

為得心靈醫治的基本準備祈禱文 第一頁

(1) 接受耶穌做我生命唯一的主和唯一的救主

耶穌，我來到祢面前，將我的生命完全交給祢。首先，我感謝祢將生命賜給了我，愛了我，並在過去不斷引導我，照顧我。同時，我也謝謝祢把信仰賞賜了我，使我能夠認識祢及祢所啓示的真理。耶穌，為祢所給我的一切，我感謝祢。

我相信祢是降生成人的天主子。祢身為天主，卻來到人間，願意分享人的命運。祢除了罪惡外，過著和我們人一樣的生活。祢經驗過人世間的許多幸福，祢有一個溫暖而充滿愛的家庭，和各式各樣的朋友。祢也經歷過許多痛苦和困難，祢曾經被許多人輕視、排斥，又被門徒否認、出賣，並被同胞交給外國統治者，受難至死，死在十字架上。所以我相信祢能完全了解人內心的感受，因為祢是一位和人一起生活，有人生經驗的天主。

耶穌，祢的苦難、死亡和復活，能夠消除我們所犯的一切罪過，使我們將來能夠永遠在天堂上分享祢的光榮和幸福。耶穌，我相信祢現在仍然樂意不斷將祢的恩寵賜給我們。現在我來到祢的面前，接受祢做我唯一的主和唯一的救主。我相信在全世界，除了祢以外，沒有一個名字可以使我得到救恩。耶穌，我將我整個的生命以及過去的經歷，不論是好是壞，都交給祢，請祢醫治我心靈的創傷，使我得到真正的平安，並真實地體會到祢的愛。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

(2) 向耶穌認罪

耶穌，祢是我生命唯一的救主，我來到祢面前，承認我過去所犯的一切罪過：無論是以前或者是最近犯的，是故意或者是因軟弱犯的，是時常或者是偶然犯的，現在我在祢面前一一認罪，請以祢的大愛來寬恕我。（靜默片刻，把心中特別願意向耶穌認的罪，向祂傾訴，懇求祂寬恕。）

耶穌，祢要求你的門徒伯多祿寬恕弟兄七十個七次，我相信祢願意無條件地寬恕我所犯的一切罪過。耶穌，現在我因祢的名字和權威，棄絕我所犯的每一個罪過。耶穌，請祢釋放我，

第二頁

使我得到自由而歸向你。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

（唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。）

（3）寬恕自己

耶穌，祢既然已經無條件地寬恕了我，現在我也願意在祢寬恕的愛中，寬恕自己，接納自己。耶穌，我有很多缺點，有很多問題，遇到很多困難，經歷過許多挫折和失敗，又犯了許多罪。所以，我時常不能接受自己，時常會自卑、會自責，甚至會懲罰自己，摧殘自己的生命。但是，耶穌，我相信祢所愛的，就是這個真正的我。祢所愛的，就是這個有缺點、有問題、有罪過的我。耶穌，現在請以祢寬恕的愛來肯定這個真我，並幫助我面對自己，接受自己的限制和缺陷，寬恕自己所有的過錯，用溫和的態度來對待自己，時常給自己機會去改過自新。

耶穌，請幫助我棄絕一切對自己消極的態度和行為，並在祢的愛中解除我加給自己的許多束縛。請祢使我覺得：做真正的我是一件開心的事。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

（唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。）

（4）寬恕一切得罪過我的人

耶穌，祢無條件地寬恕了我，接納了我，請幫助我寬恕那些曾經得罪過我的人。現在我將一切得罪過我的人，以及一切他們傷害過我的事，都交給祢。請幫助我因祢的名字 寬恕他們每一個人。（靜默片刻，按自己的需要祈禱。）耶穌，請祢寬恕他們，祝福他們。我將內心對他們的仇恨、抱怨、憤怒、恐懼都釋放出來，完全交給祢，請祢將它們消除，使我能夠平安地在天父面前這樣祈禱：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」

耶穌，現在我因祢的名字和權威，切斷我和這些傷害我的人之間一切不好的聯繫，好讓我能夠得到自由而歸向祢。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

（唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。）

為得心靈醫治的基本準備祈禱文 第一頁

(1) 接受耶穌做我生命唯一的主和唯一的救主

耶穌，我來到祢面前，將我的生命完全交給祢。首先，我感謝祢將生命賜給了我，愛了我，並在過去不斷引導我，照顧我。同時，我也謝謝祢把信仰賞賜了我，使我能夠認識祢及祢所啓示的真理。耶穌，為祢所給我的一切，我感謝祢。

我相信祢是降生成人的天主子。祢身為天主，卻來到人間，願意分享人的命運。祢除了罪惡外，過著和我們人一樣的生活。祢經驗過人世間的許多幸福，祢有一個溫暖而充滿愛的家庭，和各式各樣的朋友。祢也經歷過許多痛苦和困難，祢曾經被許多人輕視、排斥，又被門徒否認、出賣，並被同胞交給外國統治者，受難至死，死在十字架上。所以我相信祢能完全了解人內心的感受，因為祢是一位和人一起生活，有人生經驗的天主。

耶穌，祢的苦難、死亡和復活，能夠消除我們所犯的一切罪過，使我們將來能夠永遠在天堂上分享祢的光榮和幸福。耶穌，我相信祢現在仍然樂意不斷將祢的恩寵賜給我們。現在我來到祢的面前，接受祢做我唯一的主和唯一的救主。我相信在全世界，除了祢以外，沒有一個名字可以使我得到救恩。耶穌，我將我整個的生命以及過去的經歷，不論是好是壞，都交給祢，請祢醫治我心靈的創傷，使我得到真正的平安，並真實地體會到祢的愛。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

(2) 向耶穌認罪

耶穌，祢是我生命唯一的救主，我來到祢面前，承認我過去所犯的一切罪過：無論是以前或者是最近犯的，是故意或者是因軟弱犯的，是時常或者是偶然犯的，現在我在祢面前一一認罪，請以祢的大愛來寬恕我。（靜默片刻，把心中特別願意向耶穌認的罪，向祂傾訴，懇求祂寬恕。）

耶穌，祢要求你的門徒伯多祿寬恕弟兄七十個七次，我相信祢願意無條件地寬恕我所犯的一切罪過。耶穌，現在我因祢的名字和權威，棄絕我所犯的每一個罪過。耶穌，請祢釋放我，

第二頁

使我得到自由而歸向你。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

（唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。）

（3）寬恕自己

耶穌，祢既然已經無條件地寬恕了我，現在我也願意在祢寬恕的愛中，寬恕自己，接納自己。耶穌，我有很多缺點，有很多問題，遇到很多困難，經歷過許多挫折和失敗，又犯了許多罪。所以，我時常不能接受自己，時常會自卑、會自責，甚至會懲罰自己，摧殘自己的生命。但是，耶穌，我相信祢所愛的，就是這個真正的我。祢所愛的，就是這個有缺點、有問題、有罪過的我。耶穌，現在請以祢寬恕的愛來肯定這個真我，並幫助我面對自己，接受自己的限制和缺陷，寬恕自己所有的過錯，用溫和的態度來對待自己，時常給自己機會去改過自新。

耶穌，請幫助我棄絕一切對自己消極的態度和行為，並在祢的愛中解除我加給自己的許多束縛。請祢使我覺得：做真正的我是一件開心的事。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

（唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。）

（4）寬恕一切得罪過我的人

耶穌，祢無條件地寬恕了我，接納了我，請幫助我寬恕那些曾經得罪過我的人。現在我將一切得罪過我的人，以及一切他們傷害過我的事，都交給祢。請幫助我因祢的名字 寬恕他們每一個人。（靜默片刻，按自己的需要祈禱。）耶穌，請祢寬恕他們，祝福他們。我將內心對他們的仇恨、抱怨、憤怒、恐懼都釋放出來，完全交給祢，請祢將它們消除，使我能夠平安地在天父面前這樣祈禱：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」

耶穌，現在我因祢的名字和權威，切斷我和這些傷害我的人之間一切不好的聯繫，好讓我能夠得到自由而歸向祢。耶穌，我讚美祢，感謝祢。

（唸「耶穌的血，感謝主，讚美主。」五次。）