

把我们的生活转化成祈祷



圣母的救恩方舟



## 五个 成圣和获致全德的灵修操练

在韩国罗州，主耶稣和圣母为帮助金太茉莉娅达致灵魂成圣并修成完美的德行，向她启示了五项日常灵修操练方法。

这五个方法彼此有著紧密而机动的联系，因而能营造出一个独一无二的灵修生活，一如圣父、圣子、圣神是三位一体的天主。如果我们全心接受和实践这些灵修操练，不论我们本来的教育和知识是甚麽水平，它们都能帮助我们迅速达致灵魂成圣和增强明辨 的能力，使我们获得完美的圣德。

这五项灵修操练将引导我们度真正的皈依生活，甚至可完全清除我们过往所犯的罪而须作的补赎。主耶稣和圣母希望全世界的子女，都能像他们时刻都需要呼吸那样去操练这灵修，好使他们将来能像那些幼小的灵魂那样，不用经过炼狱，便可直接进入天堂。

### 1. 「阿们」

当天使向圣母宣佈救主即将降临时，她谦逊地回答：「看，上主的婢女，愿照你的话成就於我吧！」（路 1:38）。「阿们」的灵修精神就是仿效圣母这种谦逊的态度，以及如孺子般服从天主的命令。

这是完整信德的宣认，并不计较任何麻烦和损失，也不迟疑，也不考虑任何后果，而是完全自愿和乐意接受。这是必须的，但与此同时，我们需要靠圣神的帮助，在接受和跟随前，要小心明辨那召叫是否真正来自主耶稣和圣母。（参《我主所准备的生命》261号）

## 2. 「这是我的过错」

即使当我们站著或在街上行走时，被一块不知从何而来的石头击中，我们也不会责怪那投石的人，反而我们要实践爱德，向那人表示我刚巧站在那地方是我的过错。如果我们习惯责备自己而非他人，那製造分裂的魔鬼便会放弃滋扰和迴避我们。（参《爱主的道路》264页 - 我主与茉莉娅的对话）

## 3. 把我们的日常生活转化成祈祷

我们可以把由睡醒那刻直至晚上睡著前的每分每秒和每项事情，包括那些最琐碎和看似微不足道的事情，全部都按天主的旨意而行，因而把它们转化成祈祷。我们亦可以在想起往日发生过的事情时，把它们转化成祈祷，这些祈祷可加快我们的灵魂成圣，及减少我们要在炼狱里作的补赎。这些祈祷将填满在我主的无限伟大和我们的虚无之间

那糟透的深渊，因而帮助我们获致完美的德行。（参《爱主的道路》21页 - 我主与茉莉娅的对话）

#### 4. 奉献我们的喜乐、忧苦和困难给天主

如果我们只是抱著忍受的态度来面对伤害，这样我们只会继续感到不满和痛苦，而且我们也无法实践真正的爱德。相反，如果我们能完全信任天主，并把我们的喜乐、忧苦和困难都转为感恩的恳祷，祈望天主会把一切化成祝福，那麼即使我们面对著试探和痛苦，也永远不会责备他人和感到沮丧，反而常能把它视为一个新的开始，使能活出充满真爱的生活。（参《爱主的道路》47页 - 我主与茉莉娅的对话）

#### 5. 为爱他人而弃绝自我 (Sem-chi-go)

这是五个灵修锻炼中最基本的一项，也可说是其他四项练习的根源。“Sem-chi-go”的意思是实践自我弃绝，即为著别人的利益及平安，我们把一切的不便，欣然地奉献给上主，作为小小的牺牲。例如，当我们很想拥有一样东西，我们为其他人的缘故而放弃它，当作已拥有了；当我们看到美味的食物，为著他人的缘故，我们不吃，当作已吃了；面对一些无人喜欢做的工作，我们自愿去作，当作是自己喜欢作一样。（参《我主所準備的生命》36号）

## 把我们的生活转化成祈祷

主耶稣在二千年前为我们受苦，且死在十字架上，使人类得到无数赖以救赎的恩宠，祂最想看见孩子们作的，就是革新自己的生活，让他们透过真诚的悔改，敬拜和讚美眾生的父亲——天主，并与他们的兄弟姊妹活出爱、宽恕和修和的生活，从而见到所有人得救。

可是，在我们这个年代，即使连那些应该认识主耶稣和圣母的被选者，都缺乏悔改的诚意、爱及虔敬心，只肤浅地献上祷告，也没有更新他们的生活。他们只以口唇来讚美上主，并再一次把主钉在苦架上，他们又怎会取悦上主呢。

鑑於这糟透的情况，我主和圣母来到罗州，藉茉莉娅来再三提醒我们，把生活转化作祈祷的重要性，教导我们这是走向那道路、真理、生命，同时也是元始和终结的主的一条捷径。主和圣母希望透过茉莉娅，使整个世界的孩子都认识这祈祷，祂说：

「祈祷，再祈祷！即使你们的思维仍不完美，也请你们把整个的生命，藉著我的母亲，奉献给我，好成为一个越来越卑微的人，这才是将生活转化成祈祷和奉献的要诀。」

(2000年6月13日)

「因为当你们实践把生活转化成祈祷时，同时也要求过其他人也这样实践，从而可以透过祈祷，把你们睡醒至睡前

的每一刻，包括那些微小和毫不重要的事情，都完全奉献给我，一切都在我的圣心和我母亲的无玷圣心里被溶化，使之与我们的圣心成为一体。这些祈祷能清除孩子们因冒犯而钉在我身上的铁钉，并为我带来安慰，且抹掉我母亲眼睛所流下的泪和血。」(2000年11月2日)

「用你们整个心神和爱情把你们的生活转化祈祷，这是能驱走所有邪魔的爱心、谦卑和圣德的武器，也是达致完美圣德的捷径。」(2002年8月2日) 透过这教导，主让我们明白祈祷和生活，彼此是不可分割的。

当大部份教友一听到「祈祷」时，他们一般都以为是唸经，因而会唸玫瑰经或阅读一些有关祈祷的书籍。为此，很多人会说自己太忙，没时间祈祷。然而，如果我们可以把由醒来至睡前的每一刻，把整个生活，都藉著圣母交给主，我们会发现，每刻的生活都有很多可转化成祈祷的动机。

例如，当我们醒来时，不论我们已起床或是仍在床上时，我们可以划十字圣号并这样祈祷：「三位一体的天主：圣父、圣子、圣神，还有圣母妈妈，请你们今天陪著我，使我整天都能活在喜乐、爱和平安中，并能战胜自我、世界、魔鬼这三仇的影响。阿们。」然后，只要我们想起谁，也可以为他祈祷。当我们洗脸时，我们可作这样的祈祷：「我正在洗净我的身体，我祈求主和圣母也彻底地洁净我的灵魂，使我可以成为一个跟随主和圣母的卑小灵魂。」

如果我们每天只是重覆地洗面而没有把这动作与祈祷结合，我们所做的，仍只是一个单纯的洁面动作。相反，当我们洁净自己时，同时也向天主祈祷，请祂不单洁净我们的灵魂，也洁净司鐸、修道人、我们的父母、丈夫或妻子、岳母或儿媳、子女或邻居等人的灵魂；这样，这行动加上祈祷所带来的巨大价值，实在远超过洗面这只为肉身洁净的价值，因为这行动已奉献给上主了。

同样，即使当我们使用洗手间时，也可这样祈祷：「主，我现在正排去身体所不需要的废物，请祢也帮助我排清对我灵魂无益的恶事，并以你炽热的爱充盈我。阿们。」这是一个解释如何把我们的生活转化成祈祷的简单而恰当的例子。

我们除了可以把自己的生活转化成祈祷外，同时也可把他人的行为转化成祈祷，例如：当我们看到或听到某人打喷嚏时，我们可向主祈祷，请祂把那些深藏在我和其他人灵魂内的恶习，如那喷嚏一样被赶出来。我们可用类此的方法，为那些刚发生而我们还记得的事祈祷。神奇的是我们可以把过去的事，也转化成为宝贵的祷告。

除了这些例子外，我们每天的生活有数之不尽的事情和境况，都可以转化成简单和合适的祈祷，使自己和别人得到神益。透过这方法，我们可以时时保持与主和圣母的沟通，即使我们很忙碌，仍可以把整个生活转化成祈祷的。



「我喜欢看到一个充满爱和虔敬的心，远胜过你们奉上的花朵和行为。哪怕你们做的只是一件极卑微的事，但只要你们抱著爱去做，就是做了一件伟大的事，也为我带来极大的安慰。」（圣母 1991 年 5 月 8 日的讯息）

## 把生活转化成祈祷的起源

把生活转化成祈祷这灵修方法是伴随主和圣母给茉莉娅的讯息而来的，但它的出现并非偶然，早在多年前，主耶稣和圣母已在茉莉娅的生命中，教授她准备这灵修。

尹洪善（茉莉娅在 1980 年领洗前的韩国名）於 1947 年诞生在罗州西南部一小岛上，属于小康家庭。在四岁前，她一直受众人的疼爱，尤其是他父亲，是一位受人尊敬的中国文学学者。

可是快乐的时光并不长久，在 1950 年 6 月 25 日爆发韩战，战事持续了三年多，这为人民带来极大的悲剧。茉莉娅的父亲被北韩士兵掳去，也相信已被他们杀死。茉莉娅一家用尽方法也找不到他的下落，正当此时，韩国政府突然宣布推行新货币改革，但为了寻找父亲的线索，他们没时间去把旧货币兑换为新货币，最后，茉莉娅的家庭失去了祖父和她的妹妹，以及所有家产。

由那时开始，正读初班的洪善也要分担粗重的工作。由於她出身自小康家庭，生活的突变为她带来相当的困难，不过，她仍能妥善管理好自己的生活，从不投诉，反而培养出助人的习惯，尤其帮助那些比她更贫穷的人，并常与四周的人保持平和。她以正面和喜乐的态度接受生活中的困难和痛苦，这些儿时的训练，成为她长大后面面对困难的基础和动力。

举个例子，洪善有次在工厂上班时，因为没有戴上胶手套，双手曾因接触阿摩尼亚化学液体而被弄伤，但她仍继续勤奋地工作，并对自己说碰到的都是美味的曲奇饼。另外，当她收到别人送上的一片滑溜溜的米饼时，虽然看来很美味，但她自己并没有吃，反而放在袋里拿去给妈妈吃。最后，她在途中遇到一个飢肠辘辘的乞丐，她一点也不迟疑，只想著「他一定是饿坏了」，便随手把那米饼送给他吃。透过她这些慷慨的举动，她在生活中实践了无条件的爱。

洪善於婚后的生活仍难关重重，但她不太理会自己，反而以家人和邻居的快乐为自己最大的快乐。她婚后几年，证实患上癌症，而且已扩散全身，连脚趾和肛门都有肿瘤。她的癌症已到了最后的阶段，并且出现很多并发症。医生放弃地说：「我们已尽了全力，请你回家休息，多吃点美食吧。」1980年，当洪善在等待死期时，她丈夫把她带到罗州的天主教圣堂。

三天后，她到了天主教圣堂找神父倾谈，突然，她惊讶地听到主耶稣对她说：「走近圣经，圣经是我活生生的圣言。」茉莉娅於是立即翻开圣经，看到的正是路加福音 8:40-56 节，那是关于耶稣治好患了血漏病十二年的妇人的故事。当那妇人怀著信德和依靠心，摸了摸主耶稣衣服的繸头时，医治的奇蹟就发生在她身上。主耶稣说：「女儿，你的信德救了妳，平安去吧！」然后，主耶稣向会长雅依洛说：「不要害怕，只管信，你的女儿必得救。」就在洪善读著主耶稣这些话语时，她身上的癌肿瘤立时全部消失。她感觉到整个身体都健康和轻松了。她於是再回到医院检验以确定这事。这时她的血压由也原来的 50/40 已回復到正常 120/80 的水平。所有器官都回復功能。这是一个惊人的医治奇蹟。

洪善病愈后便开始过著復活般的新生活，因为她相信主耶稣的话语很简单，我们只须说「阿们」来回应祂的话便行了！从此，主把她拥入怀内，亲手培育她和引导她，此后洪善每天都在真正的喜乐中生活。1981 年，洪善、她的丈夫(金万卜)和他们的四个孩子，都在罗州堂区领洗。洪善的圣名是茉莉娅，她丈夫的圣名是莱利奥。

当茉莉娅回忆往日的的生活时，才明白在她长大后的岁月中，之所以在遇到眾多的困难和痛苦时，仍能活出爱的生活，绝非靠她的意志，而是主耶稣早计划好，在她年幼时已培育

她，为她将来要负的使命作出准备。因此，她向主祈求主让她度受苦的生活，说：「主啊！即使我是如此卑微和不配，但如果祢让我可以透过参与祢的苦难，哪怕只能为人类的得救作出极微小的贡献，我仍会十分乐意的。」

此后，只要主容许，茉莉娅便开始乐意地接受各种苦难，她祈祷说：「我或生或死，都是属于主，我既属于主，就愿一切照主的旨意而成就吧！」她把生活中的所有事情，无论大小，完全交付给上主，为罪人的悔改成为活祭，她说：「我生活已不是我生活，而是主在我内生活。」她每刻都在喜乐和恩宠中过著真正奉献的生活。

当天主的恩宠使茉莉娅康復以后，她开了一间理髮店，以供养她丈夫的父母和兄弟。一天，有位女客人来到，告诉茉莉娅她决定要和丈夫离婚。在为她剪髮前，茉莉娅先划十字圣号，然后默祷：「天主圣父、天主圣子、天主圣神，请向那些卑微的罪人显示祢的光荣。」当她一边为那客人修剪头髮时，她一边祈祷说：「主，请剪掉她和我们众人心中所有的憎恨和愤怒；也请剪掉她的嫉妒、猜忌、骄傲和自我；也请剪掉她和她家人，以及世界上所有家庭的一切坏习惯。请赐下丰厚的恩宠，足以使像这些头髮那样多的罪人悔改。」

当茉莉娅为这妇人修剪完头髮后，用风筒给她吹出髮型时，她对主满怀信靠和依恃之心祈祷：「主耶稣，祢既剪掉我们灵魂的坏习惯，现在，请祢恢复她和她的家庭的秩

序，也为世界所有面对混乱的家庭祈祷。请把爱重新安置在他们中间，并恢复他们灵魂原来的美丽。因此，请从拆散他们家庭的魔鬼手中，释放他们，让他们组织一个充满爱的团体，以光荣我主和安慰圣母的心，并使我们感恩之心永不乾涸。阿们。」当茉莉娅祈祷完毕时，她听到主很高兴的在她耳边细语，说：「我小小的灵魂！就是这样！这就是我非常渴望听到的生活的祈祷。这祈祷结合了你对我及对近人的爱。你献上的祷文，是神圣优雅的奉献，是由源自我慈爱圣心的良善心谦所流溢出来的。这显示出我的临在与你一同生活。因此，妳是我的小灵魂。」

透过这些话，主耶稣让茉莉娅知道，祈祷要与生活相连接，才是生活的祈祷。

因此，生活的祈祷看似很简朴，但却是人以完备的信德和依恃心奉献给上主的美丽祷告。因著茉莉娅的代祷，那位已打算离婚，而且不是教友的女客人，后来带著丈夫来多谢茉莉娅，并愿意接受天主教信仰。其后，不少病人来到茉莉娅的理髮店，得到治愈。

如果我们能以全备的信德和依恃的心，透过爱和祈祷，把整个生活交託给主和圣母，我们的灵魂便会变得谦逊，并像茉莉娅一样跟随主和圣母，这样，来世便可享有特恩，吃到永生树上的果子，并在天国的宴席里，享受永恆的喜乐、爱和

平安。那里没有死亡、饥饑、口渴、哀伤、痛苦或悲伤，而只充满著爱。

透过把我们生活上的每个情况和事件转化成祈祷，能使我们时刻保持警醒。

## 为上主的爱的道路

(金茉莉娅在上主的引导下与祂的亲密谈话) 章节-2-1

把我们的日常生活转化成祈祷 (1980年8月27日)

有一个经常来光顾的顾客，她与丈夫吵架后正考虑离婚。她告诉我她决定离婚因为她的丈夫对她不忠。

当我听了她的故事后，我对她说：「妳能否也考虑，因为妳工作的缘故，妳可能有时会对妳的丈夫和儿女忽视，因此在妳现在面对的困难，妳可能在某程度上要负上一些责任呢？以爱覆盖所有事物，并宽恕妳的丈夫吧。他便会后悔并会较好地对待妳。」

听了我这番说话，她睁大了眼睛并大声说：「妳真的认为纵使他的不忠，我仍要宽恕他？」她不停地盯著我并重覆地说她不能宽恕他。我说：「是的，我认为妳要宽恕他。这问题可能只是有如吹过的风一样。要明白，它可能是使人分裂的魔鬼所佈下的计划，牠要毁灭你们的快乐关系。」她只说：「不，我真的不能宽恕他。我每天都在努力工作，为家庭而赚取多些许的金钱，但我的这

个丈夫不为家庭著想，而与另一女人鬼混，忽视了他勤劳的妻子和孩子们。一个正常的人怎能做出这样的事？我真的不明白。」

我不想放弃并继续对她讲有关爱的问题。因她没有示意改变她的思想，我决定把所有事情交託上主及祈祷。我知道有很多女士，当她们感到忧鬱时会有习惯去剪髮。这顾客也要我替她剪髮。当我开始替她剪髮时，我划十字圣号及祈祷：「因父、及子、及圣神之名！上主，请透过这个有罪的僕人，彰显祢的光荣。」然后，每当我每一下用剪刀剪去她的头髮时，我祈祷：「由她身上剪去她的仇恨。」「由她身上剪去她的忿怒。」「由她身上剪去她的没能力宽恕。」「由她身上剪去她的自我中心。」「由她及她的家庭剪去所有坏习惯。」.....

当我替她剪完头髮后，便用电吹风机替她吹好髮形及祈祷：「耶稣！祢已从她灵魂剪去每一样坏的东西。现在，请把她的灵魂修復原状，恢復失去的爱，并美丽地装饰她的灵魂吧。因此，把她的家庭从魔鬼要毁灭它的计划中释放出来吧。转化她的家庭成为一个满溢著爱的团体，好使上主会接受光荣，圣母会接受讚颂和安慰，及我们会不停地唱出讚美与感恩。」

在那时刻，我听到了上主的温柔和仁慈及充满了喜悦的声音：「是的，我的细小灵魂！就是这样！这个祈祷就是我真正要的生命祈祷。因为这祈祷是结合了妳对我和对妳邻人的爱，它就变成了一个温顺的和亲切的奉献，由我爱情的心温顺和亲切中流出来。这亦意味著我在妳内及与妳一同生活。这就是为什麼妳是我的细小的灵魂！」

## 把每天的生活转化成祈祷

### 1. 醒来时:

「天主圣父、天主圣子、天主圣神，以及圣母妈妈！请你们今天与我一起，使我可为耶稣圣心和圣母圣心的凯旋而工作，使我能战胜魔鬼、自我和世俗，并享受天主所赐的喜乐、爱和平安。」

### 2. 下床时:

用指头点圣水，然后划十字圣号。

*or* 「主啊！愿这圣水洗净我的罪过，赶走魔鬼，并除去恶念。阿们。」（建议经常可作这祈祷。）

*&* 「主啊！愿这圣水使我重得领洗时的恩宠，从一切邪恶和危险中保护我，使我可带著一颗洁净的心走近上主。」

### 3. 呼吸时:

「主啊！每当我吸气时，请与我一起，而当我每次呼气时，请帮我呼出所有邪恶的思想。」

### 4. 洒圣水时(最好经常作这事):

「我因父、及子、及圣神之名，命令你——撒旦，立即离开我们，并退到主耶稣的脚下。」

### 5. 在额上划十字圣号时(3次):

「主，请赏赐我智慧、明辨的能力和来自圣神的知识，使我能愈显主荣。阿们。」



6. 在眼睛划十字圣号时(3次):

「主！请保护我不要在电脑、电视、报刊及书籍里看到色情的图片而陷於罪恶，请打开我灵魂的眼睛，能好好辨别，并看到万物的美善之处。阿们。」

7. 在唇上划十字圣号时(3次):

「主！请祝福我的口舌，使我能有智慧地控制它，不会说别人的坏话；请让我能常用我的口舌来讚美主。阿们。」

8. 在耳朵划十字圣号时(3次):

*er* 「主！请不要让我因乱听别人的话而变成製造分裂的工具，散播错误的讯息，并导致误解。让我的灵魂常能警醒，能正确的听，正确的传。阿们。」

*&* 「请打开我的耳朵使我能听到并正确地明白我主和圣母的话语，以及别人的忠告。请给我明辨的恩宠，使我不致随同是非者一起去批评、譏谤别人，或以邪恶的话语加诸别人，反之，要以怀著爱德的忠告和提醒，去战胜製造分裂的魔鬼。阿们。」

9. 在胸口划十字圣号时:

*er* 「主！请给我一颗洁净的心，使它成为主的圣体柜、宫殿和上主的王国。阿们。」

*&* 「主！请在我心燃起爱火，并缔造出爱的奇蹟，使我能更热爱主和圣母，并能爱人如己。阿们」

10. 燃点烛光或凝望烛光(或开启电灯开关)时:

*or* 「主耶稣和圣母妈妈! 请在我黑暗的思想里燃起你们的光, 使我的心能重燃炽热的爱火。阿们。」

*&* 「主! 祢是照世的真光。请照亮我们的家、教会和黑暗的世界。阿们。」

● 「主! 请把那来自耶稣圣心和圣母圣心的慈悲之光照耀世上所有你们的子女, 使我们都能得救, 没一个人会例外, 并为祢的光荣而生活。阿们。」

11. 把碎了的蜡烛(蜡烛碎片)放在一起燃点时:

「主! 请把放弃自己灵魂的人所犯下有如这些蜡烛碎片数量那麽多的罪过烧掉, 使他们能成为光明之子。阿们。」

12. 看见十字架苦像时:

「主! 请让我们时时紧记, 若除非通过十字架, 我们就不能成圣。请帮助我们每件事情都能欣然奉献给祢, 并愿意背起十字架, 绝不拒绝它。」

13. 看见圣母塑像或她的圣相时:

「主! 藉痛悔我过往所犯的罪, 请让我成为爱的手帕, 从而抹掉圣母眼中的泪和血。阿们。」

14. 看到宗教物件时:

*or* 「主! 请让我的思言行为能与耶稣的圣心及圣母无玷圣心结合, 使我们在对抗三仇(魔鬼、身体、世界)时能得胜, 并在与诸圣共融的喜乐中, 享受爱与平安。阿们。」

& 「主！让我的思言行为时常保持警醒，使能时刻仰望我们的主及圣母玛利亚。阿们。」

15. 阅读圣经前：

「主！祢是生活的圣言。请亲自驾临我心，燃起爱德的火焰，并显示祢爱的奇蹟，使主的圣言能在我身上实践出来。阿们。」

16. 阅读圣经后：

「主！祢是生活的圣言，请作我这卑微灵魂的主，使我每刻都在祢的圣言里呼吸和生活都，并实践祢福音中的话语。阿们。」

17. 不想祈祷时：

「圣神请快来，在我心里燃起祢的爱火，并帮我如同小孩子一样，永远向著我主耶稣和圣母跑过去。阿们。」

18. 拉开窗帘时：

「主！请拿走遮盖著我灵魂的那块厚厚的窗帘，使我可以为光荣天主而工作。」

19. 开门、开窗和揭开盖子时：

「主！请打开我那封闭的心灵，好能让祢和圣母驾临居住。阿们。」

20. 关门、关窗、关盖子和窗帘时：

「主！请保护我的灵魂免於各种邪恶中，使我不会失去由祢和圣母所赐予的恩宠，并请作我的护盾以抵抗魔鬼阴险的袭击。阿们。」

21. 看鐘表时：

「主！请帮助我的灵魂像时鐘的针，从不停止转动，愿我的灵魂也永不停止和不迟疑地跟随主耶稣和圣母。阿们。」

22. 起床后踏出第一步时：

「主和圣母！请陪我走今天的每一个时刻，使我能向完美的德行迈进。」

23. 挤牙膏时：（细心地把牙膏由最低的部分开始挤出）

「主！就像这些牙膏可用来清洁我的牙齿，也让我可透过自我牺牲去帮助更多的灵魂。阿们。）

24. 擦牙齿时：

「主！请清除我灵魂的残渣和臭气，使我的灵魂能保持清洁。阿们。」

25. 洗脸、沐浴、洗头或洗手洗脚时：

「主！请洗去我灵魂肮脏的污渍，让我变成洁净、纯洁和卑小的灵魂，跟随主和圣母的旨意来生活。阿们。」

26. 照镜子时：

「主！请让我认清自己的过犯，包括隐藏著的坏习惯，从而改过自身，使我成为有用及能取悦天主的工具。阿们。」

27. 刮鬍子时：

「主！请刮走我的嫉妒、猜忌、骄傲、自私和所有深深植根在我灵魂的坏习惯，好让我的灵魂变得美丽。」

28. 清洁耳孔时：

er 「主！请剔除因著听见的诽谤、批评和邪恶的话而佔据我心和灵魂的所有坏事。阿们。」

& 「主！请移掉所有偏见、批评和负面的判断，以及一切因邪恶言语而隐藏在我灵魂内的坏事。阿们。」

29. 清除眼垢时：

「主！请除去所有在我灵魂眼目的大樑和偏见，使我能谦逊地默观祢和圣母。阿们。」

30. 修剪指甲和趾甲时：

「主！我正除去对我身体无需要的东西，请祢也帮助我除去每样对我灵魂无需要的\_\_\_\_\_（无需要的事，例如：自傲、自私、贪念、懒惰、憎恨、愤怒、紧张等等。」

31. 穿上衣服时：

er 「主！请给我披上圣神的盔甲和圣母的斗篷，从而使我每一刻都能战胜三仇：魔鬼、自己和世界，并享受喜乐、爱和平安。阿们。」

& 「主！请给我披上圣神的盔甲和圣母的斗篷，使魔鬼的火箭不能伤害我。阿们。」

● 「主！请看守著我，使我不会乱用自由意志而卸下了圣神的盔甲和圣母的斗篷。阿们。」

32. 脱下衣服时：

「主！我的灵魂染有罪恶，求祢脱去我灵魂所犯的一切错误、假装和偽善。阿们。」

33. 扣上衣服或手袋的钮扣或拉链时：

「主！看守和保护我们，不要取回你给我们灵魂披上的圣神的盔甲和圣母的斗篷。阿们。」

34. 打开衣服或手袋的钮扣或拉链时：

「主！请打开我灵魂那道封闭了的门，使之能足够让我主和圣母进入，并住在我内。阿们。」

35. 配带眼镜时：

「主！请打开我灵魂的眼目。阿们。」

36. 脱下眼镜时：

「主！请脱去妨碍我看东西的所有偏见。阿们。」

37. 清洁眼镜时：

「主！请抹走封闭我灵魂眼目的污秽物，使我能正确地看清每件事，并好好作出辨别。阿们，」

38. 开水龙头和花洒时：

「主和圣母！因著祢们的大爱，请赐下源源不绝的慈悲清水，倾泻在我身上，以除去和抹走我灵魂和身体的污秽，并突破原有的障碍。」

39. 关掉水龙头时：

「主！不要让我们浪费祢的慈悲清水，这是祢以爱倾注给我们的。阿们。」

40. 在准备食物或用水时，等等（不要浪费任何一滴水、食物或物品，以为孤独和被捨弃的灵魂献上祈祷。）

「主！为那些孤独和被捨弃的灵魂，我愿奉献这微小的牺牲和补赎。阿们。」

41. 下厨时：

「主！我总是多麼的不配，我祈求主和圣母与我一起，使我能煮出一顿充满爱的饭，使吃这食物的人能在爱内团结。阿们。」

42. 洗米时：

「主！请洗去我和如这些米粒一样多的灵魂的污秽，使我们可以因祢的恩宠而被救赎。阿们。」

43. 煮饭时：

「主！请以谦逊和爱来引导我的灵魂走向完美的德行，使我能听任於任何一个人。阿们。」

44. 把蒜头、薑和红辣椒砌碎时：

「主！请辗碎我灵魂里的骄傲、自我和一切坏习惯，使我可以主和圣母的爱内重新。阿们。」

45. 为食物调味时:

「主!让这些调味料变成爱的调味料,使吃这些食物的人能在爱里重新。」

46. 剥头壳时:

「主!当祢把好的麦子与莠子分开时,请祢让我们成为好节麦子,将来能参与祢永恆的天主盛宴。阿们。」

47. 削洋葱、蒜头、生果皮时:

*or* 「主!请除掉裹著我灵魂的假装和偽善,让我成为卑微和单纯的灵魂。阿们。」

*&* 「主!请取去那遮蔽我灵目的大樑,让我能看见天主和圣母。阿们。」(只有这样我才可帮助别人取去眼中的木屑)

48. 把麵粉揉作麵糰时:

「主!就如这些麵粉和水被揉作麵糰一样,同样,请帮我们完全溶化在主耶稣圣心和圣母无玷圣心里,并能与天主圣三结合。阿们。」

49. 榨青菜汁时:

「主!我愿为那些试图与魔鬼和世俗合作的人而捣压自己,好能使我在主和圣母的爱内重生,并成为眾人的牺牲品。」

50. 把烤鱼从炉里拿出来时:

「主!当我们享受这条美味的金黄色烤鱼时,请让我们的灵魂也能在主和圣母的爱内转化,好能为许多灵魂带来喜乐。阿们。」



51. 把食物放在餐桌时：（整齐有序地整理餐桌）

「主！让分享这些食物的人能完全地与耶稣圣心和圣母无玷圣心结合。阿们。」

52. 由锅中舀饭时：

在饭上先划十字，然后祈祷说：「主！请祝福这些米饭。」

从锅中舀三次饭：「如圣父、圣子和圣神是一体，求让我们吃饭时也能保持合一。又如主耶稣在三天后复活，愿主祝福我家庭和得胜复活。」

53. 饭前经：

「主！请祝福祢赐给我们的这顿饭，把它变作由你五伤和七孔所留出来的宝血，以及圣母妈妈所流的泪水、血泪、圣油和乳汁，使吃这餐时，我们的灵魂得到完全的医治，从而成为光荣天主的工具，并使我们透过在生活中每刻的祈祷，而能享受到喜乐、爱与平安，且能战胜魔鬼、自我和世俗这三仇。阿们。」

54. 饭后感恩经：

「我们感谢全能的天主，因著祢的光荣，愿主耶稣的名受讚美，从现在直到永远（阿们）。愿那些已离开尘世的信友，因上主的慈悲而得到安息（阿们）。」

55. 当把锅饭的食材混合时：

er 「主！就如把这些食材混合一样，求祢也让我能完全融化在我主的圣心和圣母无玷圣心里，并与圣三契合，使我们能在共融中彼此谅解和爱中生活。阿们。」

& 「主!就像这些食材和米饭混合时变得美味一样,请帮助我们能完全与祢的圣心和圣母无玷圣心契合起来,使我们的对他人的爱和谅解能与圣三成为一体。阿们。」

56. 进食时:

「主!为著身体的好处我吃这顿食,求祢也喂饱\_\_\_\_\_ 饥饿的灵魂,使我们的灵魂堂保持健康。」

57. 吃掉餘下的食物时:

「主!当我吃下这些剩餘的食物时,我想念起那些可怜的人,他们的灵魂和肉身都在抵受饥饿,我把他们托付给祢,并祈求他们的灵魂和肉身都得到营养。阿们。」

58. 咀嚼食物时 :

「主!每当我咀嚼这食物时,请辗碎我严重的自我、骄傲、和一切坏习惯。也请把我的心完全溶化,使我能变成一个谦逊的小灵魂。」

59. 吃得过量时:

「(请记起饥荒中的人) 主!对不起!由现在开始,我会吃得适量。我祈求把我今天吃下的营养,能转化为灵魂和身体的恩宠,流到那些饥饿中的人身上。阿们。」

60. 感到饥饿时:

「主!为那些因为无食物而捱饿的人,我奉献这刻的饥饿。请赐下恩宠,使他们在灵魂和肉身上都得到饱饜。阿们。」

61. 胃痛时：

「主！我奉献这痛苦，以安慰那因我的罪而对祢和圣母圣心所带来的伤害。阿们。」

62. 把鱼或内的骨拿走时：

*or* 「主！请拿走对我灵魂有毒的东西，以及那阻碍我成长的刺，请让我充满祢的圣神，使我能作光荣天主和圣母的事。阿们。」

*&* 「主！请帮我成为爱的钳子，以拔走因犯罪而钉在主耶稣圣心和圣母圣心的刺和钉子。」

63. 请拿手我内的大樑

*or* 「主！请拿走那些根深蒂固在我灵魂深处的坏习惯。阿们。」

*&* 「主！请帮助我成为爱的工具，使我能拔走那些钉在耶稣圣心和圣母圣心的刺。阿们。」

64. 挑走水果里的核子时：

「主！请取去我灵魂的麦糠和枯萎的麦穗并加以修饰，使我能成为近人的光。阿们。」

65. 渴水时：

「求主耶稣的宝血，医治我们眾人的身心。阿们。」

「主！祢曾把水变酒，请祢也把这些水变成由祢五伤和七孔所流出来的宝血，使之能洁净和医治我们的灵魂和肉身。阿们。」

a) 一边祈祷，一边饮三次水：

「圣父(饮水)、圣子(饮水)、圣神(饮水)」

b) 一边祈祷，一边饮五次水以默想主耶稣的五伤：

「因父(饮水)、及子(饮水)、及圣神(饮水)之名(饮水)，阿们。(饮水)」

c) 你也可一边饮七次水，一边默想七件圣事、耶稣七孔之伤或圣母的七苦和七乐。

66. 用牙签时 (清洁牙缝或用牙线时)

「主!请拿走隐藏在我灵魂深处的所有坏习惯吧!阿们。」

67. 冲咖啡时：

「主!愿世界上好像这些咖啡那样多的人，能完全溶化在祢和圣心妈妈的圣心内，并能与天主圣三结合起来。」

68. 清洁碗碟时：

「主!我一边洗碗时，请祢也清洁我的灵魂和\_\_\_\_\_的灵魂。」

69. 洗磨烧焦了的器皿时：

「噢!上主求祢垂怜!祢曾说过「你们的罪即使红得发紫，也将变得雪一样白」，请洗净隐藏在我灵魂的所有罪恶，把它完全抹净。」

70. 洗净碗碟时：

(当我清洁完碗碟后)「我感谢仁慈的上主，祢也洁净了我灵魂所有的污秽，愿讚美、光荣和崇敬都归於我的上主直到无穷世之世。阿们。」

71. 不小心打烂东西时:

「主!请使我因所犯的错而变得更谦逊,但却不要因此而感到失望或沮丧。阿们。」

72. 看见东西被打烂时:

「主!保佑我的灵魂永远不会被动摇和被伤害(或死亡)。阿们。」

73. 做面膜时:

「主!请软化我那鐵石般的心,把我的灵魂变得美丽,好能堪当为主服务。阿们。」

74. 用洁肤膏卸妆时:

「主!请完全抹去留在我灵魂的污积吧!阿们。」

75. 开始化妆前:

「主!当我洗脸时,请同时洁净我的灵魂,并帮助我装饰它。阿们。」

76. 化妆时:

化妆时可跟著以下步骤:「(1.前额)因父、(2.鼻樑)及子、(3.下巴)及圣神、(4.左边面颊)之名,(5.右边面颊)阿们。」(这样作的理由是,我们若非经过十字架,是不能到达胜利的。)

77. 卸妆时:

①「主!请取去我灵魂的污渍和邪恶的习性,让我的灵魂变得美丽。阿们。」

②「主！请除去我灵魂的造作和偽善，使我能以纯洁、简单和卑微的灵魂的身份来光荣上主和圣母。阿们。」

78. 拔除白髮时：

「主！请取去所有对我灵魂无用的东西，并使像这些无用的东西那麽多的罪人悔改皈依。阿们。」

79. 剪髮前先喷湿头髮：

「主！请洒下圣神的甘露，使我乾枯的灵魂得到滋养。阿们。」

80. 剪头髮时：

「主！每次我剪头髮时，请祢也把我灵魂所有的坏习惯（骄傲、嫉妒、猜忌、吝嗇、迷色、愤怒、贪心、贪饕、懒惰、自欺欺人、自私和其他更多的）都剪除，使我的灵魂变得美丽。另外，也请赐恩宠给像这些头髮那样多的罪人悔改，使他们也投奔到上主的慈怀里。阿们。」

81. 染头髮或布料时：

「主！请使我已暗淡的灵魂再得重新。阿们。」

82. 梳理头髮时：

①「主！请把我乱七八糟的灵魂重新整理成美丽的灵魂。阿们。」

②「主！透过重整我这个乱七八糟的灵魂及祢在世上所有孩子的灵魂，他们的数量和这些头髮那样多，从而愿上主的旨意得以承行。阿们。」

83. 上洗手间时:

「主和圣母妈妈!当我排去身体无用的东西时,也请祢们把我灵魂所有无用和对我有害的东西排走,包括我的恶集,请把祢们的爱充满我,使我能以洁净的灵魂来迎接上主。阿们。」

84. 洁净自己和冲厕时:

「主!请使我的灵魂免受任何不洁或无用的事物所污染。阿们。」

85. 冲厕时:

「请除去对我灵有害的一切废物,使我能活出复活的生命。阿们。」

86. 擦亮鞋子时:

「请洗净我邪恶的思想和行为,使我能为主内重新。阿们。」

87. 穿鞋或袜子时:(温柔地穿上鞋子)

「当我穿上这双鞋子时,让我经验到上主和圣母的爱。」

88. 脱鞋子时:(温柔地脱掉鞋子,整齐地放好)

「请重整我灵魂所失去的秩序,并恢复我们内心被破坏了的爱情。」

89. 绑绳子时:

「主!请以祢和圣母的盟约作绳索来绑著我,使我永远不会远离祢们。阿们。」

90. 绑鞋带或扣皮带时:

「主!求祢以真理的绳子索著我, 保护我永远不会离开天主和圣母妈妈的爱。阿们。」

91. 解皮带或鞋带时:

「主!请解开俗世对我的捆绑, 使我在主的真理内得到真正的自由。阿们。」

92. 当准备朝拜圣体时:

*er* 「主!祢隐藏了祢的天主性、人性, 身份, 真实地临在於至圣圣体内, 请接受我们对祢的讚美、感激、光荣和朝拜直到无穷世之世。阿们。」

*&* 「主!祢眼前的这个罪人相信祢的身体、宝血、灵魂和天主性都真实地存在在至圣圣体里, 我讚美、信任和爱慕祢。阿们。」

93. 参与弥撒时:

「主!求让我们成为祢忠信的孩子, 祢是永恆的踰越和復活奧蹟。阿们。」

94. 参与弥撒后:

*er* 「纵使我多麼不配, 主仍容许我领祢的圣体。愿从现在开始, 我永不再犯罪。阿们。」

*&* 「主! 纵使 I 多麼不配, 但祢仍藉圣体圣事来到我这里。请在我五内燃起爱火, 并行爱的奇蹟, 使我能变成谦逊的工具, 让更多人认识祢。阿们。」



95. 别人指出我的错处或给我忠告时：（我们要时时把那些给我们意见的人视作为恩人）

「感谢天主啊！祢实在太爱我了，所以派遣了这个人来纠正我的错处，使我藉知错能改，迈向成圣。阿们。」

96. 接受别人讚美或感谢时：（立即把功劳都归於天主和圣母）

「主！我不配得接受这些讚美（或感谢），愿所有光荣和讚颂都属於我们的上主和圣母妈妈。阿们。」

97. 看到别人脸上美丽的笑容时：

「主！正如别人对我微笑一样，让我也能透过美丽的笑容为身边的人带来喜乐和以笑容走近上主和圣母妈妈。阿们。」

98. 看到别人皱眉时：

「主！我会试著叫自己保持微笑。阿们。」

99. 上班时：

「主耶稣和圣母妈妈！请常常与我在一起，使我成为一个忠信的孩子，在我的工作室里，为你们作好的见证。阿们。」

100. 锁门时：

① 「主！请是把我心门锁上，免我陷於邪恶，使魔鬼、自我和世界都不能进来诱惑我。阿们。」

② 「主！当其他人指责和批评别人时，请关上我的耳朵；当我想判断他人时，请不要让我开口；当我对罪恶之事感到好奇时，请紧紧地闭上我的双目和耳朵。阿们。」

101. 开锁时:

「主!请打开我们那沉睡了和紧闭了的心扉,使我们因诚恳的懺悔而使天堂之门也为我们打开。阿们。」

102. 驾车时:

「主耶稣和圣母妈妈!请握著这轡盘和我灵魂的轡盘,并光照我面前所有的路。请圣基多福为我等祈。阿们。」

① 开车门时:

「主!请开启我的思想,让主耶稣和圣母能住在里面。阿们。」

② 关车门时:

「主!请作我的护盾以阻挡魔鬼进入我的灵魂来骚扰我。阿们。」

③ 坐下时:

「主耶稣和圣母妈妈,请你们常坐在我身旁保护我,使我不受世俗影响,将来能座在天国。阿们。」

④ 开车前,先点些圣水和祈祷:

「因父、及子、及圣神之名。」然后把圣水洒在车上及唸驱魔祷文。

⑤ 繫上安全带时祈祷:

「主!请以爱的锁链把我与祢和圣母繫在一起,请看守著我,使我永远不能离开祢。阿们。」

⑥ 开动引擎时:

「主!我开动引擎准备驾车,求主也让我成为宣讲主和圣母妈妈讯息的引擎,使我将来能与很多的灵魂一同进入天国。阿们。」

⑦ 开车时：

「主耶稣、圣母妈妈、圣基多福及所有圣人和天使，我想驾车往(…我的目的地)，请你们常与我在一起，使我的灵魂能走向天国。阿们。」

⑧ 刹车时：

「主！请刹停我灵魂的骄纵，好使我成为祢谦逊的功具。阿们。」

⑨ 到目的地后泊：

「主！让我的灵魂跟随上主和圣母妈妈，能平安地抵达天国。阿们。」

⑩ 等待绿灯时：

「请使我成为一个卑微的灵魂，常常服从上主的圣言和圣母妈妈的说话，守好属灵的命令。阿们。」

⑪ 遇上倒车时：（不要愤怒、投诉或说脏话）

「就如主耶稣在三年的公开生活之前，祂耐心地等候了 30 年，同样我以主和圣母为榜样，欣悦地献上我这等候的时间。阿们。」

⑫ 犯了交通条例时：

「主！引导我不要偏离祢想我走的路。阿们。」

⑬ 行驶在凹凸不平或陡斜的路面时：

「默想主所走的路都不是一条宽阔、舒适或充满花朵的好路，而是一条佈满荆棘的、狭窄的、崎岖的和痛苦的路。我祈求自己也能谦逊地走上主所走过的路。阿们。」

⑭ 开著车头橙时：

「愿耶稣圣心和圣母无玷圣心的光照亮我，驱散阻碍我们的黑暗。阿们。」

⑮ 太热时：

「主！我献上这酷热的天气，为那些被炼狱之火所燃烧的靈魂作补赎，求祢垂怜他们。阿们。」

⑯ 太冷时：

「主！我献上这寒冷的天气，为那些无家可归的、无衣服穿的、饥饿的、在冰冷中颤抖著的人及那些没有实践信仰的天主教徒作补赎，求祢垂怜他们。阿们。」

⑰ 驾驶完毕时：

「主和圣母妈妈，谢谢祢们照顾了我，使我能平安地到达目的地。愿讚美、感谢和光荣归於主耶稣和圣母直到无穷世之世。阿们。」

103. 乘搭交通功具时：

「主耶稣、圣母妈妈、圣基多福，请保护及陪伴我，使我在途中不要遇上意外，能平安抵达目的地。阿们。」

104. 欣赏车外景致时：

「主！世界就像所看到的景致一样，转瞬即逝，但来世却是永恆的。所以请祢使我们作祢属灵的孩子，永远跟随祢和圣母妈妈。阿们。」

105. 上楼梯时：（默想主耶稣在苦路时的情况）

「主！帮助我们走这苦路，将来也能抵天乡。」

106. 落楼梯时：（主耶稣纵使是天主，但祂来到世上不是受服侍，而是去服侍他人）

「主！帮助我们效法祢，像祢一样贬抑自己。」

107. 乘升降机往上时：

「主！让我变成卑微的灵魂，被抱在圣母的怀内。她引导我们走通往上主的捷径，带领我们安抵天乡。阿们。」

108. 乘升降机往下时：

「主！让我也跟随祢和圣母的榜样，选择末席，使我作一个谦逊和卑微的灵魂。阿们。」

109. 沿路走著时：

er 「主！请使那些正冲向万劫不复之路的灵魂回头改过，愿他们能投奔上主和圣母的怀抱。阿们。」

& 「主！当我走每一步时，请帮我踏碎我顽劣的偽善、骄傲和灵里的一切坏习惯，让我变多卑微和单纯的灵魂。阿们。」

110. 赤足走在卵石上时：（默想主耶稣基督的苦难，祂曾赤足在苦路上走过）

「主！请赐下恩宠给我和其他罪人，他们的数量就如我踏著的卵石那麽多。我愿为我的罪过和罪人的悔改，献上这牺牲作补赎。阿们。」

111. 走路时跌倒：（以这祷文作奉献而不只是埋怨自己的不幸）

er 「主！请移走俗世里那些阻碍我走向祢和圣母的所有障碍物。如果我因为自己的大意和错误而跌倒，请帮助我重新站起来，不要因此而感到失望或沮丧。阿们。」

& 「主！即使我因犯死罪而跌倒，我也会站起来，默想著祢，因祢也曾因筋疲力尽在苦路上仓皇跌倒过三次，但为完成圣父的旨意，祢用尽餘力再站起来。我主，我要继续傲发祢的榜样。阿们。」

112. 开始工作时：

「主和圣母妈妈！请与我在一起，引导我开始工作，并在每一刻都保持喜乐、爱与和平。阿们。」

113. 用电脑时：

「主啊！我虽然不配，但请祝福我所有的工作都能光荣祢和圣母妈妈，使罪人悔改，他们的数量就如我所打的字那麽多，使他们的名字能被记录在生命册上。阿们。」

① 开电脑时：

「主啊！请使我的灵魂常常保持傲醒，让我能以洁净的灵魂，新的肉躯和精神来为光荣天主和圣母而工作。阿们。」

② 关电脑时：

「主啊！请熄灭我内追求享乐的慾火，让我能战胜肉身、世俗和魔鬼的诱惑。」

③ 开启档案时:

「主啊!请让那些鐵石心肠的灵魂进入祢和圣母妈妈的圣心里,被你们的爱所溶化。」

④ 关闭档案时:

「主啊!请教我善用祢所赐予的恩宠,并阻挡各种的邪恶进到我内,使魔鬼不能从我夺走祢给我的恩宠。阿们。」

⑤ 准备写东西时:

「主耶稣和圣母妈妈,当我写东西时,请你们一边陪著我,使我写的东西不会白废。阿们。」

⑥ 用电脑写东西时:

「主啊!我为罪人祈祷,他们的数量就如我所打的字母那么多,使他们接受祢悔改的恩宠,使他们可以活出复活的生命。阿们。」

⑦ 删除错字或草稿:

「主啊!请删除我灵魂的错误和各种罪恶的诱惑,以及我从前所有不好的回忆。阿们。」

⑧ 重写所删除的东西时:

「主啊!我信祢删除了我灵魂所有做错的事,使我由现在开始可从新做人,求祢也赏赐罪人悔改的恩宠,他们的数量如我改正这些字母的数量一样多,使他们能很以重生。阿们。」

⑨ 按滑鼠时:

「主啊!我把罪人奉献给祢,他们的数量如同今日我按滑鼠的次数一样。请使我能战胜魔鬼、肉身和俗世的诱惑。阿们。」

⑩ 把字体转大或转粗体时:

「愿主耶稣或圣母妈妈变得越来越重要，而我们则变得越来越卑微和谦逊，使我们能成为光荣你们的工具。阿们。」

⑪ 把字体变小或转幼体时:

「主啊!让我变成卑微的灵魂，及大众的僕役。阿们。」

⑫ 捲轴往上拉时:

「主啊!请不要让我拒绝祢为我准备的十字架，让我能好好的走主耶稣和圣母妈妈所走过的路，使我能达致成圣和全德之路上成长。阿们。」

⑬ 捲轴往下拉时:

「主啊!让我做法主耶稣那样贬抑自己，好成为卑微的灵魂。阿们。」

⑭ 储存档案时:

「主啊!请在天国的仓库为我储存我曾为主耶稣和圣母妈妈所作过的所有工作和补赎，使我在最后的一刻，使我在天国能得到永生的果实。阿们。」

⑮ 在网络上载资料时:

「主啊!请保守我所写的都能用作光荣天主，和安慰圣母的心，并对每一个看它的人都带来益处，并在灵里长出爱的奇葩和圣神的果实。阿们。」

⑯ 登入时:

「主啊!让我时时保持醒觉，好进入主耶稣和圣母圣心为我敞开的大门。阿们」



⑰ 登出时：

「请帮我，甚至那些曾出卖过和离开过主和圣母的所有罪人，都能逃出魔鬼的巢穴。阿们。」

⑱ 翻到新一页时：

「主耶稣和圣母妈妈！让我们所有人能住在逾越的奥蹟里，就是由死亡转化到复活。阿们。」

⑲ 翻到前一页时：

「主啊！我懺悔往昔所犯过的罪，并愿能重新开始。阿们。」

⑳ 在网络上作搜寻时：

「主耶稣和圣母妈妈！当你们找到我灵魂有不妥的地方时，请你们医治我。阿们。」

114. 擦掉歪斜的字体并重新写好：

「主！请纠正我被扭曲了思想和灵魂吧！阿们。」

115. 用影印机时：

「主耶稣和圣母妈妈！请帮助如我影印的字数那样多的罪人能悔改。阿们。」

116. 准备由印文件时：

「主！我把如在纸上的文字那样多的罪人奉献给你，使他们能离开魔鬼的洞穴。阿们。」

117. 洗衣服时：

「主！请洁净我的灵魂，甚至连我灵魂里看不见的污垢也请拿走。阿们。」

118. 把衣服扯好摊开来晾晒

「主!即使我的灵已皱了或被扭曲,请祢修直它,让它重燃对主和圣母妈妈的爱火。阿们。」

119. 摺好乾净衣服时:

「主!请修直我灵里因没有行公义而出现的一切皱纹,让我的谈吐举止能成为别人的好榜样。阿们。」

120. 修补衣服、毛毯或洞子时:

「主!让彷如我修补的针数那样多的罪人现在就悔改,活出复活的生命,让他们变作爱的裁缝,修补主耶稣和圣母圣心。阿们。」

121. 更换床单和枕袋时:

「主!请包裹我的灵魂,使我不能远离主耶稣和圣母妈妈的爱。阿们。」

122. 烫衣服时:

「主!请抚平那些在我充满皱纹和僵化了的灵魂内所隐藏的部份,使我只活在主耶稣和圣母妈妈的爱里。阿们。」

123. 打开门窗让空气流通:

「主!请除去我灵的臭气,让基督的芬芳充满它。阿们。」

124. 使用电风扇或冷气时:

① 「主!祢是酷热时的凉风!请把由电风扇和冷气吹出来的风变作圣神的气息,使我们的生命能充满圣神,好能为主作见证。阿们。」

②「愿圣神的气息吹遍世界，使所有人悔改得求。阿们。」

125. 使用暖炉时：

「主！请以圣神的热风温暖我那不冷不热的灵，使我能热心地爱慕主耶稣和圣母妈妈，及我的近人。阿们。」

126. 使用抽湿机时：

「我的母亲，请以慈悲的圣水来滋润我乾涸的灵魂。我主耶稣，请呼出圣神的气息，使我在爱里得以重生。阿们。」

127. 使用电风扇、冷气、暖炉或抽湿机时：

「主啊！请平息在天空和大地上一切由魔鬼引起的诱惑之风，牠正不停地吹向祢的孩子。阿们。」

128. 在火炉边取暖时：

「主啊！请以圣神之火温暖我整个身心，使我能成为传递上主温暖爱人讯息的工具。阿们。」

129. 听到救护车的响声时：

「请垂怜在救护车内的病人，并拯救他/她的灵魂。阿们。」

130. 替人做手术时：

「主啊！我以人的医学知识来进行这手术，但祢才是真正的医生，与圣神一起替人进行手术，愿光荣归於祢。阿们。」

131. 当自己或其他人要进行手术时：

「主啊！祢是全能的，对祢没有甚麽是不可能的，我为自己要进行的这手术祈祷，透过医生的手和圣神的辅助，求祢治好我/他/她的灵魂和肉躯。阿们。」

132. 吃苦药时:

「主啊!我默想祢在十字架上时所嚐的酸醋和苦胆,我愿把所受的苦难和疼痛奉献给祢,为使罪人能悔改。阿们。」

133. 要吃药或打针时:

「主啊!请祝圣这些药物,使变成由祢的五伤和七孔所流出来的宝血及圣母妈妈的眼泪、血泪、圣油、奶汁,使这些药变作医治我灵魂和身体的新药。阿们。」

134. 伤口流血时:(默想由主耶稣圣伤所流出来的宝血)

①「主啊!我把我的痛苦奉献给祢,一点也不浪费,请随祢所愿的运用它。」

②「主啊!我把流血时所產生的痛楚,结合祢的宝血,为罪人的悔改奉献给祢,按祢的圣意使用它。阿们。」

③「主啊!不要让我的血白流,请把流送给现在正需要紧急输血的病人身上,使他的灵魂和肉身也得到医治。阿们。」

135. 在伤口涂抹消毒剂时:

「主啊!请以属灵的消毒剂来医治我的灵魂和破碎了的心。阿们。」

136. 挤暗疮时:

①「主啊!请除去我灵魂里有害的癌细胞。阿们。」

②「主啊!请完全地治好我灵魂的伤口,转化它成为一个美丽的灵魂。阿们。」

③「请除去一切吞噬我灵魂的坏事,使它变得纯洁。阿们。」

137. 除隐形眼镜时:

「主啊!请拿走我心灵的大樑和木屑,使主耶稣和圣母妈妈可居住在我内。阿们。」

138. 烧伤时:

「主啊!我为炼狱的灵魂和罪人的悔改奉献这些痛苦。阿们。」

139. 要放血或进行抽血时:

「主啊!请取走我身体和灵魂里所有的坏事和坏习惯,并让主的宝血流入我内。阿们。」

140. 用手或机器进行按摩时:

「主啊!请圣神软化我灵魂里僵硬了的部份,使我变得温柔,做个跟随祢步伐的卑微灵魂。阿们。」

141. 帮乐器调音时:

「主!请调整我身体和灵魂坏掉的部份,使它能奏出动听的和弦来讚美上主,以我的工作来光荣主耶稣和圣母妈妈。阿们。」

142. 修理坏车,并不因此而生气:

「主啊!请修好我这不配的灵魂,使它得以重生。阿们。」

143. 通渠时:

「主啊!请助我冲破阻碍我灵魂的东西,使我能成为传播主耶稣和圣母讯息的小溪。阿们。」

144. 咳嗽或打喷嚏时：

「主！请把深藏在我思想和灵魂里的坏习惯全部赶走。阿们。」

145. 打喷嚏时：

「主啊！请除去我灵魂深处所有的坏习惯。阿们。」

146. 吐痰时：

「主啊！请除去缠著我灵魂的坏习惯。阿们。」

147. 排放气体或打嗝时：

「主啊！我释放身体无用的气体时，也请祢取去我灵里无用的气体。阿们。」

148. 排放气体或打嗝时发出臭味：（不要找出谁作这事）

① 「主！请完全清除我灵的臭气。阿们。」

② 「噢，主啊！感谢祢排走我灵里那无用的臭气。阿们。」

149. 闻到臭气时：

「噢！主啊！请驱散我灵魂所发出的臭气，并让主和圣母的香气充满我的灵魂。阿们。」

150. 呕吐时：（及当上洗手间时）

「主！请取走我的自私和自我及相反我所用的尺度、理性、狡世的计算，使我不再是一个单纯的灵魂，请倒空我的心，使祢和圣母妈妈能住在我心里。阿们。」

「主！请把我清除我内所有的坏思想，使祢和圣母能住在我内。阿们」。

## 因一句话… (作者：茉莉娅)

一句无心的话  
足以伤害别人，  
一句刻薄无礼的话  
能使仇恨的种子发芽生长，  
没有克制自己时所发出的话  
可使他人心里产生混乱，  
吵架时一句无情的话  
能变成刺人心灵的匕首，  
一句无礼和粗鲁的话  
能熄灭爱情，  
一句防卫和自我辩护的话  
是愚蠢和懦弱的，  
同样，对别人的一句诽谤  
亦能令近人犯罪。  
相反，  
一句温和和喜乐的话  
能给别人带来喜乐，  
一句仁慈和关心的话  
能给别人带来内心的和平，  
一句赞美  
能给人勇气和赋予能量，  
一句温和诚恳的话  
能播下和平的种子，  
一句有智慧的话  
能助人审慎地转危为机，  
一句寻求宽恕和修好的话  
能让爱诞生，  
同样，一句充满爱和恩宠的话  
能悦乐众人的心灵。



在圣母山上金茉莉娅和她的丈夫茉莉奥  
以生活转化成祈祷在种植树木。

**[www.najumary.or.kr](http://www.najumary.or.kr)**

**圣母之家小堂**

地址：12, Najucheon 2-gil, Naju City,  
Jeonnam, 58258, South Korea

电话：82-61-334-5003

传真：82-61-332-3372

电邮：[marysnaju@gmail.com](mailto:marysnaju@gmail.com)