

20. August 2024

## 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，同時也會富有成效。這意味着，首先活於恩寵的狀態，也就是說，要符合天主的旨意。

唯有在這樣的情況下，祈禱才能產生深遠的效果，天主才能穿透心靈，讓人越來越有能力聆聽天主，理解天主，深入地尋求天主。我們不必每次都從掃除阻礙我們與天主交流的根本障礙開始。

與天主溝通是靈魂所必須。

基本上，人總是能夠藉著將心獻呈天主來與天主對話。這也適用於在俗世生活的人，例如，他們能夠誦念短頌，念想天主，有意識地將日常工作奉獻給祂，等等。雖然我們與天主的交談像孩子與父母交談般自然而然，但，要想過一種良好且持續的祈禱生活卻不容易。為做到這一點，靜默將大有助益。

### 回想與靜默

靈修大師堅持認為回想與靜默是祈禱的一部分，並不無道理。人傾向於讓自己沉浸在生命的外部活動當中，從而削弱了專注於知識及精神內容的能力。

那麼，祈禱生活與其說是在更多地“說”，不如說是在聆聽與接受。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，集中於聖經話語，等等。人墮落的本性傾向於消散，因而需要努力進入靈性的回想，將注意力引導到特定的人或事務上。

樞機主教薩拉在《靜默的力量》一書的後記中寫道：

自古以來，靜默就被認為是純潔的屏障，是抵禦誘惑的盾牌及收獲的源泉。靜默利於祈禱，能喚醒人心中美好的思想。根據聖伯爾納德的說法，靜默有助於靈魂更好地思考天主及天堂的現實。正是因為這一簡單的理由，所有聖徒都熱烈地喜愛靜默！

此外，平靜地重複某些禱文，比如玫瑰經或短頌，有助於進入這種內在的回憶與專注，靈魂亦可藉此專注於必要的事情(路 10:42)，往往會分散的精神，亦學會專注於天主。

並且，即使在禮儀或神聖場所之外，我們也可以培養非常有益於祈禱的態度。

### 默觀時刻

為增加回憶的能力並促進默觀(默觀，一種內在祈禱，藉著這樣的祈禱，天主越來越多地扮演“施與者”，而我們則是“接受者”和聽眾)，重要且明智的是，利用自然環境去回憶。

因此，對一首珍貴的音乐、一幀美丽的风景或其它能夠吸引人感官的事件，正確反應應是為這一刻的回憶騰出空間，讓自己沉浸於靈魂收到的印象，將此作為恩賜欣然領受。這樣的經歷比單純的描述更能打動人，因此，可以說是一種“自然層面的默觀”。

對以天主為中心的真正價值感到惊奇、驚訝，就是我們所給予的愛的回應。諸如“創造之美”這樣的價值觀能夠在靈魂內喚起真正的敬畏，有時甚至是狂喜。那樣的時刻令人難忘！

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賜，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！