14. October 2022

Balta Lelija

灵性生命系列之

祈祷前的准备

將生命集中於天主，是祈禱前的最好准备，同时也會富有成效。这意味着，首先活於恩寵的状态，也就是说，要符合天主的旨意。

唯有在這樣的情况下，祈祷才能产生深远的效果，天主才能穿透心灵，讓人越来越有能力聆听天主，理解天主，深入地寻求天主。我们不必每次都从扫除阻碍我们与天主交流的根本障碍开始。

与天主沟通是灵魂所必須。

基本上，人总是能夠藉著將心獻呈天主来与天主对话。这也适用于在俗世生活的人，例如，他们能夠誦念短頌，念想天主，有意识地將日常工作奉献给祂，等等。虽然我们与天主的交谈像孩子與父母交談般自然而然，但，要想过一种良好且持续的祈禱生活卻不容易。為做到这一点，靜默将大有助益。

回想**与静默**

靈修大師坚持認為回想與靜默是祈祷的一部分，並不無道理。人倾向于让自己沉浸在生命的外部活动當中，从而削弱了专注于知識及精神内容的能力。

那麼，祈禱生活与其说是在更多地“说”，不如说是在聆聽與接受。因此，重要的是整理自己的思想與感情，將注意力集中於天主，集中於圣经話語，等等。人堕落的本性倾向于消散，因而需要努力进入靈性的回想，将注意力引导到特定的人或事務上。

本笃会科隆修道院离我们團體在德國的一所房子非常近。弥撒前，僧侣们安静地聚集在一起，然后一起进入教堂。這種进入圣区前的靜默和等待，使灵魂以一种特殊的方式做好准备，將注意力集中在即将到来的事務上。整個殿宇區能夠明顯感受到僧侣们持守的靜默，並产生出一种靈性关注的氛围。与此相反的是，教会內的各种不必要的、破坏神圣寂静的谈话。

樞機主教薩拉在《靜默的力量》一书的后记中写道:

自古以来，靜默就被认为是纯洁的屏障，是抵御诱惑的盾牌及收获的源泉。靜默利于祈祷，能唤醒人心中美好的思想。根据圣伯爾納德的说法，靜默有助于灵魂更好地思考天主及天堂的现实。正是因为这一简单的理由，所有圣徒都热烈地喜愛靜默!

此外，平静地重复某些禱文，比如玫瑰经或短頌，有助于进入这种内在的回想與专注，灵魂亦可藉此专注于必要的事情(路 10:42)，往往會分散的精神，亦学会专注于天主。

並且，即使在禮儀或神圣场所之外，我们也可以培养非常有益於祈禱的态度。

默观时刻

为增加回想的能力並促进默觀(默觀，一种内在祈祷，藉著這樣的祈祷，天主越来越多地扮演“施与者”，而我们則是“接受者”和听众)，重要且明智的是，利用自然环境去回想。

因此，對一首珍贵的音乐、一幀美丽的风景或其它能夠吸引人感官的事件，正确反应應是为这一刻的回想腾出空间，让自己沉浸於灵魂收到的印象，將此作為恩賜欣然領受。這樣的经历比单纯的描述更能打动人，因此，可以说是一种“自然层面的默觀”。

对以天主为中心的真正价值感到惊奇、惊讶，就是我們所给予的爱的回应。诸如“创造之美”这样的价值观能夠在灵魂內唤起真正的敬畏，有时甚至是狂喜。那樣的时刻令人难忘!

举个例子，前段时间，我有幸看到了一幕飘渺的风景：森林里的树木被新雪覆盖，灿烂的阳光似乎美化了一切……这些都是来自主的意想不到的礼物，邀请我们赞美感謝祂。与此同时，這樣的時刻在預備我们的灵魂以默觀的态度領受超性恩賜。

特别有价值的是我们在耶稣的爱前、在天主聖言前、在聖體前、在敬拜仪式前，或任何其它与天主之爱的各种表现形式的直接接触前所经历的情感。这些经历唤醒我們驚異的能力，敬畏而充满爱的驚異。建获了这种默觀的态度，就更能領受

天主的恩赐，就会扩散到生命的方方面面，就能在更深的层次上发现天主的臨在。祈禱就這樣滲透我們整個的生命!