

## 個人朝拜聖體範式

首先讓自己靜下來，誦念一些短誦（見本書 28-29 頁），幫助自己打開心靈，進入祈禱，朝拜那親臨聖事中的主基督。

然後，最理想是閱讀一小段聖經（見本書 21-24 頁），默想反省，以相當時間按聖經內容和天主密談，甚至在心中不斷重複其中一句聖言，以達致與主契合，心心相印。

最後，可以為世界、社會、家庭，或個人的需要祈禱（見本書 25-56 頁），並以天主經作結，心裏不斷感謝讚頌天主，回到生活裏為主作證。