

Yves Jausions, **Oraison sans frontières**, Rennes 2003

Traduit du français en Chinois par Thérèse **Lu Xinyi** 吕新毅

心祷

当今，这个世界，基督徒都愿意个人的与天主相遇。经常祈祷的人，祈祷是他生活不可或缺的一部分。它成为了一种需要和需求。它让我们在朝拜圣体和感恩中与天主合而为一。在每天的斗争中，它带给我们力量，光明和休养。希望尽可能多的教友能发掘它。

心祷并不只是针对修道之人，每个人根据不同的生活状况，每天都可以有一些时间奉献给天主。当然，对于献身天主的人来说，就更是必不可少的了。

但是，很多人不知道如何去做，他们需要引导。这就是建立祈祷学校的重要性。

本书的目的就是帮助神父，修道人和信友组建一个祈祷学校。

当我们得到宝藏，总希望与人分享。

1, 什么叫祈祷?

祈祷的方式有很多种:

家庭祈祷: 父母和孩子一起祈祷

配偶的祈祷: 丈夫和妻子把夫妻的生活、夫妻间不同的约定奉献给天主。

团体聚集在教堂的祈祷: 最主要的是弥撒, 它重现耶稣在十字架上的祭献, 包含了请求, 赞美, 圣经, 唱歌, 讲道和一个圣大的圣体祈祷.....

还有一些聚会的祈祷, 比如: 读圣经, 唱歌, 集体祈祷, 拜苦路, 朝拜圣体, 游行.....

另一方面, 神父和修道人诵读日课, 它尤其包含了圣咏。

也存在一些区域的祈祷小组: 玫瑰经, 圣经分享, 交换, 对贫困人的帮助, 神恩复兴的自发祈祷, 等等.....

还有个人祈祷, 在教堂或在家。

我们可以把个人祈祷分为两类:

- 发声的祈祷: 我们背诵那些我们耳熟能详的传统的祈祷: 天主经, 圣母经, 信经, 忏悔词, 信德诵, 望德诵, 爱德诵, 痛悔经等. 有时诵读书上的祈祷文, 我们也可以背诵圣咏或礼仪中的祈祷。

- 内心的祈祷(或心祷)。这是我们为了天主奉献我们的时间。我们做什么呢? 我们学着用自己的话与天主交谈。“信仰就是当我们和天主交谈, 如同和一个人交谈一样。”(亚尔斯本堂)

所有的祈祷方式都是好的。它们都取悦了天主。集体祈祷证明成员彼此间的爱德。“那里有两个或三个人, 因我的名字聚在一起, 我就在他们中间。”(玛竇 18, 20)

但是，个人祈祷也很重要。因为每个成员的信仰充实了团体的祈祷。团体祈祷和个人祈祷互为支持。

一些词的确切含义

祈祷：这是人类向天主提问。但是，这个词的含义很广，它表示所有与天主有关的关系：行为，语言，礼仪等等.....

圣书：我们专注于一段天主的圣言，我们寻找天主带给我们的信息。圣书点亮并充实我们的信仰。

默想：我们去反省一篇圣经或一个事件。我们和自己对话，自问天主的圣言给我们的启示是什么，建议我们改变什么。

心祷：因为天主的临在，我们可以直接和他对话。首先是人类的话语，但是它同样是天主通过光照和圣神的启示的话语。心祷的结果是交换，对话和倾听等.....

默观：这是在灵魂深处，天主是第一位的行为。他表现自己或多或少，或者受到天主光照，或者在黑暗中。

内心的祈祷或心祷

内心的祈祷，是特别有必要的，因为它在灵魂和天主间建立了直接，有意识的关系。做心祷的人，他不寻求自己的益处，只是为了取悦天主。心祷最基本的就是把爱无偿的奉献给天主。

它是天主恩赐的源泉，它增加我们的爱德。它使我们的信仰在天主临在中成长。它教会我们更好的祈求，尤其是领受。它互相充实天主的圣言。它让我们接近日常生活，同时感受到天主的临在。它帮助认识我们自己。它是我们祈祷获得进步的一种方式。

自从教会首创之初，心祷就被广大教友所接受，并被所有的灵修大师所建议。（天主教教理 2700-2724，缩略本 664-672）

但是，花一定的时间，在心里独自祈祷，并不总是一件容易的事。必须有人教授。就如同所有艺术一样，祈祷也是要学习的。然后，有规律的祈祷，之后就容易了，甚至感到需要它。之后，圣神，我们内在的师傅，它担负带领我们，并让我们在这条路上走得更远。对于这点而言，它不需

要书，圣神直接对我们讲道和交谈。因为有了它，我们才和成百万的教友共融。此刻，他们同我们一样在祈祷。

心祷是我们的本分

天主留给他的子民他的戒律。最重要的就是：“你爱唯一天主。”如果我们真的爱天主，我们会花时间和他交谈，倾听他，崇敬他，爱他并感谢他。这也就是说，所有热心教友每天都应该保留一定的时间奉献给天主。

祈祷是完成朝拜本分的一种优先方式。

心祷是至关重要的

它提醒我们，我们是谁（我们的身份），我们要去哪儿（我们的终结）。

卡法尔神父是这样表明的：“祈祷是至关重要的一种需要，如同呼吸，吃饭睡觉一样，如同身体和灵修作用的实行。我再说一遍，它至关重要。谁要是忽略了祈祷，他将会变得衰弱……人是为天主而活的，如同鱼生活在水里。”他引用了一个平信徒的见证：“心祷平衡我的生活，就好像船的龙骨使船平衡一样，它让船保持平稳，并抗击风暴和潮汐。”

所有人都有可能做心祷。心祷是简单的：它源于心而不是于理智。只要我们有爱天主的意愿，愿意取悦于他，心祷总是好的方式。

心祷是一种法规，也是一种幸福

当今，我们要求接受人类的法规：自由的法规，人们体面的生活，授教育……祈祷不是对富人奢侈的预留，而是针对有时间的人。这是一个严肃的法规。它停止了日常的生活节奏，抬起头，装点我们的心，任凭天主来爱我们。

我们做这些是为找到幸福：心祷让我们更亲近，和谁我们得于永生。应该从现在开始就使我们习惯于喜乐的到来。

*心祷，我敢说这是和天主交谈。（圣克雷孟亚里山大）

*和天主亲密谈话。（圣若望克佐斯托姆）

*这是“处理”天主。（圣本笃）

*以爱心想念天主（夏尔.德富高）

*我们有很深的友谊，这样我们常常可以一对一的交谈，和天主在一起，我们知道被爱。（圣女大德兰）

*在圣神行为下，天主的孩子和天上爸爸的对话。（多木玛何米）

2, 耶稣祈祷

耶稣喜欢寂静

我们注意到一件令人吃惊的事：天主之子，天父的话语，全人类的一个大喜讯：首先它的来临却是一个不会说话的小孩子。然后，他隐藏于人间 30 年，住在纳匝勒。

“哦，寂静的纳匝肋，请教导我们内心收敛之道吧，请教导我们在学习，默想，个人和内在生命，以及天主在暗中才能看到的祈祷等方面做准备的需要和价值吧。”

这段时间的退省和寂静准备了他公众的生活，然后，在沙漠里 40 天继续祈祷和禁食。

耶稣，作为天主子，他总是和天父、圣神在一起。

他处于朝拜和祈祷的状态。走路，工作，讲道和治愈病人，完成所有这些都和天主紧密地结合在一起。他认识天父，他和他交谈，如同一个孩子和父亲交谈。他时时刻刻活在当下，他的心和他的想法总是朝向天父。“我不是独自一人，天父和我在一起。”（若望 16, 32）这也说明了在他交谈和讲道的过程中，也是他的祈祷是自发流露。

然而，就像人类一样，他也体验到把一定的时间用于祈祷。他特别留给自己祈祷的时间，完全在人类活动之外。我们看见他离开他的工作，遗憾的离开受他影响听他讲道德人群。无论是晚上，夜里还是清晨，他都去祈祷。

因此，我们可以分辨与天主结合和祈祷。

耶稣常常祈祷

如同很多好的犹太教人一样，耶稣很亲近圣经。他很熟悉所有的律法和先知。出谷记，盟约，逾越节，天主的国，罪过和回归天主，所有这些还有很多题目，都是他人性思考，他文化活动的对象。也因为这个事实，所有这些都成了他祈祷的内容。

一天当中，他说了3次“听好了，耶路撒冷。”他做饭前祈祷，请求天主降福日常饮食。他背诵圣咏。

就如通常一样，耶稣无论在何时何地都在祈祷，在殿宇，在教堂，同样在他讲道和治愈病人时。我们感到他的祈祷完全是自发的，并源于内心。

他有时和他的使徒一起祈祷（路加 9，18），有时和 72 门徒一起祈祷（路加 10，21），或者在人群中祈祷（若望 11，41）。

他的祈祷有时很短，有时很长，例如临终前，他持续 3 个小时的祈祷“他重复着同样的话。”（玛窦 26，40-44）他有时是上午祈祷很长时间（马尔谷 1，33），有时是晚上祈祷（路加 5，16），有时是整夜的祈祷（路加 6，12）他在沙漠里祈祷了 40 天。

他更喜欢真正的独处：在偏僻的山村（路加 9，18）在沙漠（路加 5，16），在山上（路加 6，12）。他也喜欢习惯祈祷的地方，一如橄榄山。

我们发现在他祈祷之时，他的肢体也参与其中：在他掰饼之前，（马尔谷 6，41），在最后晚餐后（若望 17），在他复活拉匝禄时（若望 1，41）他都举目望天。他手里拿着饼和鱼。他有时站立（若望 7，37）有时跪着（路加 22，41），有时俯首至地（玛窦 26，29）。

然而耶稣不是时时刻刻都在祈祷，他还做别的事。在福音里，祈祷是一项特殊的活动。别的时候，他讲道，行走，吃饭，治愈病人，睡觉……

我们发现，当耶稣进入祈祷时，他离开人群（路加 5，16）。当他结束祈祷时，他回到人群。

简而言之，他的生命是由祈祷编织而成的。他的门徒很吃惊，从而对他说：“主，请教我们祈祷。”

我们注意到，耶稣总是和天主共融，因为他总是花时间去祈祷。所以，我们要分清 2 件事：整天与天主共融和祈祷。

我每天，每星期有没有留出时间来祈祷？

耶稣尤其在重要时刻的祈祷

福音用祈祷展示耶稣，尤其是展示他生命记号的时候。他祈祷：

- *他最起初的职责：他在沙漠四十天禁食，祈祷。
- *之后，是他受洗时，我们看见他的祈祷（路加 3， 21）
- * 在选择 12 使徒前（路加 6， 12）
- *掰饼之后（玛竇 14， 23）
- *立伯多禄为教会元首之前（路加 9， 18 玛竇 16， 18）
- *耶稣显圣容时（路加 9， 28-29）
- *在教授“天主经”之前（路加 11）
- *复活拉匝禄时（若望 11， 41）
- *最后晚餐期间（若望 17）
- *临终的时候（路加 22， 34-46）
- *最后在十字架上：“我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我？”（玛竇 27， 46）“父啊，我把我的灵魂交托在你手中。”（路加 23， 46）

耶稣的祈祷是什么

1. **是儿子的祈祷。**几乎他所有的祈祷都开始于“父啊”。当他一个人时，他说“阿爸”，而这正是孩子的家庭用语。这个词表达了他对天父始终如一的信赖和爱。耶稣认识到他得到天父的生命，天父爱他：“你是我的爱子。”（马尔谷 1， 11 玛竇 17， 15）
2. **是爱的祈祷。**“我所讲论的，是依照父所教训我的。”（若望 8， 28）“我不寻求我的旨意，而只寻求那派遣我来者的旨意。”（若望 5， 30； 4， 34； 6， 38， 8， 28-29； He10， 9）他顺从天父旨意，一直到最终。“不要照我所愿意的，而要照你所愿意的。”（马尔谷 14， 36）

3. **是崇拜和赞美的祈祷。**“我们朝拜我们所认识的。”（若望 4, 22）
“父啊，我感谢你。”（路加 10, 21）“父啊，我感谢你。”（若望 11, 41）因为耶稣总是受圣神的启示，他无法阻挡他巨大的喜乐。
4. **是祈求和代祷的祈祷。**耶稣为西满祈祷（路加 22, 32）为了让大家信他。（若望 17, 21）耶稣曾为我们每个人祈祷。他甚至为被判决死刑的人申辩。“宽赦他们吧。”（路加 23, 34）

在沙漠里，他大声地为自己祈求（He5,17）“父啊，救我脱离这时辰吧。”（若望 12, 27）“请给我免去这杯吧。”（马尔谷 14, 36-39）“我的天主，你为什么舍弃了我？”（玛窦 27, 46）

5. **奉献他的生命。**“这是我的身体，为你们而舍弃的。”（路加 22, 19-20）“父啊，我把我的灵魂交托在你手中。”（路加 23, 46）

因为耶稣永远爱天父，并承担着全人类的救恩，所以他的祈祷是全新的。他的祈祷是唯一真实的，有价值的。

耶稣是唯一的典范。（夏尔·德富高）

我们因该效法耶稣的祈祷。

3， 耶稣教授我们祈祷的方式

和其他人一起祈祷

耶稣鼓励公众祈祷。“我实在告诉你们，若你们中二人，在地上同心合意，无论为什么事祈祷，我在天上之父，必要给他们成就，因为那里有两个人或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。”（玛窦 18， 19-20）所以，小组祈祷是一种很好的形式。

*我的家庭祈祷如何？

*我和朋友祈祷如何？

*我的小组祈祷如何？例如：分享一段圣经，读圣咏，念玫瑰经，朝拜圣体，重新审查我们的生活。

独自祈祷

耶稣喜欢在荒凉的地方祈祷。他建议她的门徒花时间独自祈祷。

“进入你的内室。”（玛窦 6， 5-6）也就是说，我们祈祷不是为了展示，是为了寻求唯一天主。

尤其是进入你的内心，不再管外界如何，而在寂静和安静中祈祷。我们说很少的话，我们向天父祈祷，他在暗中看着我们。“他离我们是那样的近，我们对她说话，他能听见。”（圣女大德兰）

我们花时间倾听天主的话语。（路加 10， 38-42），用心神和真理朝拜天主（若望 4， 24），效法耶稣长时间的祈祷（路加 6， 12）

我们称此为：心祷。

如何祈祷？

*怀着谦卑的心祈祷，承认自己是一个罪人。一如税吏（路加 18， 10-14），一如追悔的罪犯（路加 23， 41-43），如果天主原谅了我们，我们也要原谅别人。（玛窦 5， 24； 6， 14； 马尔谷 11， 25）

*长时间祈祷，每天都不泄气（路加 18， 1-7）。常常祈祷（路加 11， 36）。“你们醒寐祈祷吧！免陷于诱惑。”（马尔谷 11， 24）

*用信仰和信赖：“凡求的，就必得到。”（玛窦 7， 7-11）“只要你们相信，必给你们成就。”（马尔谷 11， 24）

*服从而不强求。我们的天父更清楚我们需要的是什么。象个孩子一样的祈祷：如果你愿意，随你所愿。我们应该总是开心的接受他所给与我们的。

*最基本的是渴慕天主（若望 4， 34； 6， 27； 7， 37； 圣咏 63）

*以耶稣的名祈祷：以耶稣基督的名。“你们因我的名无论向父求什么，他必赐给你们。”（若望 15， 16； 16-23）

耶稣在天主的荣光之中，他是我们的中保。通过圣神，他在我们内祈祷。当我们的祈祷进入到耶稣的祈祷中，那更好。

天主经

这是耶稣教给我们最美的祈祷。

***我们的天父**。耶稣所有的祈祷都开始于“天父”这个词。

***愿你的名受显扬**。“名”意味着天主自己。让所有的人类认识你为他们的父亲。耶稣通过他的行为：讲道，显神迹，目的是让我们认识到天父的爱：亡羊喻就是天父的仁慈。（路加 15）

***愿你的国来临**。耶稣到来创立了天主的国。他讲述了如何才能进入天主的国（玛窦 5， 3-11）。他通过显神迹给出一些记号，通过显圣容来传达，通过他的复活来实现。教会如今通过传教来宣讲天主的国。

***愿你的旨意奉行在人间，如同在天上**。天主的意愿是所有人得救（弟茂德前 2， 4）耶稣就是为了实现天父的这个计划。“我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程。”（若望 4， 34； 8， 29； 14， 31； 19， 30）

*天主经的第一部分，就是耶稣本身向天父祈祷也是他所经验过. 祈祷之初并不是为自己求什么，而是要寻求光荣天主。

*可是，也很自然的寻求我们所需要的东西，就如同一个孩子向他的父亲提出请求一样。但是应该要求得到“好的东西”，这就是说，首先要对我们的灵修有好处：那就是赋予我们也赋予人类的圣神，它让工人收获庄稼，让我们远离魔鬼，同时对我们的仇敌友善。

***求你今天赏给我们日用的食粮。**在福音中曾多次提到饼，尤其是掰饼。但是它代表了圣体圣事。让我们想念所有至今缺乏这种神粮的人。

***求您宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样”。**耶稣是这样叮嘱我们的（玛窦 5, 7; 6, 44; 马尔谷 11, 25），他也这样做了（路加 23, 34）。

***不要让我们陷于诱惑。**不是天主诱惑我们，而是撒旦和魔鬼。我们请求天主降福，给我们力量抵抗凶恶，而自由的选择好的。

***但救我们免于凶恶。**凶恶指：疾病，痛苦，悲伤和罪过。

结论

一种好的祈祷方式，可以尝试慢慢的，象耶稣一样的祈祷。

*天主经

*父啊，天地的主宰，我称谢你。（路加 10, 21-22）

*父啊，我感谢你，因为你俯听了我的。（若望 12, 27）

*父啊，救我脱离这时辰吧。（若望 12, 27）

*为叫他们和而为一（若望 17）

*父啊，你如果愿意，请给我免去这杯吧！但不要随我的意愿，唯照你的意愿成就吧。

*我的天主，你为什么舍弃了我？（玛窦 27, 46）

*父啊，我把我的灵魂交托在你手中。（路加 23, 46）

4,如何做心祷

接下来的建议是如何进行心祷。对于祈祷很长时间的人来说并不是很需要。心祷的目的是与天主共融，因此，没有具体的方法而言。

心祷初期

+我来做心祷，一如满怀信心地去赴一个爱的约会。我选择一个随意稳定的姿势。我可以打十字圣号，举起双手，闭上眼睛等等.....

+立刻，我去感受天主的临在，圣父，圣子和圣神：“你和我在一起.....你在我内心深处.....哦，我的天主，我爱的天主圣三。”我可以背诵天主教.....

+我祈求圣神带领我做心祷，我尝试着进入祈祷。

+我任凭天主处置，我把我的忧虑放在一边，或奉献给天主。“我在这里是为了你，为了使你高兴，我愿意做你所愿意的事。”

+起初是很重要的。它应该持续尽可能长的时间，甚至整个心祷都这样。

心祷中期

+我选取一段天主的圣言。我慢慢的读，并常常停下来回味。我取让我感动的一个词或一个句子不停的重复。我让天主的圣言进入我的心里，保留在我心内，如同品尝一食物。当我得到心祷的习惯，默想天主的话语将变成寂静的倾听。

+我对天主讲述他所喜爱的。我热爱他，赞美他，感谢他，爱他。我反思是谁使耶稣降生成人。我可以对他说，谁赋予我生命，什麼对我特别重要，我的困难。“天主，垂怜我，让我做你所愿意的。”当对这一段圣经没有什麼感觉，我继续念下去。

+我喜乐而单纯的接受天主圣神，我试着在寂静中找到信仰和爱。和耶稣在一起就足够了。

+我的身体是不动的，我的精神却在流动。如果我分心走意，不用担心，我还会回归天主，这同样也是必须的。如果我什么也感觉不到，而感到厌倦，我继续和天主在一起，使我对他感兴趣。我在这里是为了他，而不是我自己。有时候，心祷是一场战斗。

心祷后期

+我感谢天主所给与的，我所认识或不认识的恩赐。当我祈祷时，就算我什么也感觉不到，我也知道天主和我在一起，并拯救整个世界。

+今天我寻求如何承行天主的旨意。我把教会和所有我爱的人托付圣母玛利亚。

+我用一段我所熟知的祈祷词作为心祷的结束。

+我让这段心祷就这样结束而不加与任何判断。我在平安之中。我很遗憾的离开，如同离开一个好朋友。但是，我知道，当我做别的事时，天主还是和我在一起。

我们起初参与心祷，使用一段圣经里的圣言是很重要的。我们反思圣神所启示的天主的话语。当我们在祈祷时因为分心走意远离天主时，应该集中注意并回归天主。

这以后，就不是那么重要了。重要的是我们与耶稣相遇，并让天主临在我们的心中。这时，我们做心祷，就如同与我们的好朋友交流一样。当两个相爱的人相遇时，他们是不是准备他们谈话的主题的？

5, 圣神在我们内祈祷

耶稣同时是天主也是人，他完全是天父的崇拜者。在福音中，我们看到他崇拜，感谢，代祷；“父啊，我称谢你。”（玛窦 11, 25）现在他在地上的使命已经完成，圣神接任并且它继续它的工作。耶稣和圣神合为一体。天主圣神来自于天父，通过圣子。他传递它所得到的，因此，他被称作“穷人的父亲”和“分配恩赐者”。

治愈的圣神

人类很脆弱，由一个身体，一个灵魂和一个精神所组成（13 章）它摇摆不定，是一个斗争的地方。因为“本性的私欲相反圣神的引导，圣神的引导相反本性的私欲。”（迦 5, 17, 玛窦 26, 41）“我所愿意的善，我不去行；而我所不愿意的恶，我却去做。”（罗马 7, 19）人类不是完全相似于耶稣。人位于临时的阶段. 将来的生命只是一步一步地实现。

幸好天父为我们准备了一个医生：天主圣神使我们皈依，使我们振作，使我们坚强，带给我们光明。它是我们的“辩护者”，也是我们的“守护者”，他对抗撒旦（若望 14, 16, 26; 若望一 2, 1; 希 7, 25）。它使身体，灵魂和精神一点点地和好并合而为一。它使我们得以完全，获得永生。人类通过斗争而得到内心的平安。我们再次认识到圣神的临在，因为它使我们和好，安慰我们，使我们喜乐。

它使我们在战斗中变得坚强。如今，一如一世纪的教会，基督徒受到迫害和嘲笑。他们被认为是落后的人。但是圣神却有相反的断言，基督徒是在真理的一边，并准备好的前途。

天主圣神

自从我们领洗之后，天主圣神就住在我们内。“你们不知道，你们是天主的宫殿，天主圣神住在你们内吗？”（格前 3，16）它就临在于我们灵魂之中。它启示给我们的奥迹是我们难以想象的。

它和我们交谈，它说什么呢？一如它是圣子的圣神，它的话语就如同儿子的话语，是感叹而温柔的：“天主派遣了自己儿子的圣神，到我们心里喊说‘阿爸，父啊！’”（迦 4，6；罗 8，16）

我们的内心最深处就是天主圣神工作的地方。它使我们转变。他的使命就是通过圣子传递他从天父得到的。它给我们一颗全新的心，一点点地使我们成为全新的人，有能力分享天主圣三的生命。在爱中学会爱我们的兄弟，如同天主爱了我们一样。

它给我们建议，它告诉我们应该做什么。

在天主圣三里，圣神是联系在圣父与圣子之间的爱。同样的，它集合我们所有成为基督的身体。它使我们彼此相连，却又互不相同。它带领我们每一个走上他的道路，能够提供本身的石头建筑共同的大厦。它指出我们的唯一使命。

我们需要圣神

圣神的存在完全是必须的。没有它，我们没可能把事情做好，所有的道德都没有意义。唯一有价值的来源于它，所有剩下的都是不洁和有污点的。“天主拒绝所有不是来自于爱火的，因为他们不来自于天主圣神。”（圣若望·阿维拉）

相反的，在圣神的带领下，我们所做的都是好的。“你们的祈祷，守夜，工作，以及别的好的道德行为都由于天主恩赐，那都将取悦于天主。”

至于圣教会，它创建了团体，同时帮助每个人找到属于自己的位置。它使我们在爱德中同心。

圣神在我们内祈祷

“我们不知道我们如何祈求才对，而圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。”（罗 8，26）

在现实中，只有唯一一个真正的祈祷，那就是耶稣和天父永久的对话。在这神的交流中，圣神由圣子流向圣父，又从圣父流向圣子。做心祷，就算我们什么也感觉不到，圣神还是在我们的心理，让它带领我们朝向耶稣，通过耶稣朝向天父，进入爱里。带着他所有的爱，圣神通过天父，透过耶稣转向我们。

我们祈祷的质量是非凡的，就算是最神枯时，天主圣三也在我们内，和我们在一起。同时，他是很单纯的，只要献给圣神我们的同意，这就是“我愿意做你所愿意的。”心祷不仅仅只是人的祈祷，也不仅仅只是天主，而是天主圣神和人的精神共融，使我们进入到神的对话中。

在所有祈祷之初，尽可能的安静，弃绝我们的思想。我进入我的心房，关上心门，阻止来自于内部和外部的嘈音。我呼求圣神降临，请求它给我光照。在每次聚会和和讲道前也应该这样做。“来，圣神，充满忠贞的心并点燃爱之火。”

每天，我们常常呼求圣神，因为没有它，我们什么也做不了。

心祷使我们进步

当我们祈祷时，天主总会给我们恩宠。因此，每次心祷的开始是上一次心祷的结束。这个进步会越来越快，甚至没有终结，因为天主是无限的。

从我们领洗开始，基督的祈祷就好像种子和大树的比喻一样（玛窦 13, 31）但是这个增长是秘密进行的。“天主的国，好比一个人把种子撒在地里，他黑夜白天，或睡或起，那种子发芽生长，至于怎么样，他却不知道。”（谷 4, 16-27）所以，我们总是在进步，尽管我们想象不到。但是天主在做见证：这是最主要的。

圣神临在圣体圣事中

是天主的全能使面饼和葡萄酒变成耶稣的身体和血。是他允许参与耶稣以及其净配，以其恩宠行动的牺牲，以教会的名义向圣父奉献最后晚餐的祈祷。

“当我们被他的身体和血所营养并充满圣神，请让我们与基督通体同精神。

愿圣神让我们为了你的荣耀献上永恒的祭品，为了有朝一日获得这个世界的满全。”

“圣神和新娘都说：‘你来吧！’”（默 22，17）

6. 与天主相遇是心祷的关键

天主按他的肖像造人。所以，尽管我们分开了，但是天主和我们总是相似的。我们是真正的儿子和女儿，正因为这样，天主爱我们。

天主离我们很近，圣父，圣子和圣神在我们内。“谁爱我必遵守我的话，我父也必爱他，我们要到他那里去，并要在他那里做我们的住所。”（若 14，23）“你们住在我内，我也住在你们内。”（若 15，4）“你们不知道，你们是天主的宫殿，天主圣神住在你们内吗？”（格前 3，16）

天主很高兴住在我们贫穷的房子里，以他的临在给我们启示。是天主圣三赋予我们价值。我们是圣父、圣子和圣神交流的地方。如果我们邀请天主，他将住在我们心里。如一个泰米尔颂歌所说：“哦，你啊，你把我的心作你的住所。”将来的生命已经开始，从现在起，天主圣三的住所幸福的宣布天主的光荣。

天主是我的一部份，“他的临在更胜于我的存在。”（圣奥斯丁）在我内，首先是天主！天主像太阳一样点亮我们的内心。他赋予了人类无限伟大。尽管有罪恶的存在，但是，在他的心灵深处，依然存在天主的肖像，如同闪烁的宝石。

从这里我们可以看出，天主在我们内如同一个人，而不是盲目的势力，既没有名字也没有肖像。不是某宗教观点的大同。我们合而为一，却不是混杂和掺合。

我可以和他说话，称他为“你”。他等着我，爱我，并希望我幸福。

所以，天主敲打我的门。就如犹太教所认为的“天主到处临在，是人类决定让他进入。”但是，人是自由的，它可以拒绝天主进入他的心，归到他个人的苦处。天主并非要非进入不可，如果我们对祂关上了门，祂并不坚持。祂立在门外哭泣，如同耶稣在耶路撒冷一样。

“上主实在在这地方，我竟不知道。”这是雅各伯在见了神视后说的话（创 28）是否我们也可以这样说，我们活了那么久，却不知道天主临在我们内。“我爱你太晚，哦，美好的天主，是那样的老，又是那样的新，你曾经在我内，我却在我自己之外，你曾和我在一起，我却没有和你在一起。”（圣奥斯丁）

天主是耐心的。祂总等待有利时机表露。我们是否从来都没有注意一个突然来到我们头脑中的思想？它来自哪里？当然自那位不停的看着，并吸引我们朝向祂。祂是我们情感激动和恩惠的源泉。我们真的很关注吗？足够渴慕祂吗？我们不是瞎子吗？天主离我们不远，祂就藏在我们内心深处。让我们去寻找祂吧。

这个临在是针对所有人的，但是，祂根据每个人的接受程度，每个人不同的意愿而各不相同。谁要是忠于恩宠和祈祷，天主临在德感情会变得持久，如幸福般甜美。但是，有的时候是黑夜，是痛苦，然而通过信仰，灵魂知道天主总是在这里。

如果我们不认识天主，我们将无法理解人类。如果我们置天主于不顾，人类将会有所缺陷。只有通过天主和人的奥迹我们可以找到答案。“向每个人宣布，祂有天主的肖像，因为他不知道……向祂启示天主的生命。没有比这更大的奉献了，这是超乎寻常的财宝。”（丹尼尔·安济）

实用的结论：你在这里，谢谢。

对于所有祈祷之初都要确信天主在我内。所以，在做心祷起初，我不浪费时间，通过“热切的信心”（圣女德兰）进入到天主临在之中。我进入我的内心，展示天主的爱，一如我们把床单置于阳光之下。我任凭天主处置。

“天主，我在这里是为了你，在这次心祷中，我愿意做你所愿意的。”我祈求天主圣神照亮并帮助我祈祷。让我的祈祷能进入到它的祈祷中。我同时唱一段祈求圣神的歌……

起初是很重要的。只要我们没有寻找与天主相遇，我们就没有做心祷。这与天主相遇的过程可能会用越来越多的时间至于对一些人变成全部的心祷。

7， 交谈和倾听

交谈

当我们和一个朋友相遇，我们总是会问他好不好，然后询问他的近况，以及他的家庭。以后我们才进入正题。

在天主经里，耶稣教我们，最初要光荣天主，之后才考虑到我们自己和提出我们的需要。

同样的，在心祷中，我们尝试着和天主交谈，关于他感兴趣的，关于在天主圣三里的喜乐，关于当他创造世界的伟大计划。在各民族中，他选择了他的子民，并派遣了一名救世主。我们也可以对他说，如今是谁赋予了孩子和人类的生命。

之后，我们可以对天主述说我们的喜乐，问题，痛苦，灵修的需要。我们尤其要祈求得到天主圣神，我们确信已经得到这“好的东西”（玛 7, 11；路 11, 13）的恩赐。

天主对我们感兴趣，因为我们是他的孩子。所有涉及到我们的都与之相连。我们可以对他讲述我们所喜爱的，我们的团体，我们的国家，现状，以及喜乐或悲伤的事。“首先，我念诵我的祈祷，然后我和天主交谈。”

和天主在一起，我们从不感到厌倦。拿一段福音，它能帮助我们祈祷。

和天主交谈的话题是什么，我们的想法必须明确。既不能做梦，也不能什么都不想。如果我们感到厌倦，我们就把这样的体验也奉献给耶稣。

这种心祷默想的形式，不一定适合所有的人。圣女大德兰认为，有一部分人很难进入心祷，每个人可以采取适合自己的祈祷方式。

从人类散发出的祈祷是好的。它依靠圣神，因为“除非受圣神感动，也没有一个能说‘耶稣是主。’的”。（格前 12，3）

天主和我们说话

天主也一样，他也有话对我们说。正是因为他，所以我们才在这里。请尝试着停止饶舌。倾听，使我们内心安静下来，是心祷进步的一个标记。这需要花很多的时间才能达到，但是这是我们需要努力达到的目的。

在圣经里，自从创世纪，天主就多次和人类说话，例如在火烧荆棘中。为了能更接近人类，圣父派遣圣子，而他是永生之道。耶稣到来了，并讲着人类的话。

如今，耶稣每天继续和我们说话，通过不同的事件，通过我们的兄弟姐妹：如同一些想法，或一个友好或宽恕的行为。在我们的灵魂深处，圣神给我们好的暗示。在我们内心深处的祈祷，天主每天都在发现不可以预测的心祷。是他引导心祷。

我们倾听他

在天使领报中，圣母玛利亚保持都能接收的态度，如同静止，去迎接天使的消息。我们再来看耶稣；撒玛黎雅妇女；坐在耶稣边的玛丽亚，玛尔大的妹妹；厄马乌的门徒；玛丽亚和宗徒们在圣神降临节。福音完全展示了他们是如何迎接天主的圣言。

所有的人都竖起耳朵，让人类知道天主将进入他内。“我立在门口敲门，谁若听见我的声音而给我开门，我要进到他那里，同他坐席，他也要同我一起坐席。”（默 3，20）

在心祷中，人类什么也不能制造，而是要尝试着让自己感到是自由的，而且注意力是集中的。“上主发言，你的仆人在此静听。”（撒上 3，10）他不是静止的，而是积极地。

“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟随我。”（若 10，27）

为什么要向全知的天主解释我的想法呢？（咏 139，1-2）

倾听并不是全然不做声，在心祷里，偶尔一句感谢，一个说明，一个请求。教宗若望二十三就做过这样的见证：“我完全谦卑简单的和天主说话”他又说“常常，他会给我一个词。”

倾听天主，应该把无用的想法分隔开，留下好的（喜乐或痛苦）但是不应该过分注意这些。我们感谢天主，或把我们的痛苦奉献给天主。之后结束祈祷。

心祷的目的是天主本身，是耶稣。当我们拥有了天主，我们就拥有了一切。“拥有天主一个就足够。”（圣女大德兰）

幸福的和耶稣在一起

倾听是让位给天主，保持安静，让天主去行动“如同一幅油画在画家面前静静的等待。”（圣女玛加利大）

天主有一个很大的工程要做。他要改变我们的心，给我们一颗全新的心，被皈依和救赎。让他去行动，只有他才能实现这个工程，我们什么也不能。

那我们该做什么呢？那就是幸福的和耶稣在一起。“我对他什么都不说，我爱他。”（圣女小德兰）“我属于我的爱人，我的爱人属于我。”（歌 6，3）“我看着他，他看着我。”一个农民对亚尔斯本堂这么说。

心祷旨在变成爱的关注。“只是一个注视，一个简单的天主的注视，没有交谈，没有理智，没有繁多的祈祷”（圣若望厄德）

“灵魂的进步，不在于很多的思考，而在于很多的爱。”圣女大德兰这样说，她又补充“所有灵魂都被赋予去爱。”

“请用你的光亮点亮我的灯，在我内心深处，我只看得见你。请给我们你的爱，直到我们内心深处。”（圣高隆庞）

我们祈求圣神再我们内增加这种关注天上的事。当我们在天主面前，我们凝视他，我们准备接受他所给予我们的一句话或一个启示。

有些日子，心祷是容易的，我们甚至不需要一段圣经。但有时候，心祷是乏味和痛苦的。我们很难找到天主，也不知道该对他说些什么。在这种情况下，我们应该转向福音的默想，重复一些词，做些奉献，以爱奉献这段心祷的时间。我们以简单的心，坚持和天主在一起，如同一个孩子抱紧他的母亲。

这两个部分（交谈和倾听）紧密联系我们心祷的两个时期。

对于才开始祈祷的人来说，是有必要和天主说话的。我们建议他们准备好他们的心祷，而不是停留在含糊中。一些可以选择他们将反省的一段圣经章节。他们的心祷相似于默想，不同的是它不仅只是反省，他们同时和天主说话。这是一项工作。做心祷的新手是尤其速效的。它是人类对天主说的一句话。它同样常时间的停留。

之后，相反地，天主将变成主要演员。有很多祈祷经验的人都知道，是圣神在他们内起作用，真正的祈祷是它的。因此，他们尝试为他留出位子，使他能够改变与充实他们的灵魂。他们的心祷变成了默观，说很少的话，或者根本就不说话。这是寂静的爱。

圣十字若望指出，3个记号可以放弃默想：

- 第一，没可能默想和交谈，完全无味和干枯的，仿佛有东西阻挡心祷和欣赏心祷的滋味。
- 第二，每有任何愿望运用他的想象力，却感受外在的事物。我不是说想象力的无意的离题。（我们称作分心走意）
- 第三，可以确信的是：被吸引孤独的呆着，关注爱天主，没有特别的论述，内心平安，处于安静，理智没有什麼特别对象。（攀登加而默罗山，2/13）

8，愿意做天主所愿意的

“我常做他所喜悦的事。”（若 8，29）

我做心祷的时候，当我感受到天主临在，和天主谈话后，我继续和他呆在一起，以证明我真的爱他，因此，我任凭他安排，我却有条理的述说我的意愿是根据他的意愿来的。

当天主选择了他的子民，他向他们保证给他们土地并保护他们。在梅瑟五书，犹太民族遵守律法，他们由此找到了幸福，就如同圣咏 119 所唱到的。

不幸的是，耶路撒冷总是不忠于他的盟约。天主将原谅他，并向他宣布默西救世主的到来。耶稣将是完美的天主子，他总是服从天父，而不像耶路撒冷一样不知道如何去做。

天父的意愿是他唯一的主题。“我由我自己不作什么……我常作他所喜悦的事。”（若 8，28-29）“听命至死”（斐 2，8），临死前，他还不停的重复：“不要照我，而要照你所愿意的。”（玛 26，39）他的态度浓缩为两个词：“是，天父。”（玛 11，25）

他的门徒也是这样：“听了天主的话而实行的，才是我的母亲和我的兄弟。”（路 8，11）应该“弃绝自己”（玛 16，24）“背着自己的十字”架（路

14, 27) , 所以我们参与耶稣的受难, 我们也是耶稣复活的一部份。“我在那里, 你们也在那里。”(若 14, 3) “如果你们遵守了我的命令, 便存在我的爱内, 正如我遵守了我父的命令而存在他的爱内一样。”

愿意取悦于天主

因此, 我们生命的方向应该是服务于天主。我们做心祷的时候尤其应该这样。我们在这里, 不是让我们回味和使自己高兴。心祷的目的在于取悦于天主。

如果我们感到喜乐, 甘美, 那很好。天主按他所愿意的给与我们恩宠。我们做心祷, 不是为了寻求自己的利益。相反地, 我们感到痛苦或空虚并不重要, 重要的是我们还能继续祈祷。

“你要做的就是生活在我临在中, 我自会看顾你。”圣安琪佛立略这样对天主说。穆斯林的灵修也说到“为了赴宴而赴宴和赴宴为了心上人是完全不一样的。”

如果我们尝试取悦于天主, 那我们的祈祷总是好的。试着对他说“是”, 试着在内心深处, 努力去做他所愿意的。

“我们应该希望有一个天主给我们的祈祷, 而不是别的, 例如: 一个分心的祈祷, 一个悲伤的祈祷, 一个喜乐的祈祷。所来的祈祷方式, 都需要接收。因为和天主共融在于做并接受他的意愿, 时时刻刻, 一整天都是这样。没有比这更重要的了”。(Dom John Chapman)

完全是自由的

心祷过后, 重要的是让我们的生命顺服于天主。不要说“我要这个, 我要那个。”而要象保禄一样, 当他皈依时, 他说“主! 我当做什么?”(宗 22, 10)

天主等待我们自我放弃, 准备好接受他给与我们的, 做他所愿意的, 而不是他所不愿的。圣依纳爵把它称为“神圣的冷漠”“我们不要只是寻找健康而不是疾病, 富有而不是贫穷, 荣耀而不是鄙视, 长命而不是短命。”

当不可预见的事件来临时, 我从天主的手里接过它并适应它。当我离开我所喜爱从事的事务而去做我讨厌的, 我毫无怨言的接受。

当一项工作结束，我努力不再去想它。我把所有奉献给天主，无论是成功或是困难，同时，我尝试着在成功时不沾沾自喜，有困难时也不悲伤。对所有，我都怀着感恩的心，然后去做接下来的事而不回顾后面的事。我花时间守夜，把天主放在我思想的中心。

玛丽亚有组织能力，她总是喜欢预见将来的事。但是，自从她创建了一个生活在一起的团体，她有很多的忧虑，经济上，或别的方面。“我和耶稣签订了一个合同，我请求他每个小时的带领我。”

每个小时承行天主的旨意，这对所有人来说都是成圣之道。同样的，心祷使我皈依。它取消了所有的障碍，私欲和缺点。它使我们洁净，它带领我们直至生命的尽头。它是面对天主一段真理的时间。

心祷帮助我们超越忧虑，给我们平安。它使我们爱我们周围的人，它使我们避免犯很多的错误。

耶稣使自己相似罪人，并为他们受了苦难。当我们默想耶稣受难，我们参与了他的痛苦，我们战胜了我们的罪“谁若为我的原故，丧失自己的性命，必要获得性命。”（玛 16， 25）

所以心祷最主要的结果就是改变我们的意愿，只到只有一个和耶稣一样的意愿。

每次做完心祷，我都自问；“今天，在哪一点上我需要改变，去做天主所要求我的？”

真正地选择天主

做天主所愿意的是很难的。耶稣是要求严格的“不随同我的就是反对我。”（路 11， 23）“你们中无论是谁，如不舍弃他的一切所有，不能做我的门徒。”（路 14， 33）实际上需要对自我和这世界经过死亡。

主要的是我们决定服务天主，但在现实生活中，我们总是想为自己保留一点什么。现实和愿望是分离的。天主的选择不仅仅只是一次，而是我们的一生。

圣依纳爵召集一些伙伴，其中就有圣方济萨威，他是未来印度和日本的传教士。他是聪明的，他很犹豫放弃自己的学业。依纳爵引用了圣经里

的一段话“人纵然赚得了全世界，却赔上了自己的灵魂，为他有什么益处？”（玛 16，26）

心祷使我们把耶稣和天主放在中心。它要求我们不仅仅要弃绝分心，还包括我们的想法，习惯，私欲，还有我们的罪。心祷帮助我们选择天主是唯一真正的财富。拥有天主就拥有了一切，没有天主将什么也没有。

做天主所愿意的是心祷最美的结果。

9，身体和祈祷

天主造了我们的身体。“我们应该爱自己的身体，因为天主爱我们的身体和灵魂。”（圣多玛斯·阿奎那）耶稣有一个和我们相似的身体。我们的身体里住着 3 个人。有一天，他将复活。身体是和别人交谈的一种方式。为了跟别人共融应该跟本身共融。

当我们祈祷时，是我们身体和灵魂在祈祷。身体表达和加固了祈祷内在的姿势。身体的祈祷是很有用的，尤其是我们感到很困难祈祷时，跪下，或划十字圣号，这已经是一种祈祷方式了。

呼吸

在做心祷之前，我保持安静，我暂时脱离我刚刚生活的事件或行为，我存在。我将做什么呢？

我将做心祷。我坐好，头立直，眼睛朝下。做几次深呼吸，想象空气进入我内，空气呼出体外。平缓地，沉思地，在心里地练习。时不时，有意识地呼吸，帮助我们临在平安之中。

我所呼吸的空气是不可捉摸的，它同时也是生命的源泉。天主也是一样的，空气让我想起天主。

*吸气是迎接生命的到来。

空气是天主的恩赐。

*呼气在于清除障碍，使我们的心是自由的。我把自己奉献给天主。

圣神使我自我空虚并洁净我。

波斯的诗人萨迪·期哈启示了呼吸的意义：

“每次呼吸包含两次降福：

通过吸气获得生命，

通过呼气击退死亡，

每次呼吸都感谢天主两次。”

我同样可以使用一句话，当我吸气的时候，使用另一句话，当我呼气的时候。例如：

耶稣 救世主

请来我心里 我朝向你

圣化我 洁净我

帮助我 垂怜我

谢谢 我爱你

每个人想象这些格式。我们在心里重复这些话很多遍，然后读一段圣言。

在心祷之外（旅途中，工作时），我可以时不时地实行这些练习。

静止

在心祷时，一些静止往往表示一个很大对天主的尊敬和关注。它也是实现自我的一个记号：天主，我和你在一起，我听你的。

当我们说身体是静止的，我们要灵活的运用这个规则。应该保持人性。并不是说要我们的身体变得象雕塑一样，而是使我们努力转向并关注于天主。重要的是，我们要离开焦躁不安的状态。我们只对天主的临在感兴趣，因为它现实存在于我们的灵魂里。

活动

参与心祷，是与存在的平衡为前提的。生命总是在休息和活动之间交替进行的。因为心祷要求静止的延续，所以它需要另一个时刻的放松。

不同的练习对身体是极好的，至少对于我们来说，力所能及的：体力活，走路，跑步，做运动，有节奏的活动，同样跳舞也可以，犹太舞，印度舞，中国舞。在这方面，东方有很多的经验。

身体的姿势

在祈祷中，所有的姿势都是好的，例如：坐着，跪着，俯伏，躺着等等.....

走路和跳舞都有它的价值。每个姿态，姿势都涉及到内在的情感。最重要的，是有意识的生活。为什么我立着，或坐着？为什么我走路？我想对天主说什么？

在每个姿势中，最基础的是坐着：选择一个姿势能长时间的持续，并且不分心也不难受。当一个姿势累了，我们就换另一个姿势。每个人都可以用他感到舒服的姿势，当然，除了在礼仪时。

站立的态度

它表达了对天主的尊敬，并让我们的心面向天主。它同样也代表了警醒和倾听。“要把你们的腰束起。”（路 12， 35）手臂自然下垂：天主，我已经准备好去做你所愿意的。

它也让我们想起了耶稣的复活，在死者中复活了，代表我们是活着的，不论是我们的身体或是精神。

手臂的姿势

我们可以两手相连，是奉献的姿势。举起双手有很多的含义：它可能是赞美，也可能是恳求“我要一生一世赞美你，我要因你的名把手举起。”（咏 63， 5-6）

鞠躬

它指出了对天主的敬畏，尊敬和景仰。这也是我们在圣体前所做的这个姿势与屈膝有关，它比较传统。“我在天父面前屈膝。”（弗 3， 14）

下跪

这个姿势代表了谦卑，恳求或追悔：我们象乞丐一样什么也没有。

坐

这个姿势比较流行，因为它很平稳。起初背是直的，身体是平稳的，双肩自然下垂，手放在膝盖上，或手掌朝上。

坐在脚后跟上

最近的方式成坐在小长凳上，有助于血液循环。

盘腿

这个姿势在东方称为莲花腿。“固定得象一簇火苗在一个没有风的地方。”我们直接和地面接触，而土地是天主所创造的。这也是佛教默想的姿势。“天主，我全部奉献给你。”

俯伏

亚巴郎在玛默勒俯伏在地（创 18）梅瑟跪在地上并俯伏（出 3）“你应向他俯首至地。”（咏 45， 12）

我们跪下，然后倾斜到额头至地，双手也接触土地。俯伏是全身很强烈的一个姿势，朝拜隐藏的，难以言喻的天主。人类因天主的强大而吓呆了，诉说着他们对天主的尊敬和敬仰，重新认识到自己的渺小。通过降低身体至地，表达了对天主的敬畏和自己罪人的身份。

我们还可以提及一个全体的叩首，那就是修道人祝圣时。他展开，延长整个身体表达了愿意死亡而获得重生。

注视

举目望天（若 11， 41； 17， 1）意味着和天主的联系，赞美和信赖。闭上眼睛表示沉思和内在性。凝视耶稣苦像，圣像，圣体……眼睛表达了意愿的力度，心的爱慕，或需要分担耶稣的十字架。

10, 对心祷有利的条件

“你祈祷时，要进入你的内室，关上门。”（玛6，6）

地点

有一个专门祈祷的地方是很好的。一件宗教物件将便于祈祷：苦像，雕塑，圣像，蜡烛，地毯……

非洲的一个讲道员曾在心祷学校上课。现在，他每天都做心祷。为了这个，他坐在他茅屋的后面祈祷，而孩子们在这段时间却在另一边玩耍。

时刻

应该选择一天中最好的时刻。对大多数人来说，比较适合于清晨，因为通过一整晚的休息，我们感觉很好。

另一些则愿意选择晚上祈祷，一天的工作后，他们喜欢长时间的与天主会面，在天主旁边，同时做出一天的总结，或者感谢，或者请求原谅。有的人则利用午饭后的时间。每个人自己感受适合自己的时刻。总之，应该选择一个我们能找到安静的时刻。

持续时间

心祷要持续多长时间？每个人要固定时间。起初做心祷的人，十到十五分钟。对于一个年轻人，一个家庭的父亲或母亲，他们很忙，这对他们来说已经足够。最初开始定一个合情理而简朴的目标，但是尝试忠诚地，每天都去做。

之后，当我们可以很自由地做心祷，我们将变成 20 分钟。对于一个平信徒来说，理想的时间是半个小时。

当然，如果有紧急情况（有人生病了），应该马上去：这是优先的。我们可以，或者缩短心祷的时间，或者另选时间，甚至可以取消一次。

谁要是失眠，夜晚将是很好的祈祷时机。以其去想一些无用的东西，不如念玫瑰经或做心祷。“我们的心灵在夜间渴慕你，我们的心神在清晨寻见你。”（依 26，9）

一个有很多孩子需要喂养的母亲，她负担的工作特别重，对她来说，在来回走动中祈祷（光荣天主……请垂怜……感谢天主……我爱你……），这已经很多了。

然而，她尝试着一刻钟的安静，用来休息她的身体和灵魂，这个简单的心祷，在天主眼里是伟大的了。

至于修道人，修女，神父，他们每天做心祷至少一个小时。祈祷对他们来说，是他们使命的一部份。这段时间不是从他们的服务工作夺取的而且这正是他们工作的中心，使他们所做的一切是值得去做。

灵修大师，卡法尔神父也是这么说的，凭一些修会所保留的传统，神父应该花 2 个小时祈祷，清晨一个小时，晚上一个小时。每个人根据自己的实际情况而决定。

花时间做心祷是一种选择

我们越是超负荷，越是需要停下来认清自己的处境。

应该花时间离开忧虑和影响我们精神的影像，经验证明半个小时是不够与天主真正的相遇的。如果有可能的话，奉献一个小时给天主是有必要的。

但是，不要走得太快，而应该是乖巧和谨慎的。起初想走得太快，往往会有灰心和受挫的风险。每个人接受他们的有限。

应该可以这样说，灵修是有步骤地进行的。今天看来是不可能的，稍后也许就有可能，甚至简单。

心祷要求有时间。可能需要反省我们一整天的活动。我应该对职业，对家庭负责任。有的还服务于教区，他们做很多的事。我的娱乐是什么？我是不是花太多的时间在听收音机和看电视上？

我应该反省和自问什么是最重要的。我该放弃什么？不应该说：我没时间祈祷。我们总是有时间去做我们喜欢的事。

“不要想一天要是有一百二十个小时，那每天将会比较容易花一个小时做心祷。问题完全是同样的：我们应该中断我们日常的活动，留出时间来给天主。”（Sankale 主教）

心祷是以选择为前提：因为天主，我们也许应该放下一些别的活动“服务天主放在前面。”（圣女贞德）

在做心祷前，准备好心态

以下是有利于参与心祷的几个态度：

*无拘束和自我控制

*安静

*洁净内心

*苦修

*喜乐

*意愿和爱

无拘束并自我控制

心祷不得不使我们和自己所爱好的分开。天主才是最重要的，他是唯一的福乐。心祷显示我们离天主有多远：它呈现出我们的反抗和罪。它是斗争的地方。它有助于我们获得自由，并治愈我们。

通常的方式是关注天主的召唤，当他提出要求时，我们回答“是”，保持“把腰束起。”（路 12，35）不要沉湎于现世物质（格前 7，31），而要把心思放于心祷上。

在我们的内心，尝试着去控制我们的感情，使我们能生活在平安里，并使这种平安发源于外，例如东方的智慧大师。

在每天的过程中：

- *接受不可预见之事
- *不要想支配所有
- *有能力放下一件有趣的事
- *不要让夸大的忧虑泛滥
- *在烦恼面前保持冷静
- *不要生气
- *很容易的认识到我们有错
- *不要总是寻找辩白
- *原谅别人
- *避免无用的话题，不要长时间打断别人的谈话
- *就算是有人使我们烦躁不安，我们也温柔的回答
- *微笑，习惯保持宁静

所有这些都帮助我们获得平安，协调自我，转向自我并比较容易进入到祈祷。

当我因私欲而摇摆不定时，我可以呼唤耶稣的名字，或象圣伯多禄一样：“主啊，一切你都知道，你晓得我爱你。”（若 21，17）

安静

由于我们的工作，家庭，由于现代紧张的生活而产生的忧虑，使我们的生活是不安的。有时候是我们的错。在我们内心深处，我们喜欢于这种不安：我们是分心的。

心祷表明停止的时间。它使我们想起，基督徒在为天主做事以前，首先要爱天主“你将爱你的天主.....”

安静不仅仅只在于停止说话和思想，真正的安静在于灵魂能感知天主的临在。能够领会他的话语。天主让灵魂进入他内并让他分享他的一切，他的存在，他的生命。“我赐予他们永生。”（若 10，28）

安静同样使我们重新找到我们的根本，恢复我们内心私欲无常所迫害的和谐。还有，幸好有安静，我们能和别人相遇，并不是按照我们能看见的，而是按照天主所爱他们的那样。

安静是默观不可或缺的条件。

心的洁净

我们容易宽容自己的罪，我们病了，却不渴望治愈。我们内心的私欲束缚阻碍我们前进。

天主希望他的朋友有最少的缺点：“你们应该是圣的，因为我是圣的。”（伯前 1，16）“你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样。”（玛 5，48）在天上的耶路撒冷“不洁净的，绝对不能进入她内。”（默 21，27）

洁净的心，首先要有想要成圣的意愿，结果是，这是一场冷酷的，反抗隐藏在我们内所有的坏东西的战争。

所以，祈祷者应努力除去他内心的坏倾向。他也安排他的日常生活方式配合他的好意向。

自我省察，办告解和勤领圣体是最有效反对罪恶的药。

苦修

然而，圣教会给我们提供了多样的洁净方式，也要求我们补充一些方式，通过一些姿势表达我们的痛悔。“基督也为你们受了苦，给你们留下了榜样，叫你们追随他的足迹。”（伯前 2，21）“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我。”（玛 16，24）

圣保禄加入说“我痛击我身。”（格前 9，27）“我的肉身上为基督的身体---教会，补充基督的苦难所欠缺的。”（哥 1，24）“我们宣讲的却是钉在十字架上的基督。”（格 1，23）

苦行赎罪或苦修的目的是为了效法耶稣，他是第一个背负十字架的。

我们可以参与一些好的方式：不被金钱所诱惑，自动放弃一些无用的开销，时不时地守斋，选择一种相对贫穷的生活方式，和饥饿的人分享我们的所有.....在我们每天的生活中，接受疼痛，痛苦，疾病，我们身边人的个性.....所有这些都是通过耶稣的爱。

然而，靠个人的努力是没可能做到心的洁净的。唯有神圣可以使我们一点点的达到洁净。谦卑地请求它去除我们灵魂里的不洁。

喜乐

一些生活里的纪律不应该使我们悲伤，相反，作为祈祷的人来说，正常的气氛是喜乐。

圣咏要我们赞美天主并喜乐“普世大地，请向上主欢呼。”（咏 100）
“我要因你的慈爱喜乐欢畅。”（咏 31， 8）

山中圣训开始于真福八端。新约里还有别的一些例子，耶稣对他的门徒许诺喜乐：“我对你们讲论了这些事，为使我的喜乐存在你们内，使你们的喜乐圆满无缺。”（若 15， 11）“你们在主内应当常常喜乐。”（斐 4， 4）神圣是隐藏的财宝，它充满了喜乐，等待我们去发掘。

意愿和爱

天主对我们的意愿远远好过于我们自己对他的意愿。

所以，最好的祈祷状态就是想念天主，渴慕他，尤其要爱他。如同我们和我们的好朋友谈话。没有这样的渴慕，我们就会迷失方向。

“天主，你是我的天主，我急切寻觅你。我的灵魂渴慕你。”（咏 63）

“我只有一个愿望，就是属于你。”（圣女小德兰）

守斋

守斋在于暂时的控制一餐饮食。

在圣经里，守斋从傍晚到第二天的傍晚。

我们守斋是为了修复一个错误（列上 21， 27），或国家被打败之后（岳 2， 12）。在完成一项困难行为前的恳求（艾 4， 16）

守斋不是悲伤的，为了避免让别人看出我们禁食，耶稣叮嘱说要使我们的头芳香。

在东正教的礼仪里，我们唱到：“守斋的时刻，我们开始喜乐，让我们从灵修的战斗中解脱出来。”

“因为耶稣在沙漠长时间的守斋祈祷，人类的救恩才来临。我们应该自愿恢复运用守斋，因为它与祈祷，与好的道德行为和而为一。它是圣言和传统的一部份。”（沃汉富耶 Werenfried 神父）

天主教圣教会一年只强迫守斋 2 天。周三圣灰礼，是四旬期的开始，还有圣周五，和死去的耶稣共融。

沃汉富耶神父是仁慈的：“守斋是每天只吃一顿饭，而不吃别的东西，或限于所需要吃的为了尽本分。”他又补充说：“守斋可以说是饥饿。”但是，当我们禁食时，应该喝足够的水。

为什么守斋？

*守斋的第一层意思是重新认识到天主是我们的食粮。“人生活不只靠饼。”（玛 4, 4）耶稣表明：“我的肉是真实的食物。”（若 6, 55）任何地上的好事物也不能满足我们对幸福的要求。

*守斋也表达了我们在伟大天主面前的谦卑（肋 16, 19）。它总是与祈祷相伴。梅瑟（出 34, 28），厄里亚（列上 19, 8）以及之后的耶稣，他为传教事业进行了长达 40 天的守斋。

*它与我们对地上好的和让我们享受的东西进行斗争。它教育了总是要求很多的我们的身体。我们守斋是为了修复我们犯下的大罪，以及我们犯下的各种错误（列上 21, 27）

*耶稣认为守斋是一种习惯，很自然的事。“几时你们禁食……”（玛 6, 16）

起初的基督教团体守斋（宗 13, 2-3; 14, 23）圣保禄也常常守斋（格后 6, 5; 11, 27）

*尽管基督常常和我们在一起，但他的临在是隐藏的。“当新郎从他们中被接去时，那时他们就要禁食了。”（玛 9，15）我们还没有进入天国，我们想念天主，守斋表达了这样的等待。

守斋的成果是很多的

*守斋可以使我们与饥饿的人以及根据需要而常年守斋的人一同分担。

*它使我们皈依，通过他的恩宠，守斋改变我们的生命。它使我们的祈祷更深入，更靠近天主。一个四旬期的序言是这样说的：“你愿意通过守斋，艰苦，使我们不倾向于坏事，而举扬我们的精神，给我们力量，好使我们获得赏报。以上所求，靠耶稣基督的名。”

*它丰富我们的生命。亚尔斯本堂采取严格地守斋，使大量的罪人皈依。更谦逊的，当我们尽可能的为了天主而守斋，我们发现结果是奇妙而令人意外的。“当我守斋时”一个穆斯林说“恩宠象雨点一样落在我身上，并围绕在我周围。”

耶稣对他的门徒说，只有守斋和祈祷才能驱魔。（玛 17，21）

*守斋使我们和所有痛苦的人织造精神上的联系。

因为所有这些原因，守斋很自然的在心祷中有一席之地。

11，心祷的战斗

分心

在心祷中，我们会有想别的主题的情况。分心有时候是那樣的严重，以致于我们不再想念天主，这使我们很尴尬。

在现实中，分心是很正常的现象。我们拥有记忆力和想象力，这是天主给我们很有用的礼物。记忆力让我们回想起我们所需要的回忆。想象力，各种思想的相遇有能力推动新发明，新计划。这样的恩宠创造了艺术和文学。现代科学产生了研究和众多的发明。

然而，这奇妙的工具，我们却不能完全控制。有的时候，我们被无用的想象力而充满，尤其是在心祷的时候。因为在这个时候，我们的精神不再从事紧急工作。心祷的对象并不是可见而亲密的。我们尝试着去想念天主，现实而不可见的。工作忙完之后，这是一个空的和寂静的时刻。

那时候，我们在工作时所避免的思想就都好多回来，我们比较难去掌控。我们不应该感到惊奇，因为分心是完全可以理解的。它可能因为疲劳或慌乱而意外的事件而加剧。

当分心很严重的时候，我们思路不清。我们感到不再祈祷，不再前进。我们完全成了一个笨蛋。我们自问，还该不该继续。祈祷变成一场战斗，这是我们所称作“费精力”的心祷。

应该谦逊的接受这样的体验，祈祷仍然是好的，天主因我们而喜乐。只要分心不是自愿的，就没关系。不用太担心。

那么应该做什么才好呢？我们一发现分心，就快乐，平安而无犯罪感的再回到心祷。我们重新唤起我们的信仰。我们相信天主在这里，在我们内。这是必须作多少次，就作多少次的。圣女大德兰是这样建议的：“想念耶稣在你旁边。若你习惯看他在你旁边，你就不会缺乏他。”

意愿即是爱，我们把这段时间交给耶稣，这已经足够了。愿意祈祷，这已经是祈祷了。做心祷时，我们一次次的回归天主，这并不是坏事。相反的，它常常是美好的，它呈现了我们真的爱天主。

当心祷很困难的时候，我们可以做一些简短的祈祷：天主，我爱你。我愿意做你所愿意的。感谢你。我们也可以读一读圣咏，或散散步，唱唱歌，念念玫瑰经。

但是，分心也有可能来源于我们的错误。我们想太多使我们享受的事。在这种情况下，我们应该有勇气切断它并回归天主。接下来，我们尽可能的尝试着安排我们的生活，按天主的意愿，而不是我们的。

大山

接下来的问题是，有些好思想，虽然是好的但是阻止我们想念天主。例如，一个讲道员在想，他将上的课。或者我们因为我们所见的一个好的行为而高兴。我们为我们所说的一句不好的话而后悔。所有这些都是好的。但是，我们不宜过度花费时间在这方面。我们应该尽可能快地回归天主。否则，这些好的事就象一座大山，阻挡了阳光。

诱惑

魔鬼是敌人，他见有人祈祷就不高兴，因为他不能攻击他。他尝试各种方法，使我们在心祷时分心。他总是攻击我们的弱点。对于过于相信自己的人，他暗示依恋于安慰，享受想大事。

相反的，他尝试使性情悲观，忧虑的人泄气，增加他们的混乱，焦急。他让他们相信，他们不知道如何做心祷，做心祷是浪费时间。当一个人说：“我的祈祷越来越糟，我不是前进而是后退了。”……这通常来说是一个诱惑者的陷阱，他使他们放弃参与心祷。那么该怎么做呢？我们因该谦逊而坚固的坚持对自己说，我们祈祷的方式不管怎样都是为了取悦我们的天主。

沙漠和黑夜

我们有时处于可怕的神枯的境地。天主好像隐藏了起来，他放弃了我們，我们可能怀疑天主，天堂。我们有时感到各方面的诱惑。祈祷什么都不是。当然，我们继续按我们的自愿的方式祈祷。

这种情况可能延续几个月，甚至几年。我们感到自己在一个隧道里，我们从来也走不出去。“上主你为什么站在远处！困苦之时竟隐藏不露？”（咏 10， 1）“我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我？”（咏 22， 1）

这个体验既不是灵魂的疾病，也不是一个错误。而是灵修必须的一步。就如同一个孩子终有一天要放弃母亲的奶而吃成人的食物。同样的，我们性格多情的地方必须缺乏所习惯享受的安慰。那时光明和一时的幸福消失了，而天主总是在这里。他甚至比从前离我们更近，但我们却痛苦的感觉不到他的临在。

这个辛苦的经验是一个不好祈祷的标记，而且灵魂的黑夜是天主洁净我们的记忆，我们的理智和意志为了进一步到一个新的阶段。所以这是在心祷上的进步。

这样体验的成果是谦卑。灵魂意识到它的贫穷。它变得更加温和。在这个时期，灵魂处于信仰和平安之中。让它知道，天主总在它内，并且，可以确信的是有一天光明将再次回来。黑夜越长越是获得很多的恩赐。所以，圣十字若望在他《幸福的黑夜》中说到：“天主有办法让我们欣赏心祷如同欣赏舞蹈或者欣赏武术”（圣尼格拉福 St Nicolas de Flüe）

12, 平信徒的心祷

平信徒生活在这个世界上

“广大的教友们”若望保禄二世* 是这样说的, “他们有他们自己的使命。他们通过他们的工作, 家庭, 以及社会活动而生活在这个世界上。他们象所有人一样知道喜乐, 痛苦和忧虑。”

领洗和坚振使他们成为圣教会的一员, 蒙召运用“基督为司祭, 先知, 君王的职务”参与世界上的各种活动。如同神父, 君王和先知, 他们都有在这个世界上的位置。他们应该被祝圣。这个世界是他们生活的地方, 同时也是他们传教的田野。他们“象酵母一样的在这个世界上工作。”他们的使命是启示人类: 天主爱他们。平信徒的第一个角色就是生活在这个世界上, 之后才是从事于基督团体的工作。

祈祷通过每天与现实的相遇而被标记。赞美是因为他们周围所见或他们自己的生活而感恩。他们祈求是为了灵修和物质的需要。

一个小学教师一整天和孩子们在一起。她在晚上或休假时也在工作。她需要共同处理家长的要求和教育部所规定的。当她祈祷时, 她为这些事项祈祷。

适应的祈祷

平信徒的祈祷不能复制神父和修女的祈祷。他们应该适应于他们的条件，适应他们的能力，他们的时间，以及家庭和工作。

每个人根据实际情况决定祈祷的时间以及祈祷的时间长短。如果有紧急情况，如有人拜访或生病了，应该改动或缩短时间。但是这是个例外。应该遵守每一天心祷的原则。尝试着保证每天给天主最基本爱的服务。

必要的心祷

心祷是必需的。平信徒生活在一个共同分担一些问题的社会。只有把这些让天主知道，这些才会有意义。祈祷是平信徒工作的一部份。它是很有用的，首先对他们自己来说，可以得到平安，安静和宁静。对他们所接近或所需要负责的也会有大用处。

谁要是说他没时间祈祷，其实他最需要祈祷。

没有祈祷，我们的行为完全是人性的。相反，如果我们呼求圣神，它给我们爱德，我们的生命将有神性的价值。

心祷是极其重要的，应该尝试所有的方式，让我们固定时间做心祷。呆在这里，尽管我们还有很多别的事，尽管我们不知道该说些什么。天主临在我们的心里，他看见我们好的意愿，我们的爱。他将给我们很多的恩宠。

*教友传教法令，14，15

13, 作一个全人是什么

天主住在我们内心深处

我们是谁？

为了更好的理解心祷，需要认识人类的方方面面。实验室和大学里，我们学到关于人的肉体和心理方面的东西。很多人认为科学足以解释什么是人类。然而，这是错误的，因为它可研究的领域是有限的。

信仰告诉我们另一高层次的现实，它是理智所不能达到的。我们对它有不同称呼：心灵，心灵深处或灵魂深处。我们几乎没有意识，而大部分的人不知道，这太遗憾了。

心神是最重要的一个部分，它是我们生命的最高境界。它组成基本的要素。没有它，我们根本无法理解什么是人类。

尽管我们自成一统，但我们要很好的区分三个领域：身体，灵魂和精神。

天主住在我们的心神里

心神（拉丁语：spiritus，希腊语：pneuma）表达的是气息，呼吸，它使我们的生命得以延续。它是人内心深处的中心地带，在那里，人类可以自我对话，并担负起责任。

通过领洗，我们在圣事中获得，或者他们根本不认识耶稣，而只是天主的意愿，我们同样获得来自天主的生命。天主的气息就是圣神。

同样的，心神，或心灵深处都参与了神性的生活。它是永生的。天主就住在那里，我们愿意的话，我们在那里与天主相遇。我们是自由的，或敞开心扉迎接他，或关上心门。

我们因为有信仰和神秘见证而能够发掘心神，但这同样从我们自己的经历开始。

信仰

通过大量的圣经章节表明天主临在我们内。“难道你们不知道，你们的身体是圣神的宫殿？”（格前 6，19）“天主的爱，藉着所赐给我们的圣神，已倾注在我们心中了。”（罗 5，5）

神秘见证

一些很伟大的祈祷者确信，通过恩宠的光照，他们得到一些关于天主的奥秘。这些，我们称作神秘主义。他们尝试着描述天主启示给他们的卓越的现实。这些男人和女人并不是幻想的人，也不是自视天启的人：他们或者通过他们的聪明展示，或常常以伟大的事业呈现。他们有的甚至被称为圣教会的圣师如同圣十字若望，圣女大德兰。因此当他们证明他天主活在他们的心里，我们完全可以相信他们的见证。

我们所能够经验

在一个比较简朴的水平，真的有信仰的人有时候有这样的体验，他们会感到一种奇怪的感觉，一种幸福，爱，一个临在，热情，一股来自于上天的生命的源泉。而他们却不知道该如何解释。通常，这种幸福会在心祷中或领圣体后。一个年轻人说：“我感到在我内，有一种如此大的幸福。”

另一些人是这样说的，他们突然听到内心深处有一句话冒出来，而它并不同于平时习惯的想法。好像这句话来自于天主，之后，这句话的结果

是好的：平安，爱德……如果他所预告也实现了，我们确信，它的确来自于天主。

别的是比较流行的经验，一些人没有热烈信仰的，感到朝向天主的气息。他们自问：为什么我存在？有什么东西在我们之上？这些问题在我们幸福或不幸的时候，尤其强烈的冒出来，或者在一个选择前，例如为了别人而冒生命危险。

我们发觉，我们往往有不满足的情感，就算是对于人们认为很成功的人来说也是这样，例如有人有好的运气。然而，他们并不开心，他们总在寻找别的一些东西。

“什么是最需要的？可能不是我们所拥有的，和我们所买到的。在某些方面，应该拥有更多。所有的人，无论那一种方式，都在心里等待一个改变，一个世界的变化。”（本笃十六世在科隆世界青年会上）

当今，我们总在谈论进步。所有的人都希望科学技术前进，就好像人类永远也不满足他所拥有的。这难道不是证明我们是为主所做的吗？

人们分析在他们的灵魂上发生了什么，他们发掘到在灵魂内又很伟大的东西和无限的希望。在纽约的一次国际论坛上，一位艺术家说：“当我有艺术的灵感，在我内有东西远远超过我自己的能力。”

太容易划分这种经验为普遍的现象，肯定这不过是想象力或精神病的结果。

对于我们来说，相反地，这些经验，或很多别的，都是存在一个广袤世界的记号，它远远超过我们所看见的。不管我们愿意或不愿意，这个灵修的空间是现实的。它临在于所有人，就算是最坏的。

但是对于很多来说，它还有不能达到的。人类科学不知道它的体系或认为它与幻觉相似，超我幻想……科学的狭窄性使它无法解释现实。它不重视人类：它不在意他的尊严和崇高。它什么也不能解释，它无法回答关于生命存在的大问题。

实际上，我们所谈到的担忧和不满足，来自于我们有一个超自然的使命，也就是说，超出人类的能力。人类被造就是为了这个原因。而后到处寻找幸福，圣奥斯丁是这样重新认识到他的错误的：“为了你，你创造了我们，天主，要是不住在你内，我们的心就无法休息。”

如此，圣教会的讲道，神秘家见证，日常的经验这三者汇合起来做出确证：在人内有一种非常超越的实在。这样的效果就是天主的临在，在我们内心深处或灵魂的顶端。我们不能通过思考（理智和直觉）而直接去发掘它。但我们能发掘其效果。

天主临在于所有的人

这种神性的能力，我们可以发扬它，也可以拒绝它。有的因为信念排斥和否定，或把金钱，爱好等通行的价值看得过重而窒息。缺乏天主的人，只归到他的小我。他集中一个或者几个对象，作他们的努力，而且这些对象有彼此间的矛盾和奋斗。他确信没有人爱他，他本身不爱任何人。

相反，相信天主的人，他的生命与爱融合，而这种爱犹如内在的光芒发之于外。

在这两种极端中，它存在着大量的中介。我们每个人都感到冲向无限的目标，也感觉到被阻止的地方。唯有耶稣能使我们的心获得自由。他完全无偿的，无条件地救赎了我们。但是迎接救恩是一直都需要做的。

在我们自己看不到的这深处，天主居住着圣父圣子和圣神“我们要到他那里去，并要在他那里做我们的住所。”（若 14，23）圣神是活跃的，用各种恩宠在我们身上制造天主的相似。

“哦，你啊，你把我的心作你的住所”如果天主在我们内，那结果就是：我们和天主间没有界限。我们合而为一。而且，如果在他和我们之间有什么不同的话，我们的结论是：他占主要地位。“他的临在，更胜于我的存在。”（圣奥斯丁）

所以，从现在起，如果我们愿意，通过基督，我们可以到达天主。永生已经开始了。

谁支配所有：“我”

身体，意愿，内心的领域和精神是紧密相连的。他们组成了人。我走路，我思想，我祈祷。这个我是谁？是身体吗？不，不是由它决定的。不蔑视它，重要的是不放弃它。是智力吗？不是。“我”是一个更高级的恳求。它是自由的，是它在支配。

人们总是让身体优先。例如，被酒所支配，被性所支配，或者被情感所支配：我们被灵魂的状态所控制。或者是心理的，我们热衷于空想，空谈和骄傲。

与身体和灵魂相比较，我应该是有差距的。只有自我死亡，我们才能与天主相遇。

但是，没有战斗是不可能做到的。因为心灵深处它也因为原罪而受伤，我们不能否认这个神秘的现实。没有它，心灵深处只是朝向天主。心祷只是不断的，完全与天主共融。实际上，在我们内，在好与坏之间存在着永久的诱惑。自由的选择天主总是有代价的。

但是光有好的意愿是不够的，还要有天主的恩宠。唯有它通过圣神，才能治愈他的深处。它给与神性。

身体和灵魂不是占有所有的位置，而是它们应有的位置。通过这些，所有的问题都迎刃而解。

这个救恩的迎接，我们总是应该做的。心祷是重要的，因为它使我们每天都以天主为中心。

在起初的心祷，我们应该把天主放在中心，因为可能我们已经忘记了。

生活在我们的心神里

有的人说：从来没有人跟我们讲论过这些。同样的，在这个世界上，总是唯理主义和唯物主义，如果我们谈论心神，会引起嘲笑。可能我们自己都难以相信，因为我们没有经验。

如果我们对灵修和宗教的大问题不是足够的开放，如果我们不是很关注什麼在我们内活动，或者如果我们活在当下，精神的世界看起来是不现实的。“你听不见天主的声音，是因为你的嗓门比他大。”（Mgr Sankalé）

愿意做心祷，已经做心祷了

天主爱我们，他首先寻找我们。他等待我们说“是”。他的恩宠已经准备好并朝向我们。唯一好的，有效地回答是：“是，天主，我愿意与你相遇，我愿意为你奉献这段时间。我愿脱离我爱好的监狱。我愿意让自己习惯于你的意愿。”

这个大度的飞跃应该在心祷之初就表达出来，之后时不时地心祷中重现。这个意愿应该是“我在这里是为了你。”我的心灵深处是转向天主。

当今，飞机配备一个自动驾驶仪，如果有一股风来时，使飞机能找到正确的方向。同样，在心祷时，重要的是坚定的确定我们的意愿：如果我决定奉献一段时间做心祷，如果之后我尽量做到最好，天主会在意我好的意愿的。

所以，当我们严重分心或感到泄气时，我们应该这样想，分心不是心灵深处的一部份。

如果我们，既是经过气恼争斗，又停留于此为了天主的爱，有心祷。我们的心理（思考，记忆，想象力）被阻塞了？这并不重要：“让它们反复出现，我，我和天主在一起。”无论我们担心什么（孩子病了，职业上的问题）还是都会有心祷。我们很痛苦，但是，心祷能使他变得美好，往深度，尽管想象力漂浮不定。同样的，如果我感到干枯或突然发现自己半睡。

这里有一个见证“当离开心祷的时候，有大量的战斗反抗分心，我以为心祷不存在了，最终我却找到大量的平安和能力，心祷进入到内心深处的另一个层次。”

请信赖我们内心深处的神性，请把我们的精神从所有的羁绊中解救出来，让我们大开放欢迎神气。耶稣许诺说：“当圣神降临于你们身上时，你们将充满圣神的德能。”（宗 1， 8）

14, 读圣书

读圣书-默想-心祷-默观

什么是读圣书?

天主通过先知，尤其通过他的儿子，圣言，对我们说话。圣经包含了天主带给人类的信息。

天主的话语是食粮，耶稣在圣体和圣书里。“以上是基督的福音，基督我们赞美你。”“当我们在唱圣咏和读圣经时，是他（天主）在对我们说话。”（梵2，关于礼仪的构成）

它是必不可少的，它给我们生命。它点亮我们的精神，它洁净我们的心灵并坚固它。它提供勇气使男人，女人，甚至孩子不怕为信仰殉道。

它对神父，讲道员以及所有教友来说都是必需的。首先应该在讲道前倾听自己。只有先打动自己才能打动别人。

我们拿一本圣经不是象拿一本普通的书，而是如同一件天主的工具，通过它，天主和我们说话。我们应该以信仰和爱，以谦卑和顺从的态度接

受圣言。如同圣母在天使领报时做的那样，如同玛丽亚，玛尔大的妹妹一样，她坐在天主的脚边，倾听他的话语。

还有，天主知道每位听众的需要。当我倾听天主生活的话语，天主总为我预备好一个信息。今天这样的话语是为我说的。当他宣布这样的话语，天主想念我。所以，圣书是现实的，私人的对话。“天主和人类心连心。”（圣伯纳）

我们可以听天主的圣言很多年，它并没有使我们感动。但是，有一天，它突然敲打我们，就好像我们第一次听到他的话语。

圣书由圣神而产生。言从心生：“同样的圣神，它感动先知的灵魂，也感动读者的灵魂。”（圣国瑞一世）还是它允许我们重获生命，并给与我们生命。是它有时让我们感到内心深处的喜悦。

因为这样，在我们读圣言前，我们总是开始于一段呼求圣神的祈祷。“请用你的光明点亮我的眼睛。让我明白今天你要对我说的话。”

接下来的是一些更深入天主话语的工具，每个人根据自己的可能，在它们中做选择。

如何选择段落

有时候，我们偶然选取一段圣经。有的交替着读新约和旧约。我们可以读整个福音，或者先知书。

通常，我们读当天礼仪的经文，或上一个主日，或下一个主日的经文。也有可能是赞美诗，或感恩经，或弥撒里的集祷经等等，或者只是一句圣言。

圣书应该帮助祈祷，赞美并不是很重要。所以应该选择足够精炼的段落。所有的圣经章节都是对人有启发的，但是，并不是所有都适合用来做心祷。总的来说，新约总是比旧约更适合于做默想。然而，在旧约里，有很多的段落也是很丰富的，例如圣咏。

每个人都有他喜欢的段落，它们常常重现。我们自由的选择段落。我们更应该选择对我们有帮助的段落。例如，我们和一个人有矛盾，我们可以选择一段有关爱德的段落。

1. 我发掘这个圣经段落——我再次读它

最初，有一小段学习的时间，是圣神在工作：这个段落说了些什么？

我们可以一边读，一边拿只铅笔在手上，在重要的词下划线，读序言，注释，寻找与之意思相似的词做参考。圣言点亮圣言。

有人用一个线索. 例如：耶稣说了什么？洗者若翰带来了什么信息？他们在福音里都可以找到。或者我们学到一个关键词（爱），一个动词（它住在我内）。

在教堂读经应该全神贯注：准备好圣经，大声地、清晰地、缓慢地，清楚发音而注意声调地把它宣读出来。读经者的职责是很重要的。

我们品尝圣言，我们品味圣经段落。当一个词，一个句子打动了我们，我们应该停止读下去而停留在这个片段上。重读它很多次，使我们获得想法。保存好它，使它接出果实。

我们可以尝试着把一些片断记在心里。我们也可以把它写在一个本子上，或者把一节经句用铅笔划下来。

2. 我思考——默想

在关注圣经后，我们要诚恳地默想。重要的不是学习理解圣经，而在于，圣言把我们带向爱，并打动我们的心。应该去发掘藏在字句后的真理。例如，一个神迹的意义，一次病人的治愈，掰饼的意义。

我领会一些耶稣的状态与话语，为了成为他的门徒。我关注的不仅仅是信息，还有发送信息的人，也就是说谁在对我们说话：“天主，你愿意对我说什么？”我自问，这句话带给我了什么，它的重要性是什么。今天，对我或对团体来说，是不是一个好消息。这个思考应该达到我的灵魂和天主的谈话的效果。

3. 我和天主对话：心祷

心祷是人类对天主的回应“当你读的时候，净配在对你说话。当你祈祷时，净配在倾听。”（圣耶罗）应该用简单和爱的方式对他说：“我，现在，天主，我要对你说什么？”（夏尔·德富高）

例如，这是天使领报的叙述，祈祷方式是朝拜愿意降生的天主；或者谦卑的顺服，象圣母那样，为了救世主的到来感恩，赞美。当我们念诵圣母谢主曲“我的灵魂颂扬天主”时，为骄傲的人祈祷。

这个心祷总是开始于我们现实的情况，我们灵魂的状态和我们的需要，别忘了我们兄弟姐妹的需要。

4. 什么是默观？

因为我们读圣经和做心祷时间长了，我们有时会感到心被填满了。默观就是：“简单的爱并持久的关注于神性的事。”（圣方济·沙雷）“离开自我进入天主的奥迹，他拉着我们的全生活。”（马丁尼枢机）- “在耶稣受难和复活中，有着提早实现的将来的影像。“…… - “圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。”（罗 8，26）“修基督道人只有当他们没有意识到他在祈祷，那才是好的祈祷。”（圣埃及圣安当）

在这种情况下，应该做什么呢？唯一和天主在一起，我对他打开心扉，我听他的。在赞美和感恩中，温顺地，盲目地，放弃所有自我地，让自己去爱。

它涉及到一个超自然的状态，也就是说，天主的恩赐超过人类的能力。天主，根据神性的方式和不同等级，赏赐这个恩典给他所愿意的人。我们应该有默观的意愿，并安排它。心祷使我们处于一个好的状态，从而使天主进入我们的灵魂。它把我们带到城堡的门前，如果天主愿意，他将在那里带领我们。

默观通常是短暂而间歇的。当这个圣神的行为消失，我们重新进入到通常的心祷，和天主对话，倾听他，重读我们起初选择的圣经段落，或者呆在寂静中。

5. 我对天主的回应

天主的话语通过我们的头脑进入到心里，由心里到行为。“他无论吩咐你们什么，你们就做什么。”这是圣母玛丽亚在加纳婚宴上说的话。

我有按圣言去做的意愿。这个对天主意愿的寻求应该是我的回应。为了这个，我应该清除象石头，荆棘那样阻塞我灵魂的障碍。如果我不能很好的去爱一个人，我应该如何显示我爱他？

圣言点亮我的生命。它邀请我们皈依，它帮助我们选择一种象耶稣一样的生活方式。决定，决心将是我愿意去做天主显示给我所有的一个记号。按天主的意愿去做，将是唯一真正与天主共融的途径。

“天主，请教会我品尝福音，并与福音精神一致，为使我改变，也让我所有的精神与你的意愿一致。”

如此结束圣经的阅读。最后，我不忘记感谢天主，感谢他在我祈祷的这段时间给与我的所有，就算我什么也感觉不到。

请坚持

有的人说：“读圣经，对我来说没什么意义，尤其是旧约。”起初，我们读的段落是单独的，并不与别的段落相连。但是，我们越往前进，越会感到各个段落相互点亮。耶稣要求我们要耐心，当我们参与圣言，我们发现它的统一性。它带给我们很深的喜乐，它的目的是教会我们去爱。

如同雨点，一点一点地落在干旱的地上，如同我们一年年的成长，同样的，应该随着时间，让圣言把我们一点点的渗透，为使圣神在我们内管理我们。结果来自于他们自己，只是晚一些而已……

我们已经详细解说了什么是读圣书。但在实际操作中却更为简单，一点点的，它会变成一件很自然的事，之后就取决于每个人的时间。耶稣是一个好老师，他不要求我们做不到的事。当我们尽力做到最好，他总是很高兴。

尤其要倾听天主的话语

应该避免混淆天主的圣言和心祷。它是我们很需要，却截然不同的两个活动。前者中，人是重要的，尽管我们呼求圣神的光照。在心祷中，思考占次要的地位，是天主在掌控。

读圣书点亮我们的精神，充实我们的信仰。这是天主对于今天的光照，没有它我们的祈祷是贫穷而虚弱的。但是，只有它是不够的，它应该把我们带到心祷，如果天主愿意，使我们进入默观。

花很多的时间去读经和思考，而以简短的祈祷结束是错误的。应该把优先权让给心祷。

这个章节借鉴于季高一世（1083-1136）一篇著名的文章，它展示了传统西方隐修士的做法。

15, 圣体圣事和朝拜圣体

圣体圣事的奇迹

耶稣作世人其中的一个拯救了人类。他是人，但是是圣的人，是唯一真正的朝拜者。他完全听从于天父，并通过这样，他修复了我们所有的拒绝，我们缺乏爱，还有我们的罪。尤其是他在十字架上的死，他做了唯一和满全的献祭。仅仅一次，他让人类与天父和好，并使他们变成朝拜者。

还有，耶稣愿意让他的门徒们长时间的与他的献祭融合。因此，他创立了圣体圣事。圣教会继续奉献面饼和酒，它包含了耶稣身体的交付和血的倾流。

每次弥撒，我们都被邀请去坚固相信耶稣临在，在我们内重复实行他的圣死和复活的奥迹。圣比约神父以那么热心的信仰而生活着这个悲剧，他的身体和耶稣一样的痛苦：“在弥撒过程中，我和耶稣一样被挂在十字架上，我和耶稣一样痛苦的被钉在十字架上。”

通过这个献祭，十字架的功劳被运用于所有国家，所有时代的人。所以，我们有着从未听说过的好运，我们可以个人的与耶稣融合，并获得我们所需要的恩宠。当希伯来人穿过沙漠时，他们每天以玛纳为食。同样，我们的灵魂也尽可能经常的需要生命之粮。

耶稣生活的临在是多么神奇和幸福，在面饼和酒这样谦卑的记号下，被奉献，食用和崇拜！谁能诉尽灵魂之美，因为它得到了天主的身体！

“对于我来说，自从我圣职的头几年，举行圣体圣事不仅仅只是本分和奉献，而尤其是我灵魂深处的需要。”（若望保禄二世）

“永远也不要习惯于举行圣体圣事，它是一件全新的，每天都让你震撼的事。”一个讲道员对一个年轻神父的建议。

“因此，我拥有这至高无尚的珍宝，是的，这个甜美的圆满是真大，他达到几乎不缺乏什么，我对耶稣说：‘这已经足够，更大的幸福也达不到。’”（圣比约神父）

弥撒前后的默祷

弥撒包括很多的圣经段落，唱歌和象征性的姿势。如果我们不够注意，我们把这些都看作是一场演出。我们喜欢外在的，却没有发觉隐藏的含义。我们可以被动的呆着却不真正的祈祷。“圣体圣事在不祈祷的灵魂，就如同种子种在地里却不耕耘，它是不会接出果实的。”

弥撒不是一场魔术表演，实行一些行动就有自动的结果。领圣体的成果根据每个人的情绪和信仰而不同。因此，在弥撒之前，有一段准备的时间，使灵魂通过活的信仰参与献祭。

当礼仪结束时，可以继续做感恩，或延续个人的祈祷。他们可以思考刚才所发生的，感谢天主所给与他们的，重新进行这样的祈祷，等等……

“谁吃我的肉并喝我的血，便住在我内。”（若 6, 56）住在耶稣内，尤其是他无偿的奉献出一段时间：“我向你们恳求，”一个神父在世界青年大会上说，“永远不要在领完圣体后，让耶稣一个人留下。这是弥撒的重大时刻，这一刻，天主与你们共融。”很明显，这首先是对神父而言。

什么是朝拜圣体？

弥撒过后，奉献过的面饼被恭敬的储存在一个特殊的地方。同样，耶稣总是临在教堂里。我们寻找他临在的意义，他如何使我们感到珍贵。

所以，这就应该使我们明白朝拜圣体，这不是加入弥撒里的一件事，而是弥撒的延续。在这段时间里，我们尝试深入理解奥迹的各现象。

圣体就是耶稣自己（这是我的身体），它在人内，天主和人，真实地临在，生活并靠近我们。他在这里，天父和圣神是不可分的。当我们领圣体时，我们也迎接了天主圣三。

圣体是充实并坚固我们的面饼。

它是治疗我们伤痛的药。

它是使我们组成一个团体的面饼。

它是使我们改变的食粮，并宣告天上的盛宴。未来的生命已经在这里，就在圣体的面纱下。

“富人在穷人面前该做些什么？医生在病人面前呢？当他在一口井边渴了的时候呢？饿了的人在一顿大餐的面前呢？”（圣亚丰索力奎里）

世人怎么可能想得到超过这些事？

个人或小组朝拜圣体，这首先是感谢耶稣在这里，和我们一起。寻找理解并品尝耶稣继续用一种持久的方式救赎人类的奥秘。“耶稣基督在山园奋斗直到世界末日。”（巴斯葛）这也是保证自己背着他的十字架跟随耶稣。

耶稣因我们罪和世界的罪而痛苦。当我们面对圣体，我们首先应该尝试修复我们缺乏爱，信仰不足来领圣体。我们也为罪人祈祷，为那些不祈祷的人祈祷，也为身为天主教徒却不进堂的人祈祷。耶稣负担了我们的错误。在我们周围，在圣体中，我们变得和我们所有的兄弟相连。这就是我们朝拜圣体所做的。

由于不同的原因，有的人不能领圣体，他可以做精神上的领圣体或朝拜圣体，以代替领圣体的圣事。

“在爱的圣事里朝拜圣体应该找到多种多样的表达方式……个人在圣体前的祈祷，数小时的朝拜圣体（共同的）。圣教会和世界对圣体的礼仪有很大的需要。耶稣在这爱的圣事里等着我们。不要限制时间去与耶稣相遇在朝拜圣体里，在满全信仰的默观里，在准备修复我们的大错和世界很大的违法里。让我们的朝拜圣体永不停止。”（若望保禄二世对所有主教说的话，1980）“只有通过个人深入我们在领圣体时和天主在一起的意思，我们才能发掘他在我们每天的生命里等待的是什么。”（1989）

朝拜圣体和传教使命

实际上，朝拜圣体为新的传教事业是很有必要的。宣扬传教只是通过语言和爱德是不够的。是圣神的恩宠触动我们的心灵。在很多的教堂和国家，在年轻人的小组，我们坚持朝拜圣体，一如传教使命的基础。

我们应该到处呼求圣体的奥秘。

这里有一个中国的见证：

“我们不能休息，不能因为害怕而象瘫痪一样呆着不动，而是应该勇敢地宣扬耶稣的复活，应该有一种力量，我们在朝拜圣体中可以找到这样的火。

我所说的这些，我和其他的一些基督徒一起发掘，幸亏来自中国的教友，我们认识到朝拜圣体的重要。他们带给我们朝拜圣体之火，天主圣言之爱。

这个朝拜圣体的精神就好像中国基督徒所需要的新的火。我可以通过很多的例子来说明。

比方说，在一座城市里，一个热心的天主教老妇人，为了加速教宗来到我们的国家而举行九日敬礼的祈祷和守斋。她骑着自行车跑遍了整个城市，组织九日敬礼的祈祷。

每天晚上，她秘密组织基督徒在圣体前念玫瑰经。每天，她和她组织的小组都守斋。在朝拜圣体中，她拿出了勇气和力量。

接下来，也是基督徒，通过朝拜圣体的火的燃烧，使他们为宣扬福音而去医院里拜访快要死亡的病人。

只有从朝拜圣体中，我们才能获得恩宠，能使我们成为传教士。”

16, 主要的灵修姿态

朝拜

人面对天主的第一个姿态是朝拜。天主是那样的伟大，他让我们惊叹，赞赏，尊敬，有时候是敬畏。当看见他临在的记号，我们都被吓呆并想下跪。

“天正热的时候，亚巴郎坐在帐幕门口，上主在玛默勒橡树林那里，给他显现出来。他举目一望，见有三个人站在对面，他一见就由帐幕门口跑出去迎接他们，俯伏在地。”（创 18, 2）同样“梅瑟急忙俯伏在地朝拜。”（出 34, 8）

跪拜不仅仅是身体，而且也是心和意愿，重新认识天主是唯一的。任何事物也不能与之比较。他无限的大于所有受造物。

我们读过，当耶稣的门徒看见耶稣在水面上行走时，他们在他面前下跪并说：“你真是天主子。”（玛 14, 33）癩病人被耶稣治愈后，也俯地跪拜（路 17, 16）胎生的瞎子也俯伏朝拜了耶稣（若 9, 38）多默是不轻信的，当他看见耶稣复活后，大声地说：“我主！我天主！”（若 20, 28）

耶稣对撒玛黎雅妇人说：“那些真正朝拜的人，将以心神，以真理朝拜父，因为父就是寻找这样朝拜他的人。”（若 4, 23—24）

我们朝拜通过耶稣，也只有通过耶稣，我们才能完全地朝拜天父：

“全能的天主圣父，一切崇敬和荣耀，借着基督，偕同基督，在基督内，并联合圣神，都归于你，直到永远。”

朝拜的举行尤其是赞扬天主的尊严和永远的完美：圣洁、爱、真理、智慧、全能、正义、仁慈、幸福……

对于基督徒来说，还应该加入耶稣向我们显示的天主圣三的奥秘，但我们不能通过自己的聪明而明白：唯一天主存在三个“人”，圣父，圣子和圣神。他们彼此相爱而成为一体。

我们有那样的好运，在教堂里，耶稣真实地临在圣体里。他住在我们内。他曾经生活在地上，现在生活在天上的光荣里。如果我们有可能的话，来朝拜他，感谢他，向他呈现我们的需要和世界的需要。

关于身体的姿势，我们在祭台前可以选择跪或坐。出入教堂，习惯于跪拜或鞠躬。

这种的朝拜总和各信徒的基本态度：瞻仰天主的本质，全心，全意，全灵爱上主，我们的天主。（申 6，5 玛 22，37）朝拜使我们避免以自我为中心。

幸亏有圣神，我们能够进行朝拜。

再说，有了圣神辅导，我们就能够意愿我们所不大知道的。朝拜也是想见天主，圣咏 63 说道：“天主，你是我的天主，我急切寻觅你；我的灵魂渴慕你，我的肉身切望你。”

在地上，我们是不可能看见天主的。梅瑟对天主说：“求你把你的荣耀显示给我。”天主回答说“我的面容你决不能看见，因为人看见了我就不能再活了。”（出 3，18-23）

想要看见天主是我们将来生命所能做到的。如今我们生活在等待和愿望里。“我想见天主。”这是圣女大德兰在孩提时候说的话。

赞美

赞美接近朝拜，只是它更多的提及受造物和造物者的仁慈：天使，我们所在的这个世界，人类，被选民族的历史，耶稣基督带来的救恩，圣教会以及我们将来的生命。

很多的圣咏歌唱赞美天主：圣咏 33, 34, 113 等“上主的一切化工，请赞美上主，歌颂称扬他，直到永远。”（达 3, 57）

在耶稣诞生时，天使赞美天主的伟大“天主受享光荣于高天。”（路 2, 14）

耶稣赞美天父：“耶稣因圣神而欢欣说：‘父啊，天地的主宰，我称谢你，因为你将这些事瞒住了智慧和明达的人，而启示给小孩子。’”（路 10, 21）

当耶稣讲授天主经时，他教授我们要赞美（愿你的国来临）先于请求（请你今天赏给我们日用的食粮）。

我们有很多的理由赞美天主。教会新福传团体重复欣赏赞美和祝福的祈祷，放在前面喜乐与爱德。

赞美也可能通过姿势来表达，例如：把手举向天空，游行，奉献……

舞蹈在圣神的条件下，它本身也许就是一种赞美的方式“达味和以色列全家在上主面前兴高采烈地舞蹈作乐。”（撒下 6, 5）

朝拜，赞美，个人的心祷或礼仪，不停止的宣布将来的生命。

“我们现世生命的默想应该包括赞美天主。因为我们将来生命永久的喜乐将是赞美天主。

复活节之前的时期象征我们现世的考验。几天以后，我们庆祝复活节象征稍后一些我们的幸福……我们放弃守斋，我们生活在赞美天主里，这就是我们唱阿肋路亚的意义。”（圣奥斯丁）

感恩

在朝拜和赞美天主后，当然也需要谢恩。因为天主给与的所有和首先对我们永远的爱，很自然的，我们要对他说“谢谢”：“你在我眼中是宝贵的，是贵重的，我爱慕你。”天主这样说（依 43, 4）。

很多的圣咏展示了受造物和他们的感谢。圣咏 136 为了所有感谢天主，尤其是对于所选择的民族：埃及的解放，红海的神迹。它结论说：“他给一切的生灵供食品。”

天主照顾我们每个人：

上主，我称扬你，因为你救拔了我（咏 30）

我热切诚恳地期待了上主，他便垂顾俯听了我的哀诉。（咏 40）

只有他是我的磐石，我的救星。（咏 62）

我的灵魂，请向上主赞颂，请你不要忘记他的恩宠。是他赦免了你的各种衍尤，是他治愈了你的一切病苦。（咏 103）

我们也一样，我们可以说：

因为土地、太阳、雨水、树木、植物、花朵、动物，我们感谢天主。
因为食物，我们感谢天主……

日本的电视里，有一个农民，在开始收获庄稼前，他走下他的机器，在地上坐在他的脚后跟，张开双手并说：“我接受。”

因为健康，因为我们的身体是那么奇妙的构成，我们感谢天主。

因为我唯一的使命，因为你许诺的永无止尽的幸福，我们感谢天主。

因为男人和女人的爱而延续生命，我们感谢天主。

因为孩子，家庭，因为日常生活的喜乐……

我们尤其要感谢耶稣，你的爱子，他到来为与我们相似。感谢他的话语，感谢他的血为我们倾流做圣德祭献，它“就会洗净我们的各种罪过”（若一 1， 7）“你们是因为他的创伤而获得了痊愈。”（伯前 2， 24）

我们感谢生命之粮“谁吃了我的肉，并喝我的血，便住在我内，我也住在他内。”（若 6， 56）

当我们想到所有这些，圣保禄写道：“因为他于创世以前，在基督内已拣选了我们，为使我们在他面前，成为圣洁无瑕疵的；又由于爱，按照自己旨意的决定，预定了我们藉着耶稣基督获得义子的名分，而归于他。”（弗 1， 3-5）

我们所有感恩都集中在盛大的圣体祈祷中，它是通过这些话开始的“主、圣父、全能永生的天主，我们借着基督时时处处感谢你，实在是理所

当然的，并有助我们获得救恩。”接下来是跟随礼仪年的时期，要感谢救恩史中的一个特别阶段人。

为孩子聚会的圣体祈祷，神父说：“愿赐给世界美善和赐给我们喜乐的天主受赞美，你如此深爱我们，为我们创造了如此伟大而美丽的世界，并赐给我们你的圣子耶稣，让他带领我们到你台前。”

就算是在磨难中，我们也要感谢天主。

一个马达加斯加的传教士因为一些困难而灰心丧气，他进入教堂想抱怨天主。一个患麻风病的瞎子，以为只有他一个人而大声地祈祷：“感谢天主给予我生命，感谢天主把喜乐放在我心里。感谢你给我这疾病，才能使我与你相遇。感谢你的伟大和你的爱。”这个传教士因他的软弱的感到羞耻，他获得鼓励而离开了。

在巴西，一个妇人在路上拿着面包而唱道：“感谢天主给予我今天的食粮，明天你也将给我。”

实际上，在心祷中，我们常常会朝拜，赞美和感恩，但是，这不是很重要。

通过圣保禄的建议而结束：“应常常欢乐，不断祈祷，事事感谢。”（得前 5，16-18）“要让基督的话充分地存在你们内，以各种智慧彼此教导规劝，以圣咏、诗词和属神的歌曲在你们心内，怀着感恩之情歌颂天主。你们无论作什么，在言语或在行为上，一切都该因主耶稣的名而作，藉着他感谢天主圣父。”（哥 3，16-17）

接下来，我们可以邀请每一位进行感恩祈祷。

忏悔的祈祷

关于皈依的主题，常常可以在先知书里找到。“你们应全心归向我，禁食，哭泣，悲哀。”（岳 2，12）对于阿哈布，守斋是追悔的一个记号，它已经是与天主修复的方式（列上 21，27）当民族将不忠时，所罗门在新的殿宇的拱门里，在天主面前祈求原谅（列上 8，30-50）（参看达尼尔 9，3-5）

大量的圣咏包含了后悔的祈祷。而且大部分是个人的形式。但，就算是写圣咏的人以他的名字来讲述，我们也感觉到，他和以色列有联系。

圣咏 51 算是大卫犯他的通奸罪后而写的。

*大卫开始呼求天主，接着谦卑认错，从他出生就是有罪的。

*之后是一段长的恳求：“求你掩面别看我的罪过，求你除掉我的一切罪恶。天主求你给我再造一颗纯净的心。”

*但是他怀着信赖的心，因为天主的仁慈，确信被拯救。

*最后，如同大量圣咏的方式，祈祷扩大到整个团体：“上主，求你以慈爱恩待熙雍。”

圣咏 79 是集体的祈祷，我们所展示的状况是：耶路撒冷被破坏，所有这些都来自于从前的错误：请垂怜，请拯救我们，去掉我们的罪。而我们，你的选民，我们能够赞美你。参看圣咏 6, 32, 38, 102, 130, 143。

在福音中，常常有皈依的问题，洗者若翰给忏悔的人领洗（玛 3, 2）要求严格有效的皈依（路 3, 10-14）

耶稣开始他的职责，宣扬道：“你们悔改，信从福音吧。”（谷 1, 15）“如果你们不悔改，你们都要同样丧亡。”（路 13, 2-5）

应该重新认识罪人，如同浪子回头（路 15, 11-32）或税吏（路 18, 9-14）。在治愈瘫痪病人前，他是有罪的（玛 9, 2）。耶稣补充说：“不要再犯罪。”（若 5, 14; 8, 11）

轮到宗徒们教人悔改（谷 6, 12; 路 24-47）

每次圣体圣事之初，我们被邀请请求天主原谅我们的错误：上主，求你垂怜。

四旬期是追悔和皈依的时期。

我们完全是罪人，但天主是天父。我们所认为大失败，有时候也加上一点气恼，但并不和天主的眼光。我们相信天主的爱，我们相信他能原谅我们，我们有勇气承认自己的有限，他能融化我们的心。天主等待我们的是对他的信赖。

天主和人类的关系是一段爱的历史。天主热烈的爱着人类如同一个丈夫爱他所选择的妻子一样。天主永远爱他们，尽管他们有很多缺点，他们不忠。这就是欧瑟亚先知所描述的，震动人心的诗篇。

这也是我们每个人的故事，天主继续追逐我们，尽管我们的错误和背叛。心祷帮助我们治愈受伤的心，每天再对天主说：“你知道，虽然有所有的错，我依然爱你。”

一个女犯人说到：“我曾经是受害者，后来变成了罪犯，监狱使我思索并与天主相遇。从此，我不再孤单，我这个罪人也受到爱的恩惠。我有希望，有光明在我内。我对自己说：我的余生将象花一样。’天主，对我来说，就是个瀑布。”

一整天的祈祷

晚上，重回天主身边是很好的，可以回顾今天所发生的一切。一些词能够标出这段时间的祈祷。

我在你面前，天主，每天，每时每刻你都和我在一起。我热爱你，请你临在我的心里，用你的圣神照亮我。

感谢你奇妙的爱，感谢我所见过在我内也在我周围的你的工程，一切推动爱德和生命甚至很困难的时候。

原谅常常忘记你，原谅我的反抗，冷酷和怯懦。

请同意给我越来越爱你的恩宠，并生活在你的临在中。我不知道明天你为我准备的是什么，我提前说“是”。我信赖你，我是你的孩子。让我可以爱每一个我将相遇的人，如同你爱他们一样。

孝忠的祈祷

“妇女岂能忘掉自己的乳婴？初为人母的，岂能忘掉亲生的儿子？纵然她们能忘掉，我也不能忘掉你啊？”（依 49, 15）耶稣强调，天主比所有地上的父亲都好，他的关怀和温柔是无限的：仁慈的父亲。（路 15, 11-32）

谁要是相信耶稣，他就是天主的孩子（若 1, 13, 若一 3, 1）并参与它的天主性（伯后 1, 4；迦 4, 7）圣神在我们内心深处悄悄地说道：“阿爸，父啊！”（罗 8, 15）

耶稣教给我们的唯一的祈祷是天主经我们应该完全信赖的对他说，并让自己象小孩子一样。

我们讲过不同的祈祷方式都是好的，在它们中，首先得象一个孩子一样。

“天主经：愿你的旨意奉行在人间如同在天上。”

天主，我爱你。

天父，我爱你。

耶稣，我爱你。

孝顺之心等于把一切托给天主的照顾。天主照顾我。

“在这世间有一颗奇妙的大树，它的果实很美味，它叫做信托。它给我在这个世界上无限的平安。”（圣女小德兰）

17, 请求的祈祷

人类曾常常祈祷，祈祷首先是向天主述说一个请求，同时坚持说：我向你祈求。祈祷是很正常的，它和我们受造物的条件相符合。

祈祷也可以通过一些外在的姿势和手势来表达。

在亚洲，我们为尊敬祖先而奉献柱香和水果。在佛教的寺院里，一些人把他们所祈求的恩惠写在小板上。

在非洲，我们做一个献祭（鸡、山羊）为了能使他们顺利。

在美洲的拉丁人，我们为尊敬圣人而举行一个盛大民间晚会，我们尊重他们的雕像，我们发现，它混合了印度和非洲的宗教仪式。

什么不是祈祷

外邦人的祈祷在于给天主压力（撒上 4, 1-4），我们希望通过一个魔术般的宗教仪式使他屈服（也许通过一个巫师得以实现）。或者试图欺骗鬼神，通过狡猾的好意而获得他们的帮助。这种做法的做法与基督徒是相反的。就如同我们在说：“愿我的旨意实行……”我们想占在天主的地位上，这是可耻的。

真正祈求的祈祷

天主希望我们好，他知道什么对我们来说是最好的，他总以长远的眼光来看待事物，也就是说，他以在天堂的宗旨看待事物。

他一直以来，都决定把最适合我们的给我们。但是，他希望我们在祈祷中向他祈求这些。所以，当我们祈祷时，我们进入天主的计划。这样的祈祷之后，天主给我们他所决定的。

但是，我们不是很清楚是否我们的祈祷适合于天主的计划。我们总是应该在他决定以前就顺服。我向你祈求这些事，如果符合你的意愿。我以爱接受你给我的所有，我对你表示感谢。

圣经里的祈祷

在圣经里，我们读到很多恳切地祈祷：亚巴郎为罪城祈祷（创 18）。梅瑟为子民代祷（出 32, 31；户 14, 13-19；申 9, 26；10, 10-11）在圣咏里有很多祈求的祈祷（25, 28），甚至表示愤怒的祈祷“我主，你为什么依旧沉睡？”（44, 24）

耶稣也做了很多的祈祷：为他的门徒（路 6, 12；若 17, 9）；尤其为西满祈祷（路 22, 32）；为所有信他的人祈祷（若 17, 20）。他在十字架上尤其为全人类祈祷。玛利亚，成为我们天上的妈妈，她也为我们祈祷并为我们感到痛苦。

圣保禄对所有圣教会的担忧（格后 11, 28；弗 1, 16；哥 1, 19）。他嘱咐我们要常常祈祷（弗 6, 18；得前 5, 17）通过转求和感恩，为所有人类祈祷。（弟前 2, 1-4）

耶稣要求我们祈祷

*为了全体人类，为天主服务和光荣他：愿你的名受显扬，愿你的国来临，愿你的旨意奉行在人间如同在天上.....

*为了让天主照顾我们：请你赏给我们今日的食粮.....求你宽恕我们的罪过.....但救我们免于凶恶。

*你们应该求庄稼的主人。（路 10, 2）

*应该祈祷，尽管，当然，天主在我们之前就知道我们所需要的。（玛 6, 32）

*应该坚持祈祷，毫不泄气“你们求，必要给你们（路 11, 19）常常祈祷（路 18, 1）日夜呼喊（18, 7）时时醒悟祈祷。（21, 36）”

天主对我们日常的需要感兴趣吗？

天主知道我们所需要的。“上主的眼睛常常关注敬畏他的人。”（圣咏 33, 18；玛 7, 9-11）他总是照顾我们，有时方式有些奇怪。这就是我们称作的天意。他带领一切使我们能够得到所需要的。“你们缺乏什么东西吗？”耶稣对他的宗徒们说。他们回答说：“不，我们什么也不缺。”我们应该越来越关注天主所给与我们的：家庭、学业、食物、水、阳光，等等……应该知道对所有说谢谢。也许我们是瞎子。

有时，天主不给予我们向他所祈求的

但是，有一个问题：在有的情况下，我们不能得到我们所需要的，例如健康。人们总是会说：我做了很多祈祷，为什么我没能得到我所祈求的。是不是天主应该改变么？难道不是我们应该适合于他的计划？

然而，我们的祈祷从来都不是徒劳的。天主总是给我们一些东西，不一定是答应我们所期望的。它常常比我们祈求的要好。例如，某人为他能治愈而祈祷，他没有被治愈，天主给了他很大的平安和能忍受疾病的力量。

天主走世人不预料的路。他准备给我们宝贵的玉器而且我们得到了一块砖头就满足了。

如果我们进入到祈祷之道，我们只是同样的。我们意识到自己的渺小，我们变得更自由。我们的信赖之心在成长。为了让我们能够接受他的恩宠，天主放宽我们的心。他使我们改变他的肖像。我们变成新人。

应该如何祈求

“你们先该寻求天主的国和它的义德，这一切自会加给你们。”（玛 6, 33）

“祈求伟大的东西，渺小的我们将通过天主被给予。”（圣克莱蒙·亚里山大）

我们并不是随便求，求一些毫无价值的东西。应该寻求最好的。“你们在天之父，岂不更将好的赐予求他的人？”（玛 7, 11）什么是“好的”？圣路加（11, 13）向我们解释：这是圣神。事实上，我内心深处寻求的是什么？天主自己，天主临在我们的心里，天主在我们的忧虑中，在我们的痛苦中。他的临在改变很多的东西。

总说，所应该有的意愿，就是与天主和他的恩惠共融。造物者，而不是受造物。世间最好的也比不上靠近天主。

代祷

一个祈祷的记号是好的，这是对别人的开放。是否我们的祈祷留出了足够的位置给我们身边人的需要？它是否连接了世界的巨大需要？同样，对于所有被隐藏的痛苦，和缺乏爱和希望的人？

但是，最大的不幸是罪，应该为生活在罪恶中的人祈祷，为那些完全没有力量和意愿从罪恶中走出来的人祈祷。

耶稣在选择他的宗徒前，祈祷了一整夜。向天主代祷，在祈祷中保持不动，是我们传教使命的一部份。母亲为孩子祈祷，为了他们重获信仰，或为使天主在他们中选一个神父，这一切完全充满了他的责任。

我们恳求天主，如果我们放下手臂，人类会退步，这是我们的错误。祈祷是反抗罪恶的解毒药。它是世界的氧气，因为追求金钱和技术使我们窒息。祈祷的人在奥体的生态里有不可替代的角色。

什么是最好的祈祷方式？

*有一颗谦卑的心

对于祈祷的人来说，祈祷的话语和祈求应该是安详而谦卑的。我们想象感受到天主的临在，他应该喜悦我们身体的姿势和声音。天主吩咐我们秘密的祈祷，在隐藏而幽静的地方，或只是在我们的房间里。

“在圣殿里，在法利塞人的旁边，一个税吏在祈祷。他没有厚颜无耻的抬起他的眼睛，他也没有无理的拉紧他的双手，他捶着自己的胸，他重新认识到他内在的和隐藏的罪。他请求仁慈天主的救援……通过他谦卑的请求原谅，他的祈祷被应允。”（圣西彼连）

我们也一样，别求天主担保（友 8，14-18）对于我们的软弱，有很深的感情。当我们真诚的祈祷，我们变得谦卑，我们内心充满了爱。祈祷就是准备接受天主预备给我们的恩宠，迎接他所给予我们的，如同他给予的方式。

*以依恃之心祈祷

“上主偕同我，我不怕什么，世人对待我，究竟能如何？上主偕同我，作我的助佑，我必看见我的仇人受辱。”（圣咏 118，6-7）

“只有他是我的磐石，我的救星，他是我的堡垒，我决不致摇倾。”（咏 62，3）

耶稣请求门徒完全信赖天父：“你们对天主当有信德……你们祈祷，不论求什么，只要你们相信必得，必给你们成就。”（谷 11，22-24）至于责备他们是因为不能够驱逐魔鬼，缺乏信德（谷 9，19）

他向我们建议象小孩子一样，面对天父的姿态应该是：信赖和爱。

***感谢**

这一点是很重要的，很多的祈求，却忘记感谢。这样看来，他们所得到的似乎是理所当然的。当耶稣治愈了十个癞病的人，只有一个想起回来对他说谢谢。耶稣强调，他们的姿态是多么不正确的。

如果我们对看得见的恩宠都不感谢，很容易能确定，我们有理由忽略感谢天主对我们灵修上的恩宠，然而，这是最重要的，因为他使我们与天主相似。

祈祷使我们更关注天主每天所给与我们的无数的礼物，而我们却熟视无睹，我们已经习惯了。然而，所有都来自于天主，“你有什么不是领受的呢？”（格前 4，7）

恳求通常是伴随着感恩，当我们说“请”，不要忘记加入“谢谢”。“因为他的仁慈永远常存。”（咏 118；136）

为了更好的感谢，重要的是要懂得不出声，注视和默想，象圣母玛利亚一样。应当关注天主给与我们的所有。

是否我们看见天主给我们的所有记号？是否我们听见天主用不同方式给我们的回应？

***因耶稣基督的名**

实际上，我们的祈祷应该通过成为人的基督：他成为我们的代祷者和说情人。“你们因我的名无论向父求什么，他必赐给你们。”（若 15，16）

所有人类的祈祷需要进入耶稣的大祈祷，他介绍人类的需要给他的天父。所以，圣教会的祈祷总是以这句话结束：“以上所求是靠耶稣基督的名”。

18，心祷的成果

参与心祷产生很多的效果：自愿停止我们手上的事务几分钟已经是重要的了。这是离现时后退的好机会和自我询问：我到了哪一步？天主在这一刻对我的要求是什么？

我愿做你所愿意的

心祷的主要的成果就是教我们一点点离开自己的意愿而寻求天主的旨意。祈祷的人会变得顺从和对所有无拘束。他的方向越来越朝向天主。

我们思想的进展，总是朝向于使我们喜欢的，朝向天主和灵修的事。通过这种方式，圣神更自由的在我们内实现改造和圣化的工程。现在它这样做了，不再是孤单的，而是有我们的参与。

它表现在我们内心深处，但是我们很多时候都是瞎的，我们几乎没有意识到它带给我们的财富。

通过它的临在，使我们圣化，它带给我们恩宠并使我们与圣父和好。

面对天主，我们不再隐藏我们的错误。心祷是真理的时刻。它使我们认识和改变。圣神治愈我们的创伤并抹去我们的罪。

它使我们强壮，反抗魔鬼的攻击，它使我们战胜诱惑，尤其是肉欲。当我们和世界分离（谎言，金钱……）使我们弄脏时，它使我们洁净。

心祷几年以后，我们开始从默想在圣经里天主的行动移注意到默想这些行动的原本天主本身。

我们寻找的不仅仅是天主的恩宠，也是创造者的恩宠。他具有慑服力的美向我们启示他就是幸福，他能治愈我们的悲伤并补充我们的不满意。

心祷给了我们读圣书的味道，尤其是圣体圣事的味道。在神父那里，心祷帮助他们切断自动行为的习惯，避免他们成为讲道和行圣事公务员。

心祷是一个奇妙的秘密，如此，用一部手机，我又可能和天上对话，时时刻刻和天主三位对话。它向我启示，我的心就是使天主喜爱的天堂。

更宁静的生活

祈祷是合一的源泉，它使我们避免分散，消耗体力和紧张不安。接受不再管理所有，让步而放手。我们相信天主，他照顾我们：我们担忧，最终所有都获得解决。

平安的感情在动荡和不安中。天主在这里，甚至在危险中，我们也是安全的。

在民主刚果，战争时期，在一个驻有部队的地方，一个妇女担负着一些东西要走20公里。一个修女问她说：“你是一个人吗？——我和耶稣在一起。”

我们活在当下，我们尝试着不去梦想过去，不无用的计划将来。心情不再如时间一样的易变。阳光或雨水，热或冷，这些是什么，重要的是天主，他永不改变，他是我们的支援。

每天早上，我们顺从天主的安排，在他的手里。我们离开自己的计划而进入到我们所一步一步发掘的天主计划。我们学习一天又一天的生活着。当然，我们有一份工作，一个需要遵守的时间表，但是没有勉强依附。视情况的要求，我们改变方向。我们接受没有预见的东西，烦恼会变得少一些。

如同在我们和所发生的事之间有一定的距离。就算在很大的痛苦中：祈祷的人也能生活在平安中。他宁静的喜乐，他的安静，他的力量来自于别处。日常生活的喜乐或悲伤对他影响不是很大。是什么让他喜乐，是天主；是什么让他悲伤，是罪恶。这份安详不仅仅来自于他的性格和他的文化（亚洲）。它是圣神的一个恩宠，基于信仰，天主临在我们内。在心祷中“基督是我们的平安和安慰。”（圣伯纳）

更有深度

当我们听到平凡的，表面的，或粗浅的谈话，我们感到痛苦。一般人所觉得很重要，如果跟天主的事作一个比较，这些原来没有什么意思。

我们体验到一个很大的耐力面对忧虑、痛苦、疾病和死亡。

祈祷被认为是一种新的方式，天主的光明。它帮助解决问题，并能使从前看起来不可能的事情变得可能。

爱德的生活

性格在改善，自身的缺点在一点点地去掉，尽管总是不完美的。我们变得温和，更容易的生活。

对于别的来说，心祷改变我们的举止，如果天主临在我内，他也在我兄弟内，临在于在路上与我相遇却不认识的人之内。我尝试着真诚的去爱接近我的人，如同天主爱了他们一样。以很大的仁慈面对这些人。我们以新的眼光看他们。祈祷的人更关注于别人。他有倾听别人的优点，如今很少会变得饶舌。倾听天主的力量使我们学会倾听别人。

我们不再对人分等级，父母尝试着不判断自己的孩子，面对他们，父母是管理者而不是所有者。

祈祷使我们更爱别人，爱与我们体验不同或相同的人，爱的顶点就是爱我们的敌人。

在负责做事方面，这些人是可靠的，我们可以信赖他们。他们在困难的时候不逃避。

祈祷的人彼此间有缘并自愿再重逢。在工作环境中，如果同事一齐祈祷，团体的精神会有大变化。

所有这些都是通过天主圣三唯一天主来完成的。天主直接影响祈祷者的灵魂，它的实行是一种隐蔽的方式进行的改变，他的效果很少能感知却现实存在。“你改变了很多。”我们对一个祈祷者说。然而，他自己几乎没什么感觉。

祈祷从来都不是在浪费时间。

当我祈祷时，就算我什么也感觉不到，我知道，在信仰里，天主影响着我，并且他拯救了整个世界。

19, 同教会团体祈祷

基督以人类的名祈祷

基督，人-天主，是头，“好使他在众多弟兄中作长子”（罗 8， 29）。从前，他一个人在山上祈祷，他在地上生命的顶点是奉献在十字架上。现在，他活在赞美的祈祷中和为人类转求。

在弥撒时，他在这里，复活，光荣，战胜了罪恶，重现他的献祭“望上主从你的手中收纳这个圣祭，为赞美并光荣他的圣名，也为我们和他整个圣教会的益处”。

圣教会于基督同声祈祷

圣保禄以人类的身体做比较。“就如身体只是一个，却有许多肢体；身体所有的肢体虽多，仍是一个身体；基督也是这样。”（格前 12， 12）“他又是身体---教会的头。（哥 1， 18； 弗 1， 22）

圣教会，基督的身体，它集中了人类，无论是在地上的还是在天上的，或是在炼狱的（弗 1， 9-10； 4， 1-6）。这是有很多声音的盛大交响乐：被选者首先和圣母玛利亚的胜利之歌，死者由痛苦的祈祷走向天主的光明，罪人的恳求，教友赞美诗。

所有这些都圆满融合于耶稣圣神之一首歌。没有人能做一个完美的祈祷，但是，每个人以不同的方式说“天父”。全部合起来形成一个活的身体，互相融合。

圣教会参与世界的祈祷

圣教会基本的传教使命就是持久地完成赞美的日课，以及朝拜并参与基督的献祭。所有教友都参与：教宗、主教、神父、默观者、平信徒、犯人、病人、家庭里的母亲、疲倦的男人。“每个祈祷，即是一个看羊小牧人的祈祷，这是人类的祈祷。”(Bernanos)

所有万物组合：“有很多的星星，然而，没有一个不需要赞美天主。”(C Claudel)

基督肢体（弗 4，16），我们相互联系。这个连接在于身体的肢体，被称为诸圣相通。

圣教会是我祈祷的地方

当我做心祷的时候，我处于我兄弟们的盛大聚会中，并与他们融合。我和大量的罪人和圣人相遇，我和他们一起祈祷。

我的祈祷融合于圣教会这个活的身体，我进入到这个多样的祈祷。在玛利亚之前，我想念我天上的朋友。我不忘记炼狱里的灵魂，他们在等待我们的祈祷，并为我们转求。我记得我生命中的每个人和居住在地球上的所有人。

圣教会是救恩的圣事，在信仰方面我们的圣母。心祷是多明白它对我的恩惠的时刻。

人人为我

通过圣教会，我拥有普世千万男女教友的祈祷。天主给我他所有的儿子，如同我的兄弟一样。他们为我祈祷。

我被他们所吸引，我需要他们把我变成天主的孩子，象他儿子的肖像，他们在我的祈祷中帮助我，就算是我是不完美和笨拙的。

当我们合起来学习心祷时，我们一起祈祷，相互支持。

我为人人

对于我来说，我也能给予一些东西。我很高兴地知道别人对我的需要（格前 12，21-27）

我以信友的身份参与圣教会的祈祷。当我祈祷时，我影响所有的“身体”。我以他们的名，为他们祈祷。天上的圣人因我而喜悦：我给他们一个新的赞美诗的理由。

我帮助地上的圣教会，通过我，信仰得以增长，它更好的宣扬爱德，美和天主之爱。“最小神爱的表现比其它所有的善工对教会更有用”（圣十字若望）

所有的祈祷都是传教的

在我做心祷期间，我至少时不时地去想，我的祈祷是普天下的。它是：

-为圣神在世人当中所作的和他在不同文化所产生的不同成果而赞美、感恩。

-为世界的罪而请求原谅，包括歪曲圣教会的个人的罪。

-为圣教会，为了不同的需要，为了生活在困苦中和没有希望的人转求。

圣女小德兰说：“我走路是为了一个传教士。”

一个加尔默罗德修女见证道：“全世界在我的祈祷中。”

真福夏尔.德富高在她的内心里为还没有接受福音的人举行圣体圣事。

在我的心祷里，我应该感到全体圣教会生命力和全人类幸福的责任。默观者很自然的有普天下的影像，他愿意分担世界的救恩。他对大的问题和所有的国家都感兴趣。他将准备好，如教宗，游全球。

一个年轻的中国神父很孤单，他写道：“当我远在罗马尼亚，我不能表达我的感情。一个修女决定为我祈祷，我真的感到在基督奥体里的共融。感谢她为我祈祷，我能完成天主的意愿。”

20, 和圣母玛利亚一起祈祷

圣母玛利亚把我们带到耶稣的身边

圣母玛利亚是人类唯一救世主的母亲。“她对耶稣基督没有加上任何功劳,他完全属于耶稣的奥秘”(圣若望尤德)。她儿子不可分的。她伴随耶稣一生,与住在她心里的那位共融:白冷、纳匝肋、加纳,圣周五。在十字架上,耶稣把她托付给圣若望和所有相信他的人。在耶稣最后晚餐室里,她和门徒们一起祈祷并祈求圣神的降临。她伴随着圣教会的诞生。

圣母玛利亚不是耶稣的影子,相反的,她以她的方式带领我们朝向耶稣。学习玛利亚等于用她的眼光,轮流多问、痛苦、喜乐来看他的儿子的奥秘。

“所以,我们确定圣母玛利亚的敬礼,这不过是更圆满地确定对耶稣基督的敬礼。”(圣路易·玛利亚)

圣母玛利亚是第一个信徒

圣母玛利亚是在宗徒以前,第一个相信的。唯一的一个见证,她没有在十字架面前变得虚弱。圣母玛利亚一点点地发掘她作为救世主母亲的使命,之后是所有人的母亲。她走在圣教会的前面。

“圣母玛利亚是天主来到我们身边的途径,所以她也是我们去到天主那里的途径。”(圣路易·玛利亚)

圣母玛利亚的祈祷是我们祈祷的典范

她主要的灵修姿态是信仰，教她等待和愿望。在天使领报时，她完全是无拘束的“看，上主的婢女。”然而，她并不完全明白。

她的祈祷方式启发了我们。比方说，在圣母赞主曲里，她把所受到的恩赐都归到天主身上，她对我们说，祈祷首先是赞美“我的灵魂颂扬上主。”

最美的祈求的祈祷是在加纳的婚宴。圣母玛利亚只是说：“他们没有酒了。”没有坚持，没有想知道耶稣将要做些什么。对我们也是一样的：她说：“他无论吩咐你们什么，你们就做什么。”

她的祈祷在最后晚餐室里是传教的祈祷，在宗徒和使徒中，为了圣教会的诞生。

她祈祷的根本是寂静的默观。“他的母亲把这一切默存在心中。（路2，51）玛利亚把这一切事默存在自己心中，反复思想。”（2，19）

圣母玛利亚教我们祈祷和做心祷，如同她一样顺服于天父，顺从于圣神。

圣母玛利亚临在我们的生活中

圣母玛利亚现在还在参与圣教会的传教使命，她不停的为我们祈祷。圣教会在哪里，她就在那里。她对所有发生在我们教堂，我们国家的事都感兴趣。她与罪恶做斗争，她与我们一起痛苦。

她就在这里，在我们的家庭里。她在这里，就算是在简单的小事里，她甚至在平淡的对话中。我们应该对她说活如同我们能看见她一样。为什么不把她邀请到我们的生活中来呢？

以其说：“我将这样做。”不如习惯于对圣母玛利亚说：“我们将与这个人相遇，我们将准备吃饭。”说“我们，我们，我们”。只想着圣母玛利亚和耶稣总是在我们的身边，并朝着我们微笑。我们应该象孩子一样的简单。

圣母玛利亚等待着我们说：“我们。”每天在我们的生活中请这样做。圣若望“请她住他的家里”，我们也可以请她住在我们内，让她在我们一天的时间表中站一个位子，采取任何行动之前，要跟她说说。

圣教会敬礼圣母玛利亚

圣母玛利亚在教会礼仪中占有重要地位。尤其是在将临期，圣诞节和主显节期间。我们欢庆 12 月 8 日，3 月 25 日天使领报，8 月 15 日圣母升天节，9 月 8 日。10 月份是玫瑰经月。

借用玫瑰经，我们和圣母玛利亚生活在一起

教宗若望保禄二世曾在一封信里写道：玫瑰经是我喜爱的祈祷。他又补充说圣教会一直都认识它特殊的效力。

这个祈祷来源于传统的基督徒，它同时连接着民众的虔诚和神学的深度。它的重复是符合人性的，但是它同样也是变化的：可见的成分(圣像)，奥迹的陈述，天主圣言，寂静……

通过读圣书，意向，和唱歌等，尝试改善玫瑰经的诵念……

玫瑰经包含了基督徒基本的祈祷：一遍天主经，十遍玫瑰经，一遍圣三颂。

玫瑰经伴随着和圣母玛利亚及耶稣一起默观。因此，耶稣的名字是圣母经的中心。默想奥迹目的是为了认识他。玫瑰经完全是福音的缩写。

我们被邀请进入默观，大多数事件是耶稣和圣母玛利亚一起度过的。奥迹的名单也许古老，但是它也许有所变动或补充的可能。

*欢喜：圣母领报，圣母往见表姐，耶稣诞生，圣母献耶稣于主堂，耶稣十二岁讲道。

*痛苦：耶稣山园祈祷，耶稣受鞭打，耶稣受茨冠之苦辱，耶稣背十字架上山，耶稣被钉十字架上死。

*荣福：耶稣复活，耶稣升天，圣神降临，圣母荣召升天，圣母为天地之母皇。

在传统奥迹的基础上，教宗若望保禄二世增加了耶稣公众生活的奥迹：

*光明：约旦河受洗，加纳婚宴，耶稣宣讲天国劝人悔改，耶稣显圣容，耶稣建立圣体。

在世界的中心，耶稣向前行，带给黑暗入侵的世界以光明。他的门徒，在祈求他时，尝试着跟随其后并在他周围传递着光明。

玫瑰经帮助我们和圣母玛利亚一起默观基督的面容。这个友谊关系让我们自然地加入耶稣的生活。

我们同样可以和圣母玛利亚分享我们的意向、喜乐和困难，并为这些人祈祷。

玫瑰经的祈祷是简单而容易的，这有一点是贫穷人的祈祷。和欣赏它是因为它的重复是传统默想的一种形式。重复一些词，并想起奥迹，使我们进入其中，它们成为我们养分的一部份。而且，在圣母玛利亚的帮助下，恩宠使我们内在改变，使我们相似于基督。

玫瑰经带给我们甜美，温柔和默观。应该按天主的步骤而慰藉。

若望保禄二世嘱咐家庭祈祷玫瑰经：“以信任之心，把玫瑰念珠放在你们的手里。它是一个祈祷的间隙，它尤其对平安和对我们的家庭有利。”

如何向圣母玛利亚和诸圣祈祷？

圣母玛利亚，天使和诸圣是我们的朋友。因为他们能面见天主，所以他们能听见我们对他们说的话。因此，他们能代表我们向天主祈求。

我们和他们的关系是信任的，而不是讲价的（我给你，你给我……）我们向他们表达我们的需要，但是不等待一个自动的结果。祈祷并不是一个魔术行为。

圣人和天使和我们一样都是受造物，我们和他们说话与我们和天主说话是不一样的。特别要注意他们的不同，只有天主才能按他的意愿同意我们的祈求，圣人只是中间人。

尤其要祈求与他们相似的恩宠，效仿他们的行为，为了使天主赏赐我们分享他们的圣德。

向圣人祈祷的方式是因国家而不同的。它适合于当地的风俗：集会、朝圣、歌唱和祈祷的守夜等等……

21, 行动和默观

天主所愿意的善工（圣女大德兰）

耶稣象木匠一样用他的双手劳动。他忍受旅途的疲劳（若望 4, 6）。他治愈病人，宣讲圣言。我们在拥挤的人群中看到（路 8, 45）。他甚至没有时间吃饭。

他和所有的人说话，他不害怕常常与罪人、穷人和孩子来往。传教的使命是紧急的：“让我到别处去，到邻近的村镇去吧！好叫我也在那里宣讲，因为我是为这事出来的。”（谷 1, 38）“我的食物就是承行派遣我者的旨意。”（若望 4, 34）

他坚持所学习到的道理要与实践相结合。“不是凡向我说‘主啊，主啊！’的人，就能进入天国；而是那承行我在天之父旨意的人，才能进天国。”（玛 7, 21）“凡是好树都结好果子。”（玛 7, 17）他揭露虚伪的人“他们只说而不做。”（玛 23, 3）“我们爱不能只用言语，也不可只用口舌，而要用行动和事实。”（若一 3, 28）

行为是真祈祷的记号。作为耶稣的一个门徒，不能只满足于好的意愿，而是应该有能力表达真理。在一些情形下甚至招致风险。萨尔瓦多的一个主教就因保卫被压迫的民众而殉道。

祈祷不能缺乏行动。真正的祈祷也是支持那些有需要人的约定。祈祷必须以尽自己所能帮助我们的兄弟，或带给我们周围的人平安与喜乐为前提。

“没有人能把祈祷和行动以及斗争和默观分开，一个涌出另一个。复活陪伴你的不仅仅只是教堂，也在路上，在生活中。”（泰泽的荷若弟兄 Frère Roger）

“为正义而奋斗,这是宣布福音的必要方式”（非洲主教 1971）注意,不要仅仅满足于“一个于祭台为中心的可爱聚会。”（若望·马尔谷·厄拉,非洲人的呼声）

“当今世界,人们同意信仰是通过见证而不是讲道,通过经历而不是讲道,关于生命,通过实践而不是理论。”（若望保禄二世,基督救世主的使命）

一如耶稣,我们分享别人的生活状况,甚至困难的时候。和他们在一起,我们尝试着建立一个更好的世界。

在非洲,在教堂里,最活跃的团体是行动有所发展的。

在欧洲,新的祈祷团体在全世界建立他们的分支,去帮助困难的人群。

当存在着分离圣教会或种族对抗,基督徒应该尝试着创造平安。

我们应该带来光明和希望,首先在我们的家庭和事业中。只是为了这个,天主并没有向我们要求一些非凡的东西。

一个韩国大学教师说,他注意避开所有劝人入教的热诚,但是他很热情地招呼所有的人。最后,他发现他很多的学生都请求领洗。

“总是有圣神在推动我们,他支持我们而不放手。”（马达加斯加的一个教员）

第一个工程是改变自己

当圣女大德兰对她的姐妹们说天主实际的行动,她没有要求她们去传福音,而是首先要改善自己的内心。天主所等待的行动,首先是爱的行动。圣女小德兰从来没有离开过加尔默罗修院,然而她却成为了传教主保。她热切的希望耶稣被所有人都认识,她为全世界祈祷。

请不要弄错,第一个斗争是我们内心的斗争,这就是“灵修斗争”。在我们想要改变别人以前,我们内有许多的东西需要改变。

但是,如果我们取得进步,我们身边的人将会受益。因为我们做心祷,我们所见之人,让我们感到是天主的临在。在没有信仰的家庭中,祈祷的人变得很有吸引力。同样,在工作中,如果我们改变,世界将会改变。

祈祷优先

我们的典范是耶稣。开始他传教事业以前，他保持 40 天在寂静中祈祷和守斋。通常，他早晨很早就起来祈祷。所有的人都寻找他。而对他来说，与天父的相遇是首要的。在选择他的宗徒前，他祈祷了一整夜。“有许多人齐集来听教，并为治好自己的病症。耶稣却退入荒野中去祈祷。”（路 5，15-16）

有时，他中断他的演讲而对天父说“我向你称谢。”耶稣总是想着天父。这尤其显现在最后晚餐后的长祈祷中（若 17）他非追问天父的命令和顺服于圣神之下 什么都不会去作。我们应该尝试着效仿他。

若望保禄二世在他第三千年的信里提醒我们：“让我们牧人的计划很深的生根于默观和祈祷。需要抵抗实践注意的诱惑. 在这方面让我们记得耶稣向玛尔大所说：‘你为了许多事操心忙碌，其实需要的唯有一件。’”（路 10，41-42）”

和天主进行交换，也就是心祷，是最根本的。我们向天主的渴望，需要在固定的实践重复引起，不然它会消逝。在心祷里，我们完全属于天主，之后，就比较容易与他融合。

我们不是耶稣的仆人，而是朋友（若 15，15）为了可以把天主的爱给予别人，首先应该让自己的心充满爱。就好像一个花瓶装满水，满到水都溢出来。“使徒的行动应该源于过度的默观。”（圣百纳）

如今心祷比任何时候都需要，我们需要它，因为工作使我们消耗越来越多。使徒的活动，因为从各方面的要求，同样也需要它。在一些国家，堂区是很广阔的，我们在哪里停步？

重要的是和天主保持联系

为了天主，我们停止一会儿，就算是在工作中，例如我们准备一篇讲道，我们花很短的时间都是好的，那怕只是几秒钟。

“天主，我做这些是为了你，耶稣，请帮助我。”一个爱的行为使我们的工作有价值。

同样，在改变事务时做一个简短的休息也是一个好的习惯。一个记号，一个圣像，一句写在桌子上或墙上的话能使我们想起一些东西。

以其一整天祈祷，如果我们早上在心祷里留出一定只是为了天主的时间，那比较容易。

反省和在行动之前的祈祷

祈祷提醒我们，主要的不是在于做最大限度的事，而是做天主所要求我们的。重要的是让我们的心是自由的。不要卷入太多的行动中，而只为了一个原因，就是使我们喜悦或感觉到需要做的。

例如，有一些神父着手做一件事，却不思考，而建筑是一件很重要的事。他们决定建一座教堂，他们想吸引人参与基督宗教。所以，这就开始了他们的大计划。因为需要很多的钱，他们到处寻找钱，有时甚至到国外去。之后，建筑消耗他们所有力气，教区的生活是受影响的。我们不再谈论心祷：他们没有时间。难道这完全是必须的吗？难道不是首先在俗教友的责任？

他们的想法并不坏，然而，在开始之前，他们足够的请求天主光照了吗？改革首先是一件内在的事。

另一些神父，出身于不利的环境，他们决定帮助他们的家庭。他们进入冒险的操作或多或少的金钱：出租房子或酒吧等……或创建一所学校或中学，花费他们所有的时间。

在不同的情况下，在决定以前，祈祷和反省是很重要的：天主等着我的事什么？接下来，应该请求听取教区，也许政府的建议。各新工程需要仔细的考虑也需要集体决定。

我们行动越多，我们越是需要祈祷

行动的目的不是行动而是天主。如果我们的行动属于我们自己，我们就变成行动的所有者，我们只是给予自己。事实上，是天主做所有。我行动，我实现许多的事。我这样做是为了耶稣吗？我确信是耶稣在我内起作用吗？

“我们的使命不只是把药分给穷人，还是把天主带给他们。我们需要寂静去触动灵魂。我们所有无用的词都不来自于我们的内心……最重要，不是我们所说的，而是天主所说的，以及天主通过我们所说的。”（德雷萨嬷嬷）

“那住在我内，我也住在他内的，他就接许多的果实。”（若 15，5）

“我若没有爱，我什么也不算。”（格前 13，2）

“只有爱是可靠的。”（若望保禄二世）

你越是奔跑，你越是需要呼吸，否则你将窒息。我们行动越多，我们越是需要祈祷。祈祷是行动的氧气。应该使其平衡，让我们安排足够的时间和天主在一起。如果没有祈祷，我们会有丢失基本观点的风险，以及耗尽在次要行动的风险。没有祈祷的行为会变得动荡不安。

相反，花时间为了天主，思考并取消很多无用的东西。最终，祈祷将赢得时间。

总之，一个有效而不祈祷的人是公众的危险。相反，一个有效的人是祈祷的人。

默观的修道人，在圣教会里扮演着重要的角色。同样的，老年人，病人，残疾人，只要他们是真的祈祷者。

行动和祈祷：应该是两者

“为和平祈祷不是次于追求和平的行动。相反，它是建立内心的平安。为和平祈祷，就是说，人类向全能的天主打开心门，在那里，不再有阻隔和分离。”（若望保禄二世世界和平之日 2002 年 1 月 1 日）

圣女小德兰在她最后一页记事本里写道：“只有在心祷里，圣保禄，奥斯丁，十字若望，多玛斯亚奎纳，方济各，多米尼克和其他著名的天主的朋友取出最大才华的神的科学。全能这赏赐他们他本身为基础。为了平衡：心祷拥抱爱，他们举扬了世界。”

“只有一条途径可以找到天主，那就是祈祷。如果我们对你们说别的，那就是我们弄错了。”（圣女大德兰）

“一团火不再通过已经是火的物体而点燃。我和不是基督徒的传统精神的代表联系，尤其是亚洲的，它使我确信，以我的观点来看，将来的使命依靠很大部分是默观。”（若望保禄二世，亚洲的教会）

祈祷或行动？我没有选择，应该是两者。“祈祷和工作。”（圣本笃）

请成为默观的传教士。

22, 不停祈祷

耶稣说，应该一直祈祷（路 18, 1; 7）“你们应当时时醒悟祈祷，为使你们能逃离即将发生的这一切事。”（路 21, 36）

“在一切事上，以恳求和祈祷，怀着感谢之心，向天主呈上你们的请求。”（斐 4, 6）

一个老神父坚持：“有人认为，不停祈祷时神父和修道人的事，而不是平信徒的事。事实上，所有基督徒都没有例外，应该时时祈祷。”（圣若瓜·巴拉马）另一个神父说：“不花时间在心祷上就是浪费时间。”

如何可能呢？一整天都呆在房间里或教堂里祈祷？完全不是这样的。

这里有几种方法

1) 如果我们的工作不要求特别的关注时，我们可以祈祷。“当我进行手工劳动时，我不停的祈祷。我和天主坐在一起，我用灯心草编织着。我说：‘请怜悯我，天主，依着你无限的仁慈，巨大的同情，请除去我的罪过。’”（阿巴·路西）

2) 有的工作需要持久的关注，这就不适合于继续祈祷。在这种情况下，我们同样可以对天主进行简短的祈祷，用简短的方式：我这样做是为了你.....我爱你.....

我们可以在工作中暂缓一会儿为了天主。例如我们准备一篇讲道，我们花很短的时间都是好的，那怕只是几秒钟。“天主，我做这些是为了你，耶稣，请帮助我。”一个爱的行为使我们的工作有价值。

同样，在改变事务时做一个简短的休息也是一个好的习惯。一个记号，一个圣像，一句写在桌子上或墙上的话能使我们想起一些东西。

我们可以把它称作求恩。这有可能在灵修书中。为什么我们不中断一会儿，对天主说，我们在这儿是为了他。

“我们说埃及的修道人常常祈祷，但是很短并如同私下进行的。为了避免消逝祈祷人所需要的注意力。”（圣奥斯丁）

我们也可以越来越经常这样做，如同射箭在任何时间的祈求：开始工作时，在公共车上，当看见某人身负重任……或者没有预见的事发生了，一个拜访，一个惊喜，或悲伤，一句让人伤心或高兴的话。当我感动时，我对天主说一句话：我赞美你，我感谢你，就算是在痛苦中。我们熟知的圣咏，也许这时就派上了用场。我们也可以重复一些副歌。

一旦我有一段比较安静的时刻，我就感谢我这奇妙的手机，就是心祷，它让我可以和天主对话。

3) 我们的犹太兄弟每天都要念诵很多的降福。起床时：赞美教人起身的主。吃饭的时候：“上主万有的主，我把人类劳苦的果实麦面饼呈献给你使成为我们的神粮”（这源自于我们的降福）晚上睡觉时等等。

在所有情形下，我们都可以感谢。例如对于所有的机器，所有的工程，人类所有的愿望：这一切都是天主的恩赐，他给了劳动者智慧和力量。

4) 耶稣的祈祷

东方的修道人总是习惯在一天内不停的重复“天主，耶稣，天主子，救世主，请垂怜我这个罪人。”最后，这种祈祷变成了一种习惯，就算是忙于工作时也这样。

另外，为了简化这个祈祷，只是简单重复他们所喜欢的那个词“耶稣”。

5) 圣依纳爵罗要拉建议我们在上午结束时，和晚上花一点点时间反省我们的生活和感恩。我们可以尝试着习惯这样做。

这样，通过这些不同的方式，不停祈祷变得有些现实了。以作反映，天主有时会赏赐恒心接近他的恩典。

这是圣若望·优德所写的，他这样是说自己的：“我认识一个神父，他总是不停重复着，当他吃饭时，他每一次拿一点面包放在他的口中，同时感谢天主。他的精神毫不疲倦，以他简单和温和的方式，这并不阻止他和他旁边的人说话和欢喜。”

祈求能不停祈祷的恩宠

一个总的方式，第一个条件，如果我们愿意不停祈祷在于培养寂静的习惯。当太多的收音机和电视机在我们的生活中，我们是有可能有内在的生活的。

还有，我们应该相信圣神在我们内不停的祈祷。是它让我与它一起祈祷。应该常常呼唤圣神。

如果我们不能中断工作，我们用爱来工作。爱是秘密的祈祷：“我工作是为了你，并和你在一起。”“那与主结合的，便是与他成为一神。”（格前 6，17）为他做所有，没有什么是在他以外的。

是天主要求我们工作。象天主所愿意一样的工作也是一种祈祷方式。停下来做心祷或读圣书，而去工作或是帮助一个穷人也没有中断与天主的共融。

祈祷取决于我们爱得强度，如果我们对天主有强烈的愿望，他的回忆使我们时刻重返祈祷：在美景面前，与某人的相遇，我们在工作时。当然，幸亏有圣神，愿望尤其来自于我们。对天主的觉悟是从天主来的：这是一恩赐，天主的恩赐。这个恩赐，我们能够也应该向天主请求：天主，请教会我时时祈祷。

与天主共融是心祷的成果

第一个条件要做到“不停祈祷”，如同耶稣的请求一样，在于每天都有规律的花一段时间做心祷。当我们把上午的时间在心祷中留给天主，我们祈祷一整天就比较容易了。我们不可能立刻实现，但是要通过一些步骤。这是一个漫长的道路，我们应该一点点的开始。逐年的，我们慢慢的可以花更多的时间在祈祷上。

谁要是有可能或感到有这样的愿望，尝试着在上午和晚上做心祷。还有，对于神父和参与弥撒的人来说，在领圣体前后，花一点时间做心祷是很重要的。

“真正的默观，每天花 3 个小时做心祷。”一个伟大的灵修大师是这样说的。这个建议不针对才起步做心祷的人，而是做心祷很长时间的人。还有，它应该符合内心圣神的召唤。这是一个使命。

心祷的生活同样有可能对于有工作和有家庭的人。对于他们来说，应该根据实际情况，有时候是不可能做心祷很长时间的。

对于常常失眠的人来说，愿意在夜间祈祷，他们把这时间看成是一个恩赐。（圣咏 63， 7； 77， 3； 7； 119， 62）

结论是，经验显示，我们把时间献给天主，天主将还给我们这时间。

对于有真实的心祷生活的人来说，他们跟别人作同样的工作既是更多。教宗若望保禄二世就是一个证明和一个活生生的例子。他总在祈祷，这并不影响他各种各样的活动。他的高龄也没有阻碍他的行动。

23, 在心祷中进步

“他应该兴盛，我却应该衰微。”（若3, 30）

我们知道（第7章：交谈和倾听），总的来说，心祷包含两个时期，一个时期话多并活跃，另一个时期则是寂静和被动的。

通常心祷应该会进步的

起初，经过几年的祈祷，我们总是开始于读圣书的一个段落。我们寻找一些见解，这尤其是反省和默想。我们和天主交谈。

接着，我们的祈祷有所发展，有感性的心祷。我们爱慕天主，我们更久的倾听他，我们尝试着去完成它的意愿。有时候心祷比较困难，但是这个困难并不是一件坏事。

随着时间的推移，心祷将变得简单，话语不多，重要的是天主的临在。你在这里，这已经足够。所有的心祷可以运用一些词：谢谢，原谅，请，我爱你。

分心总是存在的，但是我们不用担心，我们完全沉入在心祷里，他使我们奉献更多的时间。

在心祷不同的层次上，人的贡献还是重要。我们称它为主动，尽管恩宠完全临在。这是大部分基督徒所做的心祷。这是很通常的方式，但是，我们应该尝试着前进。

天主吸引我们朝向他。但是，他是无限的，所以，我们灵修的增长永无止境。应该认为，我们只是在我们上升之初。如果我们喜爱天主，我们总是能靠近天主。“还要更向前迈进。”（得前 4，1）

我应该保持想进步的心，天主预备给我一些惊喜。我坚持去发现。

这个进步是通过一些不可预见的情况，它有时高有时低。它让人死亡和复活。在天主的内心有等级。

所有都发生在寂静的祈祷中，天主通过圣神在内心深处而实现。心祷的时间尤其有利于这个进步。我们总是在进步却没有意识，因为，我们与圣神合作。我们每次开始心祷，都因上一次的心祷所获得的恩宠而充实。答应一个恩宠，就会得到更大的恩宠。天主生命的螺旋越来越快。这是才能的比喻的运用：“凡是有的，还要给他，叫他富裕。”（玛 25，29）

进步的记号

*我们比较容易的祈祷，我们经常祈祷而且祈祷的时间较长。我们愿意做心祷，就算他有时是枯燥的。我们仍然有很强的意愿。

*心祷变得简单，圣经的段落并不是很需要，或者甚至完全消失。有时，只是在心祷开始时给我们一句话。我们说得少了。

*祈祷变成与天主安详的交谈，或者是一个简单的友谊的临在。我们在一起，这就是全部。

*我们常常想念天主，我们与他共融，我们感觉到他就在这里。我们祈求圣神，我们重复耶稣的名字。

*我们尝试着完成天主的意愿，我们有勇气去做一些困难的事，我们愿意牺牲。

*我们的爱德获得进步，我们更关注于倾听别人，更容易原谅别人。

*我们有力量在天主内保持平安、喜乐和安全。我们是谦卑的。我们自知是罪人。我们接受责备，并较少辩解。我们很高兴在最后一位并不寻找自己的益处。

*意识变得成熟。我们发现，我们以前没有意识到的罪，他们从前是被隐藏的：骄傲，自恋，缺乏爱心等等.....

*我们喜欢耶稣，喜欢他的话语和圣体圣事。我们和他生活在一起。为了世界和圣教会，分享他的热爱。我们喜爱圣母玛利亚。

*有时候，不可知的喜乐进入我们的灵魂，有时则是黑夜，但是，这并不是很重要，我们生活在信仰里。

*通过耶稣的爱，我接受，同样，我愿意象耶稣一样的受苦，并和他一起受苦。

这些不同的记号，或者还有别的，展示了发生了一些事。它不能阻止困难和错误，但是，我们并不感到泄气。我们生活在信赖里，耶稣照顾我们。

成长的条件

*顺从天主圣神，它的召唤，忠诚的对恩宠做出反应。

*如果一切都很好，把它归于天主，并感谢天主。

*在相反的情况下，自问，是否这是我们的错误。

*怀疑自己，把自己看作是最后一个的。

*接受十字架，与耶稣共融，增大我们的意愿。

*愿意进步，从来不说：足够了。

*等待好的时刻，取悦于天主。沉陷其中。对天主总是说是。

*在圣体圣事后，心祷是一种很有效的方式，去实行巨大的改变。

让天主在我们内行动

圣经述说了很多次天主的干预：例如，当他和亚巴郎和梅瑟说话.....天使领报于玛利亚是天主最令人赞叹的首创：这是带给人类最起初的救恩。

我们注意到圣母玛利亚的态度：尽管他很吃惊，她同样同意实行天主的意愿。紧接着，圣路加说：玛利亚把这些事藏在她的心理。福音也讲述了马尔大的妹妹，她坐在天主的脚边，倾听他的圣言。

同样，我不应该思考和说话，当我们学习天主的圣言，默想是有用的。但是，对于心祷来说却是一个障碍。这将是一个幻想，认为我们可以带给天主一些东西。他才是第一位的角色。心祷/默观在于迎接天主，让他进入我们内，让他占据我们的心。如果他让我们感到他的临在，如果一线光明照亮我们，这很好。但这不是必须的。“基督徒的祈祷首先不是人类的工作而是天主的工作。”(P. Caffarel)

“默想在起初的灵修生活中是非常有效的；但是不应该停止在这个层面上，因为灵魂经过刻苦默想，获得一个更洁净，更深刻的心祷，我们称之为简单，它包含在简单的看和爱的关注向跟天主有关的对象，就是天主本身或耶稣基督或者他的一个奥迹”(第十七世纪的文件)

默观是什么？

当我们做心祷很长时间，持续了几年，有时候，我们发现我们不需要说话。

当一个母亲看着她新生儿的面孔，她的内心充满了喜乐和感谢，和强烈的幸福感。她长时间这样呆着，这对她来说已经足够。

默观天主，就是和他在一起。我们知道，通过信仰，天主就在这里。我们想念他，爱他。我们不再寻找别的东西。

我们相信，他的圣神在我们内行动，他答应我们很多的恩宠。有时候，我们感到有东西不可解释。我们是幸福的。天主应该就在这里，我们与他共融。然而，我们不能看见他，至少这一生。“从来没有人见过天主。”(若 1, 18) 有时候，我感到只有一个结果，他临在我内的痕迹，他经过的结果，他带给我的改变。

“我也受到圣言的访问，受到几次……我从来没有明确的感觉到他的到来和离开。你们问我如何能够认识到他的临在。而他是生活和活跃的。他刚刚在我内，他使我昏昏欲睡的灵魂清醒。我的心曾经象石头一样，如同有疾病，它曾经因受损而软弱和受伤。他拔出杂草，重建并种植，浇灌干枯的土地，他点亮黑暗，打开关闭的房间；更好的是，他修直道路，平

整不平的土地，他是如此之好，以至我的灵魂颂扬天主，我赞美他的圣名。”

“我明白，他在我自己的内心有一些活动：远离错误，压制肉体的欲望，使我们认识到他到来的全能。”（圣百纳）

在另一段时间，我们完全感觉不到。但是这并不是重要的。有个隐秘的声音说，应该在寂静中住在这里。“住在我内，如同我住在你们内。”

这就是默观。“只是一个简单和固定的关注与一个对象，就如同一个人睁开眼睛，用爱观看。”（圣十字若望）

默观是天主免费的恩赐，所以，它取决于天主好的意愿。是他做决定，他给予他所愿意的人，只注意每一个人的慷慨之心。总的来说，默观适合于祈祷取得很大进步并尝试着不拒绝天主要求的人。天主给予默观恩宠的记号是热爱心祷，就算是有困难，我们也很忠诚，

为了这个，我们要祈求爱，光明，慷慨，奉献的精神。对天父说是，完成他的意愿，并接受每天的十字架。

心祷是通向默观的途径

在心祷中，应该尝试沉默的面对天主，“使他的心在休息”，保持安静。我自愿的分开分心和睡意，可能达到，我又感觉是空的，但事实上，天主在这里。

大部分的作家建议时不时地做一个祈祷。另一些人则建议坚持说一个简短的词，例如天主或耶稣。当我们分心的时候，我们总念着同样的一个词。

一些人建议在天主面前保持简单。面对天主无限的奥秘和他的工程，适合的态度不是安静吗？这个寂静不是空的，它充满了钦佩和爱。有可能在喜乐中，也有可能黑暗中。

所以，通过爱，我们简单的呆在这里。这是一个自愿的静止。这个姿态要求一些努力。它不能无限延长的，所以，我们固定一段时间，例如半小时或一小时。要是我们没有能力呆这么长的时间，不应该有犯罪感。对有的人来说是可能的，对另一些人来说并不是必须的。每个人应该根据适合自己的方式祈祷。

简而言之，默观的目的和天主爱的共融。为此做准备并没有方法和规律。最主要的是寻找天主。

这时间同时对于他自己和对于别人来说是很有用的。天主不是徒劳无益的。他能看见努力进入默观人的意愿。天主给他很多新的恩宠。然而，他却并没有意识到，至少在那个时刻。

天主同样答应教会和世界的和大的恩典。

所有的人都有能力拥有一个深刻的心祷的生活。一些人通过发声的祈祷，另一些做奉献，一整天，通过平凡的事务或服务于我们周围的人。还有一些通过寂静的默观，寻找天主不是一件有美丽思想的事。与天主共融，在信仰中有很多的方式。

圣神带领我们每一个有不同的方式。梵2提醒我们，所有的人都被召叫成圣。成圣并不是成为杰出人物，每个人应该总是尽力去实现天主的意愿。它很有可能甚至在每天日常的生活中。成圣并不包含做一些奇迹或天启，一些非凡的影像，而是越来越爱天主。

信仰和爱

进步一点点的表现在“由我们去做”转变到“让天主去做”。由主动的心祷（是我们在祈祷）到被动的心祷（我知道是天主在我内祈祷）。

我们住在信仰内，“随着年纪的增长，我们越向前，朝向永恒和终结，从而与天父相遇，我们越会缺乏朝向天主敏感的吸引。”（若望·德霍百 Jean Derobert）

一些祈祷很长时间，有经验的人说，在心祷里，他们的行为仅限于不分心瞌睡和爱。他们让天主在他们内行动。是天主做所有。他们相信祈祷是被给予的。他们在信仰中共融，参与天主的盛宴。

“信仰和爱将是瞎子的两个向导，他们带领你，通过你所不知的道路而达到天主秘密的深不可测。信仰是脚的颜色，它带领灵魂走向天主。而爱则是指引这条路的向导。”（圣十字若望）

布惠诺是埃塞俄比亚的一个基督徒。天父对他说：“布惠诺，我看见你总是在教堂里，你正在祈祷吗？---我的天父，我不再祈祷。---什么？你厌烦了吗？---没有，我什么也不说，我很好。我在这里，这就是全部。”

进步的条件就是自我牺牲

“我把自己交付给你，如同一个牺牲。”（圣圣三的依丽莎白）

阻止天主圣三进入我内的是我自己。在我灵魂中有我。在天主和我之间，应该做一个选择，天主有权利占有所有的位置。进入默观的条件就是自我死亡，为了天主的利益而剥夺所有权。

基督就是一个典范，因为他把自己完全奉献给天父和他的兄弟们。天父只有朝向圣子的一个举动，圣子也只有朝向天父的一个举动。这就是耶稣在十字架上的经历“他贬抑自己，听命至死，且死在十字架上。”（斐 2, 8）

对于我们，这就是说“对外在事物而长久死亡”接着“对一切事物告别之后，灵魂对自己也有一种告别，它同意它的能力失去一部分的自然作用。对那些还没有完全自我死，这个牺牲特别辛苦。”（Clorivière）

24，被动而神秘的默观

当天主占有所有的位子

“我生活已不是我生活，而是基督在我内生活。”（迦 2， 20）

圣神总是以它隐秘的方式在我们内祈祷。但是一些则以很大的力量显示出来。灵魂感觉到它已临近了。这时很明显的，没有任何的犹豫：它来自于天主。

有时是甘甜的，有时是很大的幸福。如同铁在火里也变得燃烧，同样，灵魂也因为天主的爱而燃烧。罪恶好像被原谅和遗忘了。

祈祷不再是一项工作，而是一种恩赐，它变得很自然。我们任凭它去做。心祷所持续的时间就是一个记号。我们可以默观很长时间，例如，没有努力，没有分心就可以祈祷 3 个小时。相反，则是休息。

一些人感觉把时间置之度外，人们显得他们很远，不现实，无利益。

他们得到很多的光明。

他们不明白发生了什么，也无力解释。

但是，这样的幸福并不总是持续，有时候，光明消失了；这就是圣十字若望所称作的“精神的黑夜”。天主隐藏起来了。曾经是如此亲近的他，却变得不可见。于是灵魂在混乱中：你在那儿？这是痛苦，完全是黑夜。

有的人甚至有奇怪的被拒绝的感觉；他们体验到生活在他们的罪恶中，他们厌恶自己。另一些则受到冒犯话诱惑的袭击。然而，灵魂并不怀疑天主：“留驻在地狱，天主向圣希罗安说，不要绝望。”

对于神秘主义来说，经常有这种交替的情况：一会儿是很多的光明和无尽的幸福，一会儿则是可怕的黑夜和不可解释的痛苦。

“天主的圣言就是天主自己，是灵魂的爱人，它根据他好的意愿来到灵魂这里，然后又离开。一次，圣言离开，直到它再来，灵魂只有一个声音，一个持续的呼喊，一个无休息的意愿，如同一个持续的‘再次到来’……其实耶稣本身有一天假装他要去，不是因为作了这个决定，而是为了听人家说‘天主，和我们呆在一起，因为日子在衰退’……”

根据他的意向，他去了又来。他一早访问灵魂又突然离开为了试探它。如果他去远了，这还是一种给予。他的返回总是他意愿自由的决定；这两个活动是同样合理的，但是，只有他自己能认识到他的动机。”（圣百纳，讲雅哥第 74 号）

神秘主义者愿意在灵魂和身体上与耶稣受难的痛苦共融，象他一样并和他一起受苦。“也许我们只有在黑夜里，完全干枯时，在信仰的黑暗中，才能发觉天主。”（圣巴德.珀 Padre Pio）

然而，巴德.珀同样补充说：“我很痛苦，这是真的，但是我很幸福，因为在痛苦中，天主不停的让我感到无以言表的喜乐……他似乎让我感到我的心和耶稣的心一起跳动。”

“在极端的痛苦和圣父圣子前所未有的喜乐之间……耶稣被钉十字架的喜乐是完成天父所给予的使命。”（若望.阪卡 Jean Bancal）

天生的 （确实的：倒在里面）圣神给灵魂恩宠，它超过正常的能力。

神秘的 表达了他很圣，很崇高，只熟悉内情才能够明白。

被动的 (经受，痛苦)通过天主，主被体会和入侵；任由天主行动。

神秘生活的步骤

别的灵修分辨总的来说有 4 个层次，等于大德兰‘内心城堡’的第四,第五,第六,第七住宅。

接下来的这些，只是一些定位。但是在现实中却非常的复杂。每个神秘人跟随他完全唯一的路线。

*冥想的心祷，它以强烈感受到天主的临在的特征显示出来。然而，这只是最起初，我们还在很虚弱。有时候有黑暗的夜，很难接受。它们适应内在敏感的部分到灵魂的灵修部分。

*在清静的心祷中（休息，平安），在短时间内，理智停止了。“为了在这条路上前进而达到合乎愿望的住所，不应该想很多，而是应该多爱。”（圣女大德兰）为了洁净灵魂，天主给了很多恩宠，他让它以新的光明发现它想不到的领域。

*共融的心祷，或心灵订婚，灵魂再次感到很大的爱，更好的认识我们天主的奥迹，有愿望赞美天主并愿为他痛苦。愿意放弃世上所有的东西并自我死亡。

*这个时刻，灵魂通过圣神的黑夜，这比先前的黑夜更强烈。它们是可怕的，因为它们攻击罪恶的根源，它完全建立于自我的一部份。罪恶的死亡是自我的死亡。天主点亮灵魂让它认识到它的卑劣。然而，尽管它的痛苦，灵魂知道，魔鬼没可能攻击它。

*在稳定的共融或心灵婚姻，通过天主圣三表现。这已经是天上的预感了。

这些不同的步骤联系着天主免费给一些灵魂的恩宠。这些非凡的恩宠被给与，是为了一切人的好，为了全体教会的好处(神恩)。我们可以达到成圣而没有这些恩宠。

至于非凡的现象，如同幻影，先知，治愈的神恩或行神迹，他们和成圣都没有必然的联系。对于一些伟大的圣人，如圣女小德兰，没有这些恩宠。唯一我们能够和应该祈求的，是爱。

朝向顶点

神秘主义在圣教会有重要的位置，他们的神恩获得为世界是很大的恩宠，一个神秘主义者，就算他很隐藏，也超过一千个普通的基督徒。

天主强烈地愿意和我们对话，他无限的愿意超过我们愿意他。

自然的生活，与天主共融是所有人来的目的。这是我们所有的将来，有一天，我们将达到，在这个世界上或在天上……

“我们完全远离祈祷，我们认为这是人类一项纯洁的活动，一个召唤，和天主的一个对话。我们不再知道，天主在我们内祈祷。

祈祷，是在圣神的影响下，而安静，让我们最深处的水泉出来教我们顺从另一位在我们祈祷。

祈祷是同意天主比自己伟大，让他在我们内唤醒，在我们内流出喜乐和圣子对圣父的爱。

天父只爱一个祈祷，只有一个祈祷，天父高兴，无限喜乐和善意的倾听。这就是不断的低声地述说爱，意愿，尊敬，赞赏，由圣子之心流向圣父的感恩。所有真正的祈祷与这个祈祷共融。

祈祷就是让我们的心直到我们的嘴唇，圣子对圣父的爱，也就是圣神。祈祷就是完全顺从天主，留出一些时间，让天主处理在我们内，他总是希望，而我们从来不留出时间给他。”(F.L.Dupire)

“住在耶稣内，不是一会儿，几小时，而是以一个习惯的永久的方式住在耶稣内。住在我内，就是说在我内祈祷，热爱我，在我内痛苦，在我内工作，在我内行动。住在我内为了显示出所有的人，和所有的事，往前更深入……他让我看起来，我在天上的使命是通过简单和爱的行动，吸引灵魂离开它们自己，而紧贴天主，并保持寂静，这使天主能在它内表达他自己，而使它们变化他。”（圣三依丽莎白）

“因为圣神在人类内建立它的住所，这样就可以不停止的祈祷，因为圣神在他内不停的祈祷。或睡，或醒，祈祷与灵魂总部分开。当他吃饭时，喝水时，睡觉时，工作时，睡眠时，祈祷的芬芳自发的从他的灵魂散发出

来。从此以后，他不再限定祈祷的时间，而是所有的时间。（圣伊萨克·斯杨）

25， 一所祈祷学校

天主，请教会我们祈祷。

1-目的：学会个人的祈祷方式。

2-这所祈祷学校是针对谁？

它针对所有的人，所有愿意更多祈祷的年轻人和成年人。它优先针对带动基督团体祈祷的人：神父、修道人、修女和愿意服务于圣教会，有祭司和修女使命的人。它也针对于在基督团体里扮演重要角色的人，他们的活动遍及发展、讲授、健康等.....

带领团体祈祷是一回事，自己祈祷又是另一回事。一个非洲的讲道员说：“当我主日带领团体祈祷，我不祈祷。在使别人祈祷之前，应该首先自己与天主相遇。”

祈祷学校尤其针对已经祈祷很长时间的信友，他们常常参与弥撒，有时候有热心的新的皈依。简而言之，它针对于渴慕灵修生活的深入的男人和女人。

3-谁可以带领祈祷学校？

这本书的建议是很多经验的成果。他针对神父、修道人、修女和所有愿意帮助兄弟姐妹们每天奉献一段时间做寂静的祈祷。自愿更多，更好的祈祷是一件好事，但这不是足够的。尽管我们有祈祷得不是足够好的意识，应该勇敢地建议别人一起祈祷。谁供应，谁第一个受到。

所以，组建一个小的祈祷学校。为了这个目的，尝试着聚集一个四五个人的团队。

4-团队

通常来说，包含一个神父和一些教友。一共五至八个人。我们根据每个人的能力开展工作：讲道（如果有可能，最好不要总是同一个人讲道）但是，同样建立心祷的时间和交换。

5-心祷学校持续多久？

它存在很多的可能。

*在城市里，我们一周聚会一次，持续六至七周。

*如果有可能，我们花五至六天的时间。或者花两个周末的时间，从周五晚上至周日晚上。这些方法对于远的来说，可以参与。

*学校可以持续两至三个主日。

每个团队根据适合自己的情况，选择合适的方法。

6-我们将讲授哪些道理？

内容是很丰富的，在这里我们不能一一详述。每个团队选择看起来更重要的。

因为我们针对的是初学者或我们安排的时间不多，学习前13章就足够了，别的章节，我们留着以后深入学习时使用。

所有的讲道应该再想，用自己的方式去写。为了能够打动别人的心，应该首先来自于我们内心。

心祷学校五天或两个周末的程序

当心祷学校持续五天（或两个周末，两个月的间隔）。每天早上有半个小时的心祷。开始的几天，心祷在寂静中被带领。主持人通过几句话开始。如同所有心祷一样：感受天主的临在，呼唤圣神。然后，他读一段简短的圣经章节，时不时的，他说一句话，但是，应该保持安静。每一天，寂静的时间在增加，为使参与者学会个人祈祷。最后几天，除了读圣书，心祷完全在寂静中。最后，主持人在一个祈祷中总结。

讲道

一般来说，每天有三至四次讲道。在每次讲道之前，我们应该祈祷或唱一首圣歌。在上午或下午主要座谈后，花几分钟的时间做心祷是很好，我们可以就地祈祷，或去祈祷的地方祈祷。

我们可以预备交换的时间，两三次在学校的课堂上。我们让参与者形成小的团队（六个人左右，一个主持人）目的是使每个人能够自我表达。主持人应该是稳重的。交换的主题可以是：

*我是如何做祈祷的

*我祈祷的困难

*我自问的问题

*将来我的一些决定

学校应该使他们认识到在基督徒中最多的祈祷方式。因此，每个人都能发现，最适合于自己的。

分享的祈祷

关于自发祈祷，我们什么也不用准备。我们注意圣神的启示并倾听别人。分享的祈祷有助于口头表达。当某人将回转到自己的基督团体，它能够再使用。

一个团队包括 15 至 20 个人和一个主持人。每人一本圣经或福音。我们围成圈坐着，在中间放一个十字架，圣像或一只蜡烛，它们能让我们想起天主临在我们中间。

祈祷根据习惯的提纲：感受天主的临在，呼唤圣神。每个人都可以说一句话，我们慢慢的花时间。我们足够祈祷后，主持人宣布他所选择的圣经章节，他慢慢的读，每个人看自己的圣经本跟随。

接着，每个人可以说一个打动他的词，或一句话（6 分钟左右）。之后，有人需要一个简短的和前面圣经章节有联系的祈祷。有时候，有人会唱一句副歌，只要它和前面人说的话有联系。

当结束的时候，主持人通过几句主要的话作一个祈祷的总结。我们以一个熟知的祈祷结束。

每天都举行圣体圣事

别的祈祷

我们可以考虑一段时间朝拜圣体，或者每天一次，或者在学校的课程上一至二次。

我们可以诵读礼仪日课的圣咏。

别的可能：诵读玫瑰经的奥迹。

每天也许可以安排一段个人祈祷的时间。每个人获得反省，提问，或一段圣经章节。

用身体祈祷

在学校的课程里有身体姿势的课。领导人解释每一个状态的意思.它不仅仅只是姿势的完成，而是更深刻的生活在圣经和人类的意义中。身体的陈述后，有实际参与不同姿势练习又讲他们的意思。

领导团注意用各种机会让大家实习这些姿势：早晨的心祷，在讲道前的祈祷，圣体圣事的举行.....

安静

很有必要去发掘内在和外在的安静。

在很多的学校，避静是在安静中进行的。

然而，初学者的安静在一些语言统治的文化背景下是困难的。安静可能被解释成不和和疾病。

在一些学校，我们允许友好和喜乐的交谈。但是在祈祷练习中，我们要求完全安静。夜晚也是同样的。这由团队决定。

守斋一整天

守斋应该被理解成，我们断定天主是我们的食粮。所有的团队被邀请分享一餐饮食。在这期间，我们准备一个祈祷练习。这个建议在一些文化中看起来有些奇怪，或者富有（我们不习惯节衣缩食），或者相反贫穷（我们已经饥饿很久了，为什么还要增加呢？）

7个晚上的祈祷学校

我们选择在座谈中看起来是主要的。每个晚上（2小时）包含：

*心祷半个小时

*一个 20 分钟的讲道

*一个参与性的讲道：用身体祈祷

*一些对未来一星期在家里参与心祷的建议。

*在参与者中的交换；回答问题……

*最后的 3 个晚上，我们分发问题单，下一次交回：

-- 你每天都做心祷吗？

-- 你曾经是如何祈祷的？

-- 你碰到哪些困难？

-- 什么让你看起来是好的？

7 个晚上的方式，坚持渐进，为使每个人，每天都能真正的做心祷。

参与心祷

祈祷不是学会座谈倾听，而是自我祈祷。因此，在祈祷学校，我们马上有理论的实践。我们所说的，立刻就参与到祈祷的实践中，从而证明是有可能的。

祈祷的初学者，永远也不会结束。我们每一个，直到死依然只是一个门徒。对于参与团队的所有成员也是一样的，尽可能参与所有的活动，特别是实际的练习。

在接下来的章节所给予的建议适用于初学者（如何做心祷……身体的祈祷等等……）之后，要较少的利用行为和语言，而是变成接受的状态。

心祷只有一种方式。目的就是与天主相遇，与天主共融。耶稣在圣神中完全与天父共融。同样的他渴慕密切的，个人的与每一个男人很女人相遇。这不需要我们的思考，我们的言语，我们的行为，而是我们的爱。为了这个，没有别的方式。

祈祷的基本原则

- 1) 天主是最好的天父。他爱原本的我，不管我是努力还是跌倒。他原谅我所有的罪。
- 2) 我祈祷的任何方式都是好的。
- 3) 耶稣是祈祷的典范。有时他独自一人，长时间的祈祷，有时和别人一起祈祷。
- 4) 天主临在我们的心里。当我祈祷时，我总是开始感受天主的临在。
- 5) 我祈求在我内祈祷的圣神的帮助，我与它的祈祷共融。
- 6) 祈祷是与天主交谈和倾听他。天主通过圣神，圣经和一些事件与我说话。
- 7) 我以做子女和信赖的姿态在耶稣或天父的面前。
- 8) 在与天主的交谈中，我同意把朝拜和赞美放在第一位。
- 9) 祈祷是愿意做天主所愿意的。幸亏通过爱，填筑一点点地改变我的生活。
- 10) 每天，我真正的花一定的时间做祈祷。

- 11) 通过一个祈祷开始或结束一项重要的活动。
- 12) 我逐渐的尝试不停祈祷。
- 13) 祈祷时天主的恩赐。重要的不是去做，而是让天主去行动。
- 14) 祈祷有时候是一场战斗。它通过一时期的黑暗和沙漠而斗争。
- 15) 重要的是要坚持。如果我们停止参与心祷，应该完全重头开始。如果我们祈求圣神坚持，它将会同意我们。

* * * * *

“有没有可能在一个堂区，没有地方让我们学习祈祷和爱天主？”（一个本堂神父）

“我们基督团体应该变成确实的祈祷学校。”（若望保禄二世于新千年之初）