opusdei.org

从永无休止的竞赛 (rat race)中抽出 时间来

在「爱尔兰天主教友」的专栏中,玛丽亚·伯恩描述了她在爱尔兰利思穆林会议中心参加了周末避静的经历。

2023年1月2日

在路加福音10:41-42中,耶稣对玛尔 大说:「玛尔大,玛尔大,你为许多 事情担心和烦恼;但只有一件事是必 要的。」最近几周,我们和玛尔大一样,对世上没完没了的坏消息、悲惨的经济预测、战争,以及动荡不安的政治感到困扰。作为一个基督徒,我们可能会因太忙碌,而忽视了生命真正的意义。其实,我们与基督的友谊该当是我们生存的核心。我们非常需要从激烈的工作竞赛,和对自己有限精力的无限要求中解脱出来,而专注于我们跟天主的关系,以及天主对我们每人的独特计划。

于是,我花了一些时间思考此事,然后下定决心报名参加在爱尔兰Meath郡的Lismullin利思穆林会议中心办的避静。利思穆林是主业团以教育为宗旨的一项事业,正如其避静手册中所述,「帮助世人在日常生活中遵循福音,并将他们的日常工作和家庭活动引向天主。」教宗本笃在致爱尔兰人的信函中曾呼吁,要有「一个崭新的愿景」和「一个深刻的更新」。惟有当我们的生活更加相似耶稣基督的人性时,这愿望才能实现。

虽然我参加避静的一半意图, 是想摆 脱日常生活中的单调无趣。但另一半 意图是渴望加深自己与天主的友谊. 我身为人妻和六个孩子母亲, 必须强 化自己在面对挑战时,必要的精神力 量。David Chandler在他的《好好避 静》小册子中指出,无论一个人参与 避静的原因为何,但可能都与天主的 想法不大相同。天主的理由一定「无 限大的 | 远超过我们自己的。天主可 以利用我们生活中独特的环境来拉近 我们与祂的距离。避静时,我们的主 要目标在于培养、成长对天主的爱, 寻求与基督个人的关系,祂永远不会 让我们失望, 或背叛我们的信赖。

避静到底是怎么一回事呢?我参加的周末避静包括了在利思穆林美丽而宁静的圣家小堂中,几次聆听神父引导的默想,参加弥撒,并有充分的机会在平安祥和的气氛中去办忏悔圣事。神父在听告解时,不匆不忙,并给予宝贵的建议和灵修方面的指引。另有讨论现实生活和信仰关联的谈话,以

及个人沉思和反省的时间,以及念玫瑰经、拜十字苦路和圣体降福。圣施礼华在他的著作《犁痕》中写道:

「在避静的日子里,要收敛心神,存思默想,加深认识天主,认识自己,以求取得进步。这时期,对检讨自己的现状,检讨自己的生活应作怎样的革新,都是必要的。我应该做的是什么?我应该避免的是什么?」即便只是与天主同在两天的功夫而已,密集的祈祷和反思自己生活的方向,也会带给我们更新的全貌。

Chandler非常重视精心安排的避静,他写道「是一个平静、充满活力和年轻自信的源泉:重新找回我们儿时所理解的幸福。」在这些静默的日子里,我们与天主亲密地谈论自己生活中真正关键的事情,对于天主意愿揭示给我们的亮光,表示出一种新的开放态度。在避静期间,无论是在默想、谈话或祈祷时,一些小故事或话语常能以很个人的方式触动我们。有些人似乎认为某些话是针对他们而发

的,深受感动,而产生崭新、清晰的 决策。在这些时刻,我们可以确定天 主的恩宠,透过我们所听到的话语而 在心里发酵。

在避静的周末中,不仅在圣体圣事、阅读圣经、祈祷、省察和忏悔告解、 灵修指导时,颇有收获。甚至在早上 起床到晚上安静休息时的盥洗时间, 都让参与者感受到避静的精神能量。

我们与天主的相遇,依靠祂倾注的恩 典,激励我们重新开始,带着更新的 认知内涵问到我们熟悉的家庭和丁 作:对以前认为乏味。没啥重要的事 物中, 重新发现它的直价值, 因此避 静不只是短暂情绪的高涨或体验而 已。我们的具体决策可以包括:每周 参加一次以上的平日弥撒、每天花些 时间祈祷、经常在和解圣事中寻求天 主的宽恕,或者借着每天的玫瑰经(或 其他圣母的祈祷)融入我们生活中对圣 母的敬礼。这些敬礼天主的习惯,能 为过去平凡的生活添加非凡的精神层

面。避静的决策应该导致我们有个明确的行动计划,直接正向的影响到我们与天主的关系,并清晰地向我们展示对天主的希望。避静也提供令人愉快的休息。但是避静的真正目的,是将我们转变为天主创造我们最原始的用意,成为善良、有圣德的成年人。

我强烈的建议每位天主教友每年都参 加一次避静。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Cong-Yong-Wu-Xiu-Zhi-De-Jing-Sai-rat-race-Zhong-Chou-Chu-Shi-Jian-Lai/ (2025年12月11日)