opusdei.org

默想:四旬期第五周 星期一

一些可以帮助我们在这个四旬期做祈祷的反思。

耶稣是世界的光

充满光芒的眼神

上主是我的牧者

耶稣是世界的光

耶稣在圣殿教训人时对法利塞人说: 「我是世界的光; 跟随我的, 决不在

黑暗中行走,必有生命的光(若8: 12)。」也许有时候,我们在面对黑 夜时会迷失方向。在我们周围的物体 的形状会消失,我们又会失去方向 感。但当光线突然返来时,一切都恢 复了清晰的形状和意义。

当我们遇上黑暗的时刻,当悲观或忧伤试图进来时,我们找到主耶稣「是世界的光」的说话作为避难所。「诚然,信耶稣的人并不是永远过着阳光明媚的生活,犹如他们可以免受痛苦和艰辛似的;但那里总有一道明亮的微光,照亮那条通向圆满生命的道路(参阅若10:10)。那些信基督的人的眼睛即使在最黑暗的晚上也能看到光明,而且他们已经看见了新的一天的黎明。」[1]

厄玛乌的两个门徒中之一告诉基督: 「请同我们一起住下吧! 因为快到晚 上了(参阅路24:29)。」 我们也 常常感到需要请求主耶稣不要从我们 的生命中离去。 我们的疑虑、创伤和 忧虑需要在祂慈爱的目光下得到宣泄。我们很明白,在基督的第一批追随者之中的、正在灰心丧志地走回家的这两个门徒意识到,正当他们蒙蔽在暮色和心灵的黑暗之际,这位过路者成了一道光芒,唤醒了他们的希望,打开他们的心灵去渴望真光。」[2]

充满光芒的眼神

基督的光帮助我们发现隐藏在我们周 围的人和事中的美丽。 有时, 当事情 的结果未如人意时,我们会感到沮丧; 或者我们讨干重视与身边人的一个分 歧: 又或者我们的印象是当今社会有 太多问题。 也许我们有时会更强烈地 感受到自己的局限性。 然而如果我们 让自己充满基督的光, 我们不仅会找 到所需的安慰去承受这一切,而且还 会体验到我们「能加深我们对世界的 理解, 超越纯自然界, 而使我们学习 到把握住事物和情境积极正向的— 面,有时可说是有趣的一面。 | [3]

一般来说,要识别一个新生婴儿的眼 睛的确实颜色是困难的。 虽然它们在 开始时呈灰色,但随着时间的推移, 它们会逐渐呈现出直正的色调。 类似 的事情也发生在我们的祈祷中。 每次 我们转向主耶稣时,我们都希望祂能 将我们有时灰暗的看法转变成对周围 一切的明亮而感恩的默观。「让我们 带着祈祷去上山: 默默的祈祷, 衷心 的祈祷, 永远是寻求上主的祈祷。 让 我们停下来思考一下,每天思考一点; 让我们将内心的目光凝视在祂的面容 上,让祂的光芒渗透我们,照亮我们 的生命。| [4]

有一次,耶稣强调眼睛对于内在生活的重要性:眼睛是身体的灯。所以,如果你的眼睛健全,你的整个身体就会充满光明(玛6:22)。] 我们不仅想看见上主的光,还想将这道光照亮身在我们周围的人。圣施礼华教给我们一个可以指引我们最深切的渴望的短诵: 「我的基督,我灵魂的耶稣,愿我能用祢的眼睛来看。」[5]

上主是我的牧者

圣咏的作者祈求: 「上主是我的牧者,我实在一无所缺。 祂使我卧在青緑的草場,又领我走近幽静的水旁,还使我的心灵得到舒畅(咏23:1-3)。」 如果基督真是我们的牧者,还有什么黑暗能吓倒我们呢?

「那些即使在痛苦、疑虑和一切人性的问题的黑暗山谷中与主同行的人会感到安全。 祢与我同在:这是我们所肯定的,这是支持我们的动力。」[6]

这个真理影响着我们面对日常情况的方式。 耶稣照亮了每天最好的和最坏的时刻。 「这便是照亮我们生活的伟大光辉。 它在我们遭遇的种种困难与个人挫折中,鼓舞我们再接再厉,坚持不懈。」 [7] 因此,每个基督徒家庭所反映的,是超越它必须面对的或大或小的挫折,进而涵盖一种源于对天主的信赖的深切平静。 这种信赖相似一个在黑暗中不会让自己被恐惧所

征服的孩子的信赖,因为他知道父亲就在附近。

「如果我们是有信德的灵魂,像圣人们一样,我们对世上任何的遭遇都处之泰然……我们的主以及祂的母亲决不会离弃我们,而在必要时,他们就会驾临,使他们所爱的人的内心充满安稳与平安。」[8] 如果我们万一感到这种黑暗更加沉重地压在我们身上,我们可以像好孩子一样转向我们的母亲,并且将自己与圣施礼华的说话结合起来,我们可以呼唤她,确信她会听到我们: 「母亲! 妈妈! 不要离开我。」[9]

[1] 教宗本笃十六世, 2011年9月24 日的讲话

[2] 教宗若望保禄二世,2004年10月7日《主,请同我们一起住下罢!》 宗座牧函

[3] 范康仁蒙席, 2018年1月9日的牧函, 6

[4] 教宗方济各,2019年3月17日三 钟经前的讲话

[5] 圣施礼华, 1975年3月19日的默 想笔记

[6] 教宗本笃十六世,2011年10月5日公开接见时的讲话

[7] 圣施礼华,《基督刚经过》, 22

[8] 圣施礼华, 《十字苦路》, 第四 处, 5

[9] 同上, 3

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/ zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-Yi/ (2025年12月 18日)