

藉著福傳祈禱 活出感恩祭

祈禱福傳會給你提供一個新而簡單的方法，藉著你的洗禮和聖體聖事，與耶穌聖心在生活中結合一起。

這個新方法如何生活出來呢？

非常簡單，就是在每天生活中，奉獻自己給天主。

如何奉獻自己呢？

當你開始一天的生活時，做一個祈禱，不論這個祈禱是發自內心而講出來的言詞或是頌唸「奉獻頌」都可以。藉著這篇禱文將整天奉獻給天主，並祈求在那天的每一個時刻都能與耶穌在每台彌撒中的完美祭獻結合。

奉獻自己給天主如何能改變自己呢？

當我告訴天主我整天都是屬於祂的，這樣我便自由地棄絕自己的意願、放棄以自我為中心的看法，和內心的渴望。在祈禱中，我們希望更緊密地與耶穌結合，並生活就如祂的生活一樣。

這樣生活困難嗎？

不單只困難，而且就是不可能的。在人方面是不可能的。我們需要聖神賜與聖寵去生活出我們當天的奉獻。「天主的愛，已傾注在我們心中了。」(參閱羅五 5) 聖神會轉化我們。每天在奉獻自己時，我們對聖神開放自己的心，這樣祂會賜與我們耶穌的心思，我們就如同耶穌一樣去思考和感覺了。

天主如何接納我的奉獻呢？

天主當然欣然喜悅地接受。因為我們在做耶穌曾做過的，並將自己奉獻給祂。耶穌曾慷慨決定將祂的整個自我、生命和死亡

賜給我們。祂完全不自私。在最後晚餐中，祂把自己作為禮物送給我們。祂說：「你們大家拿去吃，這是我的身體，將為你們而犧牲。」祂邀請我們接受祂作為給我們的禮物。因此，祂也邀請我們照樣去做，祂說：「你們要為紀念我而舉行這事。」做什麼？接受祂的生命，並跟隨祂一樣為弟兄姊妹付出我們的生命。這就是參與天主愛的方法：接受與付出。

這就是稱為「感恩祭」的原因嗎？

正是！感恩祭（或俗稱「彌撒」）成為你的一種生活方式。每一台彌撒都是重演耶穌的聖死與復活。在彌撒的祝聖禱文內（如上所引述的），我們找到最重要的和永恆的自我給予的態度，這是最好的表達方式，也是耶穌聖心的態度。

當我奉獻自己的生命與彌撒結合，我會學到以彌撒的態度去生活。早上以彌撒開始，並延伸至整天，將自己的每一件事，與耶穌完美祭獻奉獻給天主父。

這種那麼個人主義的靈修不是會很有危險的嗎？

不會的。天主的愛不會使我們孤立的。當你自獻給天主時，你會自動地成為整個地上和天上教會的一員。祈禱福傳會的彌撒靈修是開始於意識到天主個別且真誠地對你的愛，但並不就此結束。在彌撒中與耶穌聖心結合帶領你去關心所有的人。藉著每天完全地奉獻自己，活出感恩祭的生活，會指引你去祈禱和服務他人。你不會是單獨一個每天都奉獻。現在，全世界有數百萬個祈禱福傳會的會員與你在一起，為教宗每個月的兩個特別意向奉獻自己。

你可以幫助我一步一步地如同祈禱福傳會的會員去生活出感恩祭嗎？

1. 從意識到自己的洗禮開始。在接受洗禮的那天，你成為天主大家庭中的孩子，你被稱為「親愛的孩子」。在你成為祂孩子的那天，就「成為聖潔的司祭，以奉獻因耶穌基督而中悅天主的屬神的祭品。」(伯前二 5)
2. 接受耶穌給予的友誼。你會親近祂，祂會非常愛你。祂會向你開放祂的心，並期望時常與你同在。祂知道你會為罪過而後悔，而那些罪過會使你遠離祂，而祂非常渴望去寬恕你。
3. 每天早上，將自己和你當天所有的，包括：祈禱、工作、喜樂、痛苦、還有每個思想、話語，再加上成就、每個呼吸和心跳，在耶穌聖心內奉獻給天主父。
4. 在一天的分分秒秒不斷地更新自己的奉獻。提醒自己：你的生活是充滿意義的，因為你已奉獻並與耶穌的生命結合。這使你成為一位使徒，同時你有一份使命。你已被派遣，活出你的生命，和幫助那些需要的人，為耶穌作見證。
5. 在彌撒中，這奉獻的意義更圓滿。參與主日彌撒，同時盡可能參加平日彌撒。在彌撒中與耶穌相遇，祂正等待著去愛你。因此，當你發現祂在那裡並為你奉獻祂的生命時，那麼你也會將你的生命奉獻給祂，與獻祭的司鐸和普世教會一同慶祝感恩祭。你將學會整天以這種態度去生活，與此同時，生命的每一刻將會是彌撒的延伸。
6. 因洗禮而進入基督的奧體 —— 教會，個人的使命結合於普世教會的使命；個人的祈禱結合於教會的祈禱。教宗是基督在世的代表，他胸懷著教會和世界的需要。每一個月，他提出兩個他最關心的意向，懇請所有人加入他的祈禱。了解這些

意向，並為這些意向祈禱，為這些意向奉獻你的每一天。對天主開放，讓祂召叫你為意向祈禱。

7. 在傍晚做省察。最主要反省問題不是：「我今天做錯些什麼？」而是：「天主在今天早上我獻給天主的禮物上面做了些什麼？」我同時會看看我今天做錯了什麼，但更重要的是天主做了些什麼。跟著我祈求祂幫助我明天做得更好。
8. 定期去做和好聖事，去慶祝耶穌的寬恕，藉著教會，在祂的友誼中更新生活的恩寵。
9. 接近聖母，溫和地愛她。在心內擁抱她，在你的人生旅程上，除了耶穌，也邀請她成為你的好友。

在每一天，我要用什麼言詞去奉獻自己給呢？

要以最有意義的方式來表達出自己的奉獻。以別人的言詞或自己的都可以。從古到今有很多不同方式的獻己誦。

每天早上的奉獻誦如下：

仁慈的天父，
感謝祢賞賜這新的一天，
我把今天的一切祈禱、工作、喜樂和痛苦，完全奉獻給祢。
願這奉獻，聯合祢聖子耶穌的祭獻，
祢時時刻刻在全世界舉行的感恩祭中，
奉獻自己，為救贖人類。
願在聖神內，經過聖母的護佑，
能為祢的聖愛作証，
並實現本月內教宗祈禱的總意向和福傳意向。
(說出祈禱意向)
亞孟。