



# 座堂通訊

## 養成祈禱的好習慣

一個教友若無每日祈禱，可以想像他的信仰生活正在枯萎。因此，養成每日祈禱是很重要的習慣。

首先，用感恩的祈禱迎接早晨：「主，感謝祢賜給我嶄新的一天！」用五分鐘獻上讚頌與希望的祈禱，輕聲念著〈天主經〉，請求天主的帶領。

而在每天的晚上，再一次輕聲祈禱：「主，感謝你讓我平平安安度過這一天。」用一點時間回顧與反省，想想今天的生活帶你去到哪裡，而天主又指引你走向何處。

這樣，你會很快就發現你的祈禱生活，好比生活的其他層面一樣，慢慢形成自己的節奏。你的日常生活將配備一套祝福滿滿的架構，穩當掌握生活的大小事。而你正經歷一個重要的過程，一步步培養祈禱的習慣，而且這過程本來就起起伏伏。

無論你在何時何地祈禱，一定要持之以恆。每天就先從五分鐘開始，然後延長到十分鐘。你會發現祈禱已漸漸成為你的好習慣。你的祈禱不一定要完美，也不必十分完整。只要是祈禱就好。你真正需要的，就是渴望以最簡單的方法跟天主說話，並且相信祂會讓這件事變得更輕鬆容易。



主任司鐸  
陳志明