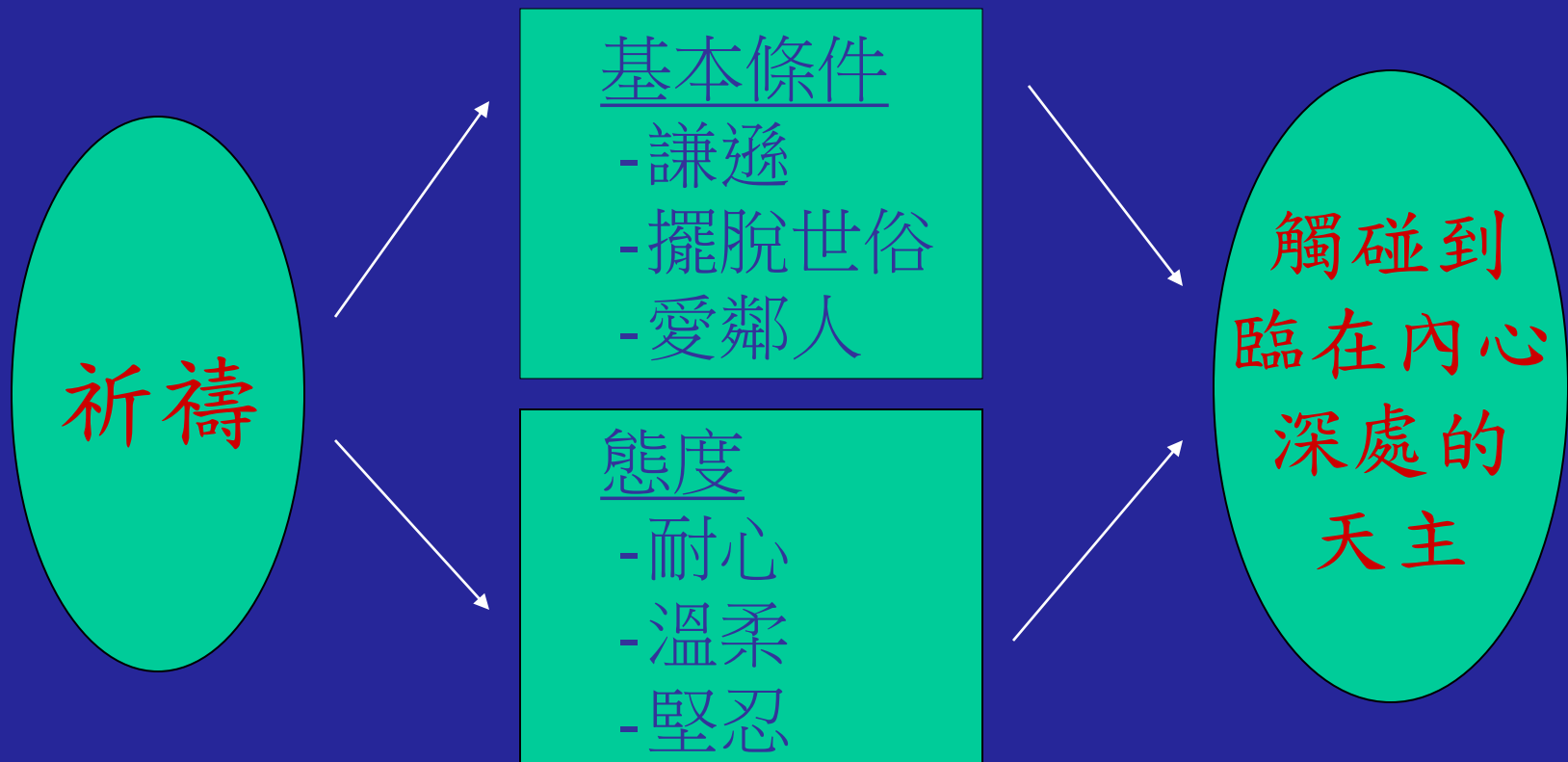


祈禱生活的必備條件

祈禱需要一些必備的條件和態度



祈禱生活的必備條件

祈禱基本條件

1. 謙遜

大德蘭：「謙遜是真理，是祈禱生活的基礎。」

「真正謙遜的人，必喜樂地走在天主引領的道路上。」

為了獲得謙遜的德行，我們並非只是尋求天主對我們的旨意，而是喜悅地接受天主為我們選擇的道路。如果我們在祈禱中以謙遜的精神接近天主，天主也以我們祈求的真理來開導我們，讓我們敞開心靈日益肖似祂的形像。

祈禱生活的必備條件

2. 擺脫世俗繫絆

– 花多些時間和耶穌一起默想，學習及反省在祂的臨在中。

– 對天主的信賴愈強，對他人的依賴就愈少。

聖十字若望：「如果你的靈魂對世物的依戀被淨化了，那麼你就會從靈性角度瞭解世物的意義。

如果你棄絕了對世物的貪慾，那麼你就會享有世物中的真理，瞭解世物的意義。」

– 從世物的繫絆中超脫出來的益處是，使我們看得更清楚及感覺到天主臨在於萬物之中。

祈禱生活的必備條件

3. 愛鄰人

耶穌的一生就是彼此相愛的榜樣，祂的聖死就是愛，為了我們而毫無保留地獻出祂的生命。

祈禱的態度

1. 耐心

- 培養祈禱的耐心需要時間。
- 我們的耐心遭受考驗時，如神枯，我們需要花多些時間默想天主對待我們受造物的耐心，把自己交在天主的臨在中。

祈禱生活的必備條件

2. 溫柔

- 溫柔的態度幫助我們看到自己的軟弱，如同天主接受我們一樣接受自己。
- 天主是溫柔的天主，祂從未以暴力把祂的旨意加諸我們身上。祂在我們祈禱中，邀請我們與祂建立愛的關係。
- 我們難以學得溫柔態度的最大原因是我們不夠愛自己。
- 如果我們真誠的祈禱，就會學習溫柔，接受自己和自己的缺點，也使我們接納他人。

祈禱生活的必備條件

3. 堅忍

在祈禱中堅忍的態度與耐心有高度的相關，我們若缺乏耐心，堅忍就會受到限制。

若我們在祈禱生活中經驗神枯時，就是堅忍地信賴天主的心，接受天主在我們生活中所賜的一切事情。

總結

- 要持久祈禱
- 努力與耶穌建立友誼關係

