opusdei.org

# 默想:复活期第七周 的星期五

当我们接近圣神降临节时,一些可以帮助我们祈祷的反省。

温柔是圣神的果子

天主的轭是轻的

温良的人将承受大地

### 温柔是圣神的果子

圣保禄将温柔列为圣神的果实之一 (参考迦5:23)。圣多玛斯.阿奎那 告诉我们: 「温柔可以缓和愤怒。」 [1] 也许我们经常问自己,为什么某 些情况或某些人会让我们生气。 有时 我们会惊讶地发现愤怒试图在我们的 心中涌动。 显然,愤怒可以临在于我 们的生活中,并破坏我们和周围人的 和平。

圣多玛斯说, 「可以诱讨温柔来缓解 的愤怒,由于其冲动的性质,是人类 白由判断真理的一个巨大障碍。 | [2] 因此, 克服愤怒的第一步可能是: 尽 可能了解我们自己。 我们应该尝试认 识到是什么让我们生气以及什么可以 帮助我们克服它。 这种知识,加上我 们向内心温柔谦卑的耶稣祈求的恩 宠, 是我们应对内心平安之战的坚实 基础。我们的行为并不是一时兴起, 而是源自于内心的激动,有时是无意 识的。 例如,我们经常忽略对自己和 他人做出批判的严重性, 尤其是那些 较尖锐或消极的批判, 并允许这些批 判不断恶化。

首先,批判他人不是我们的人生使命。我们不想透过批判别人来把自己当成天主。相反,我们希望将他们视为同一个父亲的孩子,并看到他们走在通往天堂的路上。此外,对自己无情的负面批评也可能成为愤怒的温床。如果我觉得自己受到了批评,如果我对期望的结果明显感到沮丧,这些感觉很容易影响我面对日常生活的方式。因此,生气可能是一颗需要平安与宁静的心的标志。我们请求圣神帮助我们揭示我们反应的隐藏根源。

## 天主的轭是轻的

在今天的福音中,圣伯多禄从他的师 父那里得到了宝贵的帮助。耶稣想要 医治伯多禄的心。 他想提醒他,他对 他的背叛并无怨恨,这不会成为他把 使命托付给他的障碍。 为了弥补他三 次的否认,他三次问伯多禄是否爱 他,而且非常温柔和睿智。 在每个问 答之后,他都确认了他对伯多禄意愿 的绝对信任。 耶稣指望他能像自己一 样帮助他的弟兄。在伯多禄身上,我们可以在某种程度上找到天主给我们每个人的使命:「你们背起我的轭,跟我学罢!因为我是良善心谦的:这样你们必要找得你们灵魂的安息,因为我的轭是柔和的,我的担子是轻松的。」(玛11:29-30)。

本笃十六世曾经问: 「这个更轻而不 是更重的『轭』是什么? | [3] 当 然,伯多禄为听到耶稣三次问及他的 爱而感到难过,因为这让他想起了他 的三次背叛。但随着时间的推移,在 圣神的帮助下,这次谈话将成为鼓励 的源泉,并带给他内心的极大平安。 耶稣眼中的光使伯多禄确信他已经全 心全意地被宽恕了。尽管基督已经预 先警告讨他, 但他并没有对他的行为 方式提出任何责备。 基督对伯多禄的 信仟不但没有减少,反而增加了。 这 是一个温和的轭,它让他的使命变轻 松。

尽管那段痛苦的记忆激起了悲伤,但 宗徒的心终于找到了平安。耶稣的话 语和眼神使他内心的汹涌归于平静。 他不再像以前那样批判自己。 耶稣希 望他(接着)能分担他那轻松的担 子。 当我们让自己被天主所爱时,

「祂的轭是自由、爱和合一;祂的轭是 祂在十字架上为我们赢得的生命。」 [4] 连同他背叛的事实,圣伯多禄发 现了基督对他个人的所有情感、理解 和信任:这是他确认的真相。

### 温良的人将承受大地

耶稣曾应许温柔的人会承受大地(参考玛5:5)。现在他向伯多禄展示如何获得这个宝藏。拥有大地就是应许的天堂、永恒的安息、天堂里的完满真福。在那里,没有人会感到被批判,因为所有人都会带着满溢的喜悦默想天主无限的爱。这种安息不只是一个人通过辛勤和忠实的工作而获得的;那确实很好,但天堂无限大。

「你能想像到达那里并见到天主会是

什么样子吗?所有的美丽与爱都倾注 在我们心中,满足而不满足? [5]

当我们因看到自己的弱点而失去平安 时,我们可以利用圣施礼华的一些中 肯建议: 「平静。为什么要发火呢? 当你这样做时,你冒犯了上帝,让周 围的人感到不安, 让自己过得很糟 糕,并且无法把事情做好时.....最后你 还必须再次'收'回你的火呢? "[6] 当 我们不要让天主原谅我们时,我们最 终会惹恼我们的近人。 我们可以请求 护慰者的帮助: 「圣神, 天主的狂 风, 吹在我们身上:吹讲我们的心里, 让我们呼吸天父的温柔。 请向教会吹 气,把她吹到天涯海角,这样,在你 的带领下,她除了你之外也不用带。 请将平安的和煦和希望的清爽之风吹 向我们的世界。 圣神来吧, 改变我们 的心,更新大地的面貌。 | [7]

伯多禄在这次谈话后再次做了耶稣所要求的: 「跟随我罢!」 (若21: 19)。我们请求我们的母亲,圣神的 净配,帮助我们分享温柔的果实,并成为和平与喜乐的播种者,直到大地最遥远的角落。

[1]圣多玛斯.阿奎那,《神学大全》, II-II,q.157,a.1。

[2]同上, a.4。

[3]本笃十六世,三钟经,2011年7月 3日。

[4]圣施礼华, 《天主之友》, 31。

[5]参见圣施礼华,《天主仆人列真福程序清单》,1,5。

[6]圣施礼华, 《亲密笔记》, 881。

[7]方济各, 讲道, 2018年5月20日。

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/">https://opusdei.org/</a>

## zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-Qi-Zhou-De-Xing-Qi-Wu/ (2025年12 月17日)