

2024年8月19日

灵性生命系列之祈祷介绍

接下来的几天，我们为听众们呈上有助于灵性生命的，关于祈祷的系列主题默想，愿意聆听每日经文默想的朋友，则可点击文末链接。

今天只是简单的介绍，接下来的几天，我们将谈谈祈祷的准备、祈祷的痛苦、不同的祈祷形式等等。希望接下来的默想能帮助我们更深刻地欣赏祈祷的价值，并鼓励我们去实践它。

没有祈祷，就无法加深与天主的关系，祈祷是与天主的鲜活对话，天主以此与我们交谈。因此，如果认为只行善就足够，而不需要与天主直接对话，那就是一种错觉。当然，有一些特殊的天职能够培养更强烈的祈祷，一些人将一生都奉献于此。但，对每一个基督徒来说，重要的是不能忽视祈祷，否则就无法领会到与天主的关系的特性是爱。举例来说，婚姻的维系并不仅仅因为夫妻双方共同做了什么，还因为婚姻中适当的对话、交流及爱的姿态。我们与天主的关系亦是如此，主愿意我们听从祂，向祂敞开心灵，把一切都交托给祂。祈祷是一种很好的方式！阿维拉的圣女德兰，一位真正虔诚的女性，她告诉我们祈祷是“与天主的伟大对话”。

祈祷的普遍层面

祈祷是天主赐予我们的伟大恩赐，也是灵性生命的灵魂。藉着祈祷，我们拥有在现世生命中与天主更亲密结合的喜悅。

不同形式的祈祷具有共同的目标：第一，讚美、崇敬天主；第二，藉着圣神的大能改变自己，使基督的容颜在我们内更加閃耀，使我们与天主的结合越来越深刻。因此，祈祷既服务於自我成聖，亦为聖化世界效力，因为通过祈祷，圣神推动我们为天國的擴展奉獻力量。

进入祈祷世界最简单的鑰匙就是记住天主与我们的关系是爱。我们存在的理由是天主对我们的爱，祂不断赢得我们，努力使我们更能接受祂的爱。

从人类的角度来看，祈祷是对神聖之爱的回应。通过祈祷，我们进入与天主的伟大对话，这对话经由圣神在我们心中点燃。我们在祈祷中，与天主的存有發生最親密的接觸。換句話說，是心靈的深刻相遇：我們的心與天主的心。

正是與祂在一起，我們才能面對面，沒有顧忌，沒有恐懼，沒有藉口，沒有面具，勿需證明自己的價值.....只需要回應祂早就與我們開始的愛的對話！

每一種形式的祈禱都具有價值，只要發自內心，也就是說，只要祈禱的人完整地臨在其中。

達到這種臨在的方法有許多，因為我們還沒有時時處處以整個生命專注於天主。事實上，正是祈禱喚醒了我們作為人最深層的本質。

唯有與祂無條件的愛相遇，我們才能把自己完全交給天主，無論好的一面還是壞的一面。唯有這樣，我們才能真正從生命的緊張中解脫；當人徒勞地努力確保自己的生命當被接受時，就會產生緊張感，從而易於陷入對他人的依賴。

祈禱能夠使天主藉著聖神在我們內作工，克服違背天主旨意的態度及我們在祂工作道路上所設的一切障礙，主進而就能藉著我們榮耀自己。