

# 靈修生活

每日三時刻



# 聖體生活團的祈禱

雖然團員的一生都是在追求對主耶穌的召喚的回應，但團隊的教學中還是會強調要經驗三種與耶穌相遇的時刻：**每天的三時刻**。在這些時刻中，都要稍為停頓下來，與我們的摯友耶穌交談。

- 1) 奉獻
- 2) 友誼的相聚
- 3) 省察



# 1) 每天早晨的奉獻 (第一時刻) :

- 早上醒來時，奉獻這一天給天主。先與天主問好並奉獻一整天給祂。
- 把祈禱、言語、工作、痛苦、以及當天必須做的一切奉獻給耶穌；告訴祂說，願意和祂一起並以祂的方式去做這些事。
- 可以用自己的話或是某種寫好的禱文來述說這些奉獻。



### 3) 每天晚上的省察 (第三時刻) :

- 每天晚上臨睡前之省察或反省，可以讓人體會這一天當中天主在我們生活中所作的一切。
- 這不只是良心的省察，也同時是天主如何與我同在的知覺與體會。
- 這個第三時刻可以有三個步驟：**1.** 感謝天主今天為我所作的一切、**2.** 求天主寬恕我沒聽從祂的旨意、**3.** 懇請天主幫助我在明天的生活中更能與耶穌結合在一起。

## 2) 每天都有一次聚會 (第二時刻) :

■ 這是與耶穌在一天當中其他時刻的友誼相聚，這種相聚可以透過一段短短的個人祈禱、聖體聖事、讀經、在家用餐時（或在一天當中其他的時間）表示對天主的感恩……等等。

■ 這第二時刻也可能是在聖體聖事中領受耶穌聖體的時刻。

（一天當中可以有許多“第二時刻”。）