

opusdei.org

# 新電子書：《認識祂，也認識你自己》。個人祈禱，與近在咫尺的天主相遇的地方。

電子書包括十二位作者的十二篇文章，它們構成了與耶穌同行和在我們的日常生活中去默思天主的旅程。

2022年10月16日

下載電子書：

ePub格式：《認識祂，也認識你自己》

Mobi格式：《認識祂，也認識你自己》

Pdf格式：《認識祂，也認識你自己》

.....

祈禱是一種推動力，一種超越我們自己的懇求：一個在我們個人存在的深處所產生的東西，並表示願意想將自己伸展出來，因為它感覺到對相遇的渴求。這種渴求不僅僅是（.....）一種需要：它是一條道路。祈禱是一個「我」的聲音，它摸索著，繼續摸索著，去尋找一個「你」。「我」和「你」之間的相遇是不能用計數器去成就的：這是一個人性的相遇，而我

們經常摸索著去找尋「我」正在尋找中的那個「你」。

這本書包括了十二位作者的十二篇文章，它們構成了與耶穌同行和在我們的日常生活中去默思天主的旅程。它的目的是去促進與那位從永恆中愛著我們的主宰的這種相遇，因而它能改變我們的生活，使我們能夠結出雖然超出我們能力範圍但卻適合我們心靈的果實。

祈禱是天主想給我們所有人的恩賜，但有待我們每個人如何去消除阻礙著我們張開雙臂去迎接它的障礙。希望這些從渴望更多和更好的祈禱而寫下的文章，能幫助我們去渴望、懇求和培養這種關係，使我們的生活能轉化成天主所夢想我們有的生活。

1. 竊取基督的心。有多麼多的人，就有多麼多的祈禱方式。

或許我們可以把祈禱定義為「一句『竊取基督的心』的說話」，好使我

們可以從今以後緊緊地靠著祂而生活。

2. 用耶穌教導我們的說話。從天主的話中去祈禱。

「只有知道天主內心的深處，我們才能夠學會怎樣做真正的祈禱。」

3. 與聖人為伴。祈禱的大師和夥伴。

聖人的榜樣，尤其是我們的聖母，對我們的祈禱生活可以是個極大的幫助。

4. 學習如何聆聽。內心的默靜。

真福瓜達露佩寫下自己的祈禱生活：  
「在更深層的那種寂靜中，到達天主獨處的地方：未經我們的許可，甚至連天使也無法進入。」

5. 天主是怎樣對我們說話。發現天主語言的一些線索。

祈禱的語言是神秘的。我們無法控制，但是通過堅持不懈地祈禱，我們發現天主改變了我們的心。

6. 更豐富的語言。祂能以多種不同的方式與我們交談。

天主的語言比我們的語言豐富得多。祂能以多種不同的方式、言語和行動與我們交談。

7. 良好的聯繫。慢動作的祈禱。

我們「與吾主天主有直接的連線。祂是如此的美善，為了我們總是隨時待命。」

8. 在適當的時候。挑起記憶的祈禱。

「我們需要記住天主為我們每一個人所做的美好偉大的事，因為在祈禱中回憶過去，對一個基督徒的心靈大有益處。」

9. 不要害怕，我與你同在。祈禱的困難。

在我們祈禱的生活中，困難與黑暗的時刻可能會出現。但是我們應該確定，那就是天主特別接近我們時。

10. 耶穌與我近在咫尺。從祈禱到生活，又從生活到祈禱。

聖施禮華談論了quid divinum，「神聖的元素」，這是我們在周圍和所做的一切事中都能發現的，因此，為我們打開了一個嶄新的幅度，在其中我們可與天主分享我們生活的每個角落。

11. 耶穌的書信。一種改變我們的友誼。

「耶穌不希望我們的祈禱成為我們生活裡活動中一個孤立的單元，只有一點點改變我們生活的力量。」

12. 禮儀性祈禱的靈魂。與整個教會一起祈禱。

聖施禮華在教會禮儀的言語和行動中發現了個人祈禱的豐沛泉源。

### 13. 不需思考，只需注視！ 默觀祈禱（心禱）。

默觀祈禱在我們內孕育出一種新的方式，來觀察周圍發生的一切，分享天主的世界觀。

編輯：魯本賀瑟（Rubén Herce）

.....

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/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1月29日)