

靜禱

抒發信德

全心與天主在一起，與天主為友，深知自己被天主所愛。

與天主相會的橋樑，通過祈禱、人與天主相結合。

透過信德和愛德尋找天主，奔向天主。

當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。瑪 6：6—7

放下一切，心裡淨空，安寧靜默，敞開自己的靈魂，迎接天主聖三。

那導入生命的門是多麼窄，路是多麼狹！找到它的人的確不多。瑪 7：14

待立在天主面前

天主聖三深藏在靈魂之內，在聚精會神在心裡找到天主。

三位一體的天主—生命，象徵誕生、死亡及復活。

閱讀聖經

領導祈禱的是耶穌，仔細閱讀聖經，就如祂給你的來信，敞開心懷，近接祂的臨在。

慢慢地閱讀，不要一次讀太多。認識天主的性情。了解祂的思想，對人與事的反應及價值觀。

閱讀福音是必要的，以能使天主聖三的臨在變得真實，因為耶穌是天主聖言。
透過閱讀福音，不僅可以認識天主，更能與祂合為一體。

閉上雙眼

關閉對外界的感官，敞開心靈，幫助進入天主之內。

天主是隱藏不見的，為了找到祂，必須忘記所有的一切，棄絕一切受造物。

如果有了分心就不能祈禱，這是大家的誤解。如果有多次分身，表示你可以打退分心，轉向天主。

分心提醒你凡事倚靠天主，我們能貢獻的只是對祂的忠誠。

注視耶穌

用全部心神注視祂，如同注視自己所愛的人，與祂為伴，為祂交流。

以信德瞻仰耶穌一默觀。

用想像力想像福音情景，這種默觀有些困難，甚至使一些人混亂。

以率直的目光看着耶穌，就能將祂的內在生活引入你的靈魂內。

抒發信德

靜禱最重要的元素，使靈魂與天主結合的唯一媒介。

走向與耶穌結合的旅程。堅信自己天主內，天主在你內。

全心專注於天主，接受祂。

將自己獻給天主，感謝祂並全心信賴祂，將自己交付在祂手中。

不能在半時間內完成，需半小時或以上。

谷 5：25—34

信德的首要元素是信心，只要抒發信德，無論何時，一定能到達天主。

信德、望德、愛德與天主有同樣的本質，只有三超德才能將生活於靈魂內的天主聖三與你連繫在一起。

信德讓你完全接受天主，望德輔助愛德，與信德在一起。

信德的第二元素是晦暗。要進入晦暗，因為那裡可以找到天主。

聖經中最神奇美妙的事都是在黑夜裡發生的。

在祈禱時放下所有的愛好和慾望，表示已經準備好完全忘掉自己。