，就向神認罪求主赦免潔淨。

讀經 —— 花點時間閱讀聖經中的詩篇、先知書，以及新約裏有關禱告的經文。

懇求 —— 為自己向神懇求。

代求 —— 為別人向神代求。

禱讀 —— 以神的話語來做回應禱告；如聖經中的禱文，特別在詩篇裏有許多禱告，都非常適合。

感恩 —— 為自己生活上、家人、教會事工所蒙的恩向神獻上感謝。

唱詩 —— 唱一首詩歌或聖詩去敬拜讚美神。

默想 —— 靜默禱告並求神對你們說話。準備好紙筆，把祂所給的感受寫下來。

聆聽 —— 再花點時間整理所閱讀的、所禱告的、所唱的歌，看神如何融合這一切對你們說話。

讚美 —— 為這段與神親近共處的美好時光讚美祂，也為祂當得的榮耀讚美祂。

