

opusdei.org

新电子书：《认识祂，也认识你自己》。个人祈祷，与近在咫尺的天主相遇的地方。

电子书包括十二位作者的十二篇文章，它们构成了与耶稣同行和在我们的日常生活中去默思天主的旅程。

2022年10月16日

下载电子书：

ePub格式： 《认识祂，也认识你自己》

Mobi格式： 《认识祂，也认识你自己》

Pdf格式： 《认识祂，也认识你自己》

.....

祈祷是一种推动力一种超越我们自己的恳求：一个在我们个人存在的深处所产生的东西，并表示愿意将自己伸展出来，因为它感觉到对相遇的渴求。这种渴求不仅仅是（.....）一种需要：它是一条道路。祈祷是一个「我」的声音，它摸索着，继续摸索着，去寻找一个「你」。「我」和「你」之间的相遇是不能用计数器去成就的：这是一个人性的相遇，而我

们经常摸索着去找寻「我」正在寻找中的那个「你」。

这本书包括了十二位作者的十二篇文章，它们构成了与耶稣同行和在我们的日常生活中去默思天主的旅程。它的目的是去促进与那位从永恒中爱着我们的主宰的这种相遇，因而它能改变我们的生活，使我们能够结出虽然超出我们能力范围但却适合我们心灵的果实。

祈祷是天主想给我们所有人的恩赐，但有待我们每个人如何去消除阻碍着我们张开双臂去迎接它的障碍。希望这些从渴望更多和更好的祈祷而写下的文章，能帮助我们去渴望、恳求和培养这种关系，使我们的生活能转化成天主所梦想我们有的生活。

1. 窃取基督的心。有么么多的人，就有么么多的祈祷方式。

或许我们可以把祈祷定义为「一句『窃取基督的心』的说话」，好使我

们可以从今以后紧紧地靠着祂而生活。

2. 用耶稣教导我们的说话。从天主的话中去祈祷。

「只有知道天主内心的深处，我们才能够学会怎样做真正的祈祷。」

3. 与圣人为伴。祈祷的大师和伙伴。

圣人的榜样，尤其是我们的圣母，对我们的祈祷生活可以是个极大的帮助。

4. 学习如何聆听。内心的默静。

真福瓜达露佩写下自己的祈祷生活：

「在更深层的那种寂静中，到达天主独处的地方：未经我们的许可，甚至连天使也无法进入。」

5. 天主是怎样对我们说话。发现天主语言的一些线索。

祈祷的语言是神秘的。我们无法控制，但是通过坚持不懈地祈祷，我们发现天主改变了我们的心。

6. 更丰富的语言。慢动作的祈祷。

天主的语言比我们的语言丰富得多。祂能以多种不同的方式、言语和行动与我们交谈。

7. 良好的联系。挑起记忆的祈祷。

我们「与吾主天主有直接的连线。祂是如此的美善，为了我们总是随时待命。」

8. 在适当的时候。祈祷的困难。

「我们需要记住天主为我们每一个人所做的美好伟大的事，因为在祈祷中回忆过去，对一个基督徒的心灵大有益处。」

9. 不要害怕，我与你同在。从祈祷到生活，又从生活到祈祷。

在我们祈祷的生活中，困难与黑暗的时刻可能会出现。但是我们应该确定，那就是天主特别接近我们时。

10. 耶稣与我近在咫尺。一种改变我们的友谊。

圣施礼华谈论了quid divinum，「神圣的元素」，这是我们在周围和所做的一切事中都能发现的，因此，为我们打开了一个崭新的幅度，在其中我们可与天主分享我们生活的每个角落。

11. 耶稣的书信。与整个教会一起祈祷。

「耶稣不希望我们的祈祷成为我们生活里活动中一个孤立的单元，只有一点点改变我们生活的力量。」

12. 礼仪性祈祷的灵魂。默观祈祷（心祷）。

圣施礼华在教会礼仪的言语和行动中发现了个人祈祷的丰沛泉源。

编辑：鲁本贺瑟 (Rubén Herce)

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Xin-Dian-Zi-Shu-Ren-Shi-Ta-
Ye-Ren-Shi-Ni-Zi-Ji-Ge-Ren-Qi-Dao-Yu-
Jin-Zai-Zhi-Chi-De-Tian-Zhu-Xiang-Yu-
De-Di-Fang/](https://opusdei.org/zhs/article/Xin-Dian-Zi-Shu-Ren-Shi-Ta-Ye-Ren-Shi-Ni-Zi-Ji-Ge-Ren-Qi-Dao-Yu-Jin-Zai-Zhi-Chi-De-Tian-Zhu-Xiang-Yu-De-Di-Fang/) (2026年4月3日)