opusdei.org

常祈祷,克服枯燥和 分心,不持有阴郁的 心情

信友们在祈祷中可向天父询问"为什么",就如儿童向自己的父亲询问那样,在困难时期不要泄气。

2021年5月19日

教宗方济各5月19日在梵蒂冈圣达玛索庭院主持周三公开接见活动,有信友们在场参加。教宗在要理讲授中继

续讲解"祈祷"的主题,这一次谈到 在祈祷中遇到的几个困难,如分心、 枯燥和懈怠,需要加以"识别和克 服"。在祈祷中不要因慰藉和枯燥时 而交替的情况而泄气,却要有恒心。

教宗指出,我们在祈祷时要有像约伯那样的恒心,他甚至为感到自己受到不公正的对待而提出抗议。"有时在天主面前提出抗议也是一种祈祷的方式",甚至可以"发怒",因为有时子女也会向父亲发怒,这是"与父亲建立关系的一种方式"。

谈到"枯燥",教宗表示,所有圣人都经历过这道"幽谷"。阅读他们的日记,"如果听到晚上无心思和索然无味的祈祷报告",不要大惊小怪。我们却要学习说:"我的天主,纵使祢似乎竭尽全力让我不再相信祢,我却继续不断地向祢祈祷。"教宗说,"有信仰者绝不可停止祈祷!"

"灵修生活的真正进步不在于神魂超拔的增加,而是能够在困难时期持之

以恒: 行走、行走, 再行走。如果你累了, 就稍稍停下, 然后再次启程, 却要有恒心。我们要谨记圣方济各关于完美的喜悦比喻: 衡量一个会士的才能不是从天而降的无限运气, 而是稳步行走, 即使没有得到认可, 即使受到虐待, 甚至一切都失去了最初的兴趣, 也持之以恒。"

教宗也勉励信友们不要忘记寻求"为什么"的祈祷,那是儿童对事物不理解时发出的提问,心理学家称之为"询问为什么的时期"。教宗说,我们要留意,儿童这样询问"并非想听父亲的答案,父亲开始回答,他又提出另一个为什么。他只想吸引父亲对他的注视"。

"当我们有点向天主发怒时,我们就 开始询问为什么,这是在把天父的心 吸引到我们的贫乏、我们的困难和我 们的生活上。是的,你们要有勇气向 天主说: '这是为什么呢?' 因为有 时发一点怒是有益处的,唤起我们与 天主应有的这种父子和父女的关 系。"

有时,枯燥"可能取决于我们自己,也可能来自天主,祂允许我们外在或内在生命的某些情况发生,甚至疼痛,如阻碍进入祈祷的头痛"。为了让人理解枯燥的原始思想,教宗例举圣周五及其夜晚,以及圣周六全天耶稣都不在,祂在坟墓内。"耶稣死了,我们处在孤独中"。

"但危险的是有一种阴郁的心情: '情绪低落'一来到心中,就生了心病。有些人以阴郁的心情活著,这样很可怕:不可这样祈祷,不可以阴郁的心情感到慰藉!或者说,不能以阴郁的心情感到慰藉!或者说,不能以阴郁的心情把灵修上的枯燥向前推进。我们的心该当敞开和豁亮,让上主的光进入。如果这光没有进入,就要怀抱希望等待。但不可将这光关闭在阴郁中。"

谈到"分心",教宗说,众人都体验 过这不断奔放的画面和幻象在持续地 陪伴著我们。这种想象在祈祷中转啊,转啊,这是圣女德肋撒所称的"家中的怪人",必须小心将它"关入笼中"。跟随这"失调的倾向"是没有益处的,需要为保持全神贯注而进行搏斗,这为工作和学习有成效也是必要的。

事实上,教练知道"比赛的胜负不仅凭著身体训练,也在于大脑的锻炼,尤其要有精神集中和保持注意力的能力"。要与分心搏斗,"警醒"的美德是基本重要的。耶稣常提醒门徒们"应在生活上淡泊有节,知道祂迟早还回来",切莫追随在他们头脑中浮现的诱惑,却要设法走在正确的道路上,善尽自己的职责。

(梵蒂冈新闻网)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/

zhs/article/chang-qi-dao-ke-fu-ku-zaohe-fen-xin-bu-chi-you-yin-yu-de-xinqing/ (2025年12月15日)