opusdei.org

什么是避静?

避静是很重要的憩息时段,从繁忙的日子里抽出几天时间祈祷、与天主独处。 就像汽车每年一次的检验或我们的体检: 处于天主的临在中,省察身为基督徒的生活,看看我们目前的状况,以及该如何改进自己与天主和他人的关系。

2025年3月31日

「避静的这几天,我们要做些什麽?」圣施礼华曾自问,然后答说:

「我们会花许多时间跟天主在一起,像伯多禄一样的寻找祂,为了与祂亲密的谈话。请注意,我用'谈话'两个字:两个人之间面对面的交谈,无须隐藏或遮掩。我们需要那种个人私下的祈祷,培养那份亲密的关系,那种与天主、我们的主直接的接触。」(1963年2月25日的默想笔记)

在繁忙的生活中,我们常常忽略最重要的事: 灵修生活, 以及我们与天主的关系。 让我们停下来祈祷吧!

主业团中心安排的避静通常选在周末,在一个远离城市喧嚣的会议中心举行。强力的建议在这些日子里「断食」网络、社群媒体和即时通讯,以便获得与天主亲密谈话时所需的平静和安宁。

避静时,所有的活动几乎都是围绕着 圣体圣事而安排,在会议中心的小圣 堂里进行。 包括:每日弥撒、拜十字 苦路、朝拜圣体、省察良知,以及由 神父引导的默想(不外乎神父出声做 祈祷,提及一些与基督徒生活相关的 主题。)

「基督徒的生活不是引导我们认同某种观念,而是认同一个人:耶稣基督。为了让信仰照亮我们的脚步,除了问自己'对我来说,耶稣基督是谁?'同时我们也要思考:'对耶稣基督来说,我是谁?』」(范康仁蒙席《在福音的光辉中》)。

避静的时间表里也安排了一些讲座、 唸玫瑰经、阅读灵修书籍,以提供每 个人充份的时间沉思反省,也可与避 静指导人员或神父对谈。

避静还有些什么呢? 仅此而已……。 神父尽力准备好默想,因而能以一种 吸引人的方式呈现耶稣基督的生平。 有些人可能会强调做笔记、或是阅读 灵修书籍、或是定下决策的重要性…… 但这一切还是取决于在避静中,每人 的个人风格习惯。 避静真正的关键在于静默 — 加尔各答的圣德蕾莎曾说,「静默给予我们看待万事万物的全新视角」— 而且不要忘记,我们的目标不是活在永无止境的避静中。 相反地,利用这一年一度的暂停,让圣神的光芒照射我们生活的各个角落: 我们的专业工作、家庭和日常职责。

「在所有的活动中,我们常常忽略了最重要的事情:灵修生活,以及我们与天主的关系。让我们停下来祈祷吧!」(教宗方济各,2018年3月9日推文)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yao-Shi-Bi-Jing/ (2025年 12月16日)