

面对隔离的10个小提示 从「内里」成长

随着新型冠状病毒的传播，很多国家当局要求公民尽可能减少社交活动，并留在家中。本文提供了一些有关如何应对这种特殊情况的方法。

2020年4月8日

- 号角报，2020年4月3日（《面对隔离的10个小提示 从「内里」成长》）

随着新型冠状病毒的传播，很多国家当局要求公民尽可能减少社交活动，并留在家中。本文提供了一些有关如何应对这种特殊情况的方法。

在最近的数星期中，新冠状肺炎的发展已导致世界很多地区采取措施，以减少感染个案，同时避免医疗系统饱和。无论你是在医院的病床上，抑或在家中通过隔离进行预防、在家中遥距办公或遥距教学、照顾孩子或孙子、或是面对经济的不稳定，都容易变得悲观和焦虑，甚至会对新闻中有关疫情的讯息感到困扰。

不过，这样表面上无所作为的时间也是一个履行公民责任的机会。善用你自己的时间，团结一致地为受影响最严重的人祈祷；请不要忘记医护人员、政府官员，以及正在努力扭转这种状况的其他人士和机构。

作为普世教会中的一个团体，主业团帮助平信徒在日常生活中找到天主：工作、家庭、友谊……我们所遇到的

情况不完全是平常或习惯性的，但主业团创办人教导我们，要看见上主的爱掌握一切，因为即使悲剧也能带来美好的事物。

从历史的一课

1937年4月，圣施礼华经历了类似孤立的经历，儘管这种经历十分戏剧化。随着西班牙内战的爆发，他被迫走到在马德里的洪都拉斯公使馆避难。他与弟弟Santiago，以及主业会的四名年轻成员，在那房子一起度过了漫长的四个月，他们共用一个浴室、共睡在数张铺在几平方米上的垫子，而在那里有近一百个人

经历者之一的Eduardo Alastrué，形容那里的气氛：「有些人花时间默默地、反覆地沉思着自己的沮丧和痛苦；有些人则寻求安慰，去评价现在和过去的经历；有些人不停地为自己的家庭问题、失去的职位或生意，或对不确定的和充满威胁的未来而慨歎。这些感觉与过去的苦难和迫害引

起的恐惧混合在一起，这恐惧使这个在我们庇护区域以外的世界，变得好像不可居住。在某些情况下，对敌手的仇恨与这种恐惧有关，这种仇恨目前尚无法处理，但希望有一天再遇到时能得到满足。」

相反地，圣施礼华在自己周围营造的气氛，是积极而充满希望的。为了保持自己一天的忙碌，他制定了时间表，其中包括与上主交谈、複习、学习语言，以及与家人在一起共渡时光。

圣施礼华在那些日子中的其中一场默想中说道：「我的生活现在是如此的单调！在这种强制的避静里，我如何才能将天主的恩赐实现成果？别忘了你可以像一座被白雪覆盖的火山……在外面，是的，无变化的生活和黑暗可能像冰一样覆盖了你；从外面看，你似乎被困住了。但是在内里，火焰不会停止在你体内燃烧，你也不会因

为以强烈的内在去弥补你所缺乏的外在行为，而感到厌倦.....」

一年后，在他写信给因内战而散佈在西班牙各地的主业团成员，在信中他提出了另一种解决的方法：就是照顾一个人的「内修生命」。

在圣施礼华的书《路道》中，在第294点中写下这个经验：

被雪掩盖的树木已看不见了。於是那个农田的主人高兴地说：「现在它们在里面成长。」我想到你：你被迫而不能行动.....告诉我：你是否也在里面成长呢？