opusdei.org

從永無休止的競賽 (rat race)中抽出時 間來

在「愛爾蘭天主教友」的專欄中,瑪麗亞·伯恩描述了她在愛爾蘭利思穆林會議中心參加了 周末避靜的經歷。

2023年1月2日

在路加福音10:41-42中,耶穌對瑪爾大說:「瑪爾大,瑪爾大,你為許多事情擔心和煩惱;但只有一件事是必

要的。」最近幾週,我們和瑪爾大一樣,對世上沒完沒了的壞消息、悲慘的經濟預測、戰爭,以及動盪不安的經濟預測、戰爭,以及動盪不安,與一個基督徒,一個基督,一個基督,一個基督,一個人的獨特計劃。

於是,我花了一些時間思考此事,然 後下定決心報名參加在愛爾蘭Meath 郡的Lismullin利思穆林會議中心辦的 避靜。利思穆林是主業團以教育一項事業,正如其避靜手遭所 這的一項事業,在日常生活中遵循 音,並將他們的日常工作和家庭蘭 引向天主。」教宗本篤在致愛爾嶄新 的信函中曾呼籲,要有「一個嶄新」的 簡景」和「一個深刻的更新」。惟有 當我們的生活更加相似耶穌基督的人 性時,這願望才能實現。 雖然我參加避靜的一半意圖,是想擺 脫日常生活中的單調無趣。但另一半 意圖是渴望加深自己與天主的友誼, 我身為人妻和六個孩子母親,必須強 化自己在面對挑戰時,必要的精神力 量。David Chandler在他的《好好避 静》小冊子中指出,無論一個人參與 避静的原因為何,但可能都與天主的 想法不大相同。天主的理由一定「無 限大的」猿超渦我們自己的。天主可 以利用我們生活中獨特的環境來拉近 我們與祂的距離。避靜時,我們的主 要目標在於培養、成長對天主的愛, 尋求與基督個人的關係,祂永遠不會 讓我們失望,或背叛我們的信賴。

避靜到底是怎麼一回事呢?我參加的 周末避靜包括了在利思穆林美麗而寧靜的聖家小堂中,幾次聆聽神父引導的默想,參加彌撒,並有充分的機會在平安祥和的氣氛中去辦懺悔聖事。神父在聽告解時,不匆不忙,並給予寶貴的建議和靈修方面的指引。另有討論現實生活和信仰關聯的談話,以

及個人沉思和反省的時間,以及念致瑰經、拜十字苦路和聖體降福。聖: 管華在他的著作《犁痕》中寫道: 「在避靜的日子裡,要收歛心論自己,認識天主,認識時期,認識時期,認識時期,認識時期,都是此數,數是所有。我應該避免的是什麼?」則,密東,數不應該避免的是什麼?」則,密東,也可以表面,也可以表面,也可以表面,也可以表面,也可以表面。

Chandler非常重視精心安排的避靜, 他寫道「是一個平靜、充滿活力和年 輕自信的源泉:重新找回我們兒時所 理解的幸福。」在這些靜默的日子 裡,我們與天主親密地談論自己生活 中真正關鍵的事情,對於天主意揭 示給我們的亮光,表示出一種新的開 放態度。在避靜期間,無論是在默 想、談話或祈禱時,一些小故事或話 語常能以很個人的方式觸動我們。有 些人似乎認為某些話是針對他們而發 的,深受感動,而產生嶄新、清晰的 決策。在這些時刻,我們可以確定天 主的恩寵,透過我們所聽到的話語而 在心裡發酵。

在避靜的周末中,不僅在聖體聖事、 閱讀聖經、祈禱、省察和懺悔告解、 靈修指導時,頗有收穫。甚至在早上 起床到晚上安靜休息時的盥洗時間, 都讓參與者感受到避靜的精神能量。

我們與天主的相遇,依靠祂傾注的恩典,激勵我們重新開始,帶著更新問題,為關我們重新開始,帶著更和內涵回到我們熟悉的家庭重知以前認為乏味,重新發現它的真價值,也是短暫情緒,可以包含,是短暫情,可以包含,可以是的可以是的可以也可以上的可以上的可以上的可以上的可以上的可以是一个人。我們也是一个人。我們也是一个人。我們也是一个人。我們也是一个人。這些敬禮不可以是一个人。這些敬禮不主的習慣,可以是一个人。這些敬禮不主的習慣,可以以上的過去不可以上的過去不可以是一个人。

面。避靜的決策應該導致我們有個明確的行動計劃,直接正向的影響到我們與天主的關係,並清晰地向我們展示對天主的希望。避靜也提供令人愉快的休息。但是避靜的真正目的,是將我們轉變為天主創造我們最原始的用意,成為善良、有聖德的成年人。

我強烈的建議每位天主教友每年都參 加一次避靜。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/ Cong-Yong-Wu-Xiu-Zhi-De-Jing-Sairat-race-Zhong-Chou-Chu-Shi-Jian-Lai/ (2025年12月11日)