

身心靈的奉獻 — 以愛還愛

◇ 聖體聖事是紀念基督為救贖全人類甘願奉獻自己的體和血（生命），而朝拜聖體就是回應祂那為我們毫無保留、犧牲到底的愛。

● 身

- + 臨在（聖體前）
- + 時間 — 生命
- + 姿勢（神操 75-76）
- + 呼吸 聽覺
- + 短誦

● 心

- + 面對的是誰？（收斂心神）
- + 放鬆（默觀）
- + 真誠（真實的自己）

● 靈

- + 信德
- + 交託
- + 愛

沉默的果實是祈禱  
祈禱的果實是信仰  
信仰的果實是仁愛  
仁愛的果實是服務  
服務的果實是和平

～德蕾莎姆姆

朝拜聖體不拘時間、形式，一般提倡守聖時，  
有人提議將聖時分成四個十五分鐘：

- (一) 首十五分鐘專注想誰存在聖體內，答案眾所周知，不過非等到靈魂自心內有像「這可能嗎？」「怎會這樣成就呢？」的稱奇和愛慕之心，便不能領悟餅酒如何聖化為真主真人的耶穌基督。聖體聖血是實實在在的東西。進一步去思索奧蹟為自己本人的獨特意義。要靜謐聆聽，主正在心坎內跟你對話。多用熱心短誦，慢慢誦唸，由衷讚美感謝主。「不要嘮嘮叨叨……」(瑪 6：8)
- (二) 隨後的十五分鐘用來感謝主捨己為人的大恩。既然已經曉得主是厄瑪奴耳(天天與我們同在)靈魂自然湧出感謝之情，感謝主透過此特別方式存留人間。與此同時，默念聖母藉聖神孕育基督的苦樂，可用讚主曲詠誦之；也可以感念天主多年來所賜無限的祝福和殊恩：家族、信主之恩、生命、有機會與主相遇、友人、糧食、關懷、知識、旅遊……感謝主無條件的愛！
- (三) 另外的十分鐘可用來祈求。首先求主基督永生救贖之恩，再想想自身、家人、朋友、鄰居、堂區上下、全人類，甚麼是聖體內的基督應該賦予的恩典。「凡勞苦和負重擔的人到我跟前來，我要使你們安息。」為歸化、遠離教會和聖事的人、病苦無依的人、青年、城市國家、首長、教宗、神職人員、聖召……向天主懇切祈福，讓主的平安瀰漫大地。

(四) 最後十五分鐘則用來求赦。信眾反躬自己的良心，世界的良心，只要看連綿不絕從人向主所發的辱罵和褻瀆，便瞭解我們是如何冷淡無情。有否愛人如己呢？有否尊重生命呢？有否公義行事呢？

節錄自網路資料〈為何要朝拜聖體？為何要守聖時？〉  
<http://www.catholic-church.org/ccpesn/SE19/knowmore-19.html>