opusdei.org

## 常祈禱,克服枯燥和 分心,不持有陰鬱的 心情

信友們在祈禱中可向天父詢問"為什麽",就如兒童向自己的父親詢問那樣,在困難時期不要泄氣。

## 2021年5月19日

教宗方濟各5月19日在梵蒂岡聖達瑪索庭院主持週三公開接見活動,有信友們在場參加。教宗在要理講授中繼

續講解"祈禱"的主題,這一次談到 在祈禱中遇到的幾個困難,如分心、 枯燥和懈怠,需要加以"識別和克 服"。在祈禱中不要因慰藉和枯燥時 而交替的情況而泄氣,卻要有恆心。

教宗指出,我們在祈禱時要有像約伯那樣的恆心,他甚至為感到自己受到不公正的對待而提出抗議。 "有時在天主面前提出抗議也是一種祈禱的方式",甚至可以"發怒",因為有時子女也會向父親發怒,這是"與父親建立關係的一種方式"。

談到"枯燥",教宗表示,所有聖人都經歷過這道"幽谷"。閱讀他們的日記,"如果聽到晚上無心思和索然無味的祈禱報告",不要大驚小怪。我們卻要學習說:"我的天主,縱使祢似乎竭盡全力讓我不再相信祢,我卻繼續不斷地向祢祈禱。"教宗說,"有信仰者絕不可停止祈禱!"

"靈修生活的真正進步不在於神魂超 拔的增加,而是能夠在困難時期持之 以恆:行走、行走,再行走。如果你累了,就稍稍停下,然後再次啓程,卻要有恆心。我們要謹記聖方濟各關於完美的喜悅比喻:衡量一個會士的才能不是從天而降的無限運氣,而是穩步行走,即使沒有得到認可,即使受到虐待,甚至一切都失去了最初的興趣,也持之以恆。"

教宗也勉勵信友們不要忘記尋求"為什麽"的祈禱,那是兒童對事物不理解時發出的提問,心理學家稱之為"詢問為什麽的時期"。教宗說,我們要留意,兒童這樣詢問"並非想聽父親的答案,父親開始回答,他又提出另一個為什麽。他只想吸引父親對他的注視"。

"當我們有點向天主發怒時,我們就開始詢問為什麼,這是在把天父的心吸引到我們的貧乏、我們的困難和我們的生活上。是的,你們要有勇氣向天主說:'這是為什麽呢?'因為有時發一點怒是有益處的,喚起我們與

天主應有的這種父子和父女的關 係。"

有時,枯燥"可能取決於我們自己,也可能來自天主,祂允許我們外在或内在生命的某些情況發生,甚至疼痛,如阻礙進入祈禱的頭痛"。為了讓人理解枯燥的原始思想,教宗例舉聖週五及其夜晚,以及聖週六全天耶穌都不在,祂在墳墓内。"耶穌死了,我們處在孤獨中"。

"但危險的是有一種陰鬱的心情:'情緒低落'一來到心中,就生了心病。有些人以陰鬱的心情活著,這樣很可怕:不可這樣祈禱,不不能陰鬱的心情感到慰藉!或者說,不不能以陰鬱的心情把靈修上的枯燥向前推進。我們的心該當敞開和豁亮,讓上主的光進入。如果這光沒有進入,就要懷抱希望等待。但不可將這光關閉在陰鬱中。"

談到"分心",教宗說,衆人都體驗 過這不斷奔放的畫面和幻象在持續地 陪伴著我們。這種想象在祈禱中轉啊,轉啊,這是聖女德肋撒所稱的"家中的怪人",必須小心將它"關入籠中"。跟隨這"失調的傾向"是沒有益處的,需要為保持全神貫注而進行搏鬥,這為工作和學習有成效也是必要的。

事實上,教練知道"比賽的勝負不僅憑著身體訓練,也在於大腦的鍛煉,尤其要有精神集中和保持注意力的能力"。要與分心搏鬥,"警醒"的美德是基本重要的。耶穌常提醒門徒們"應在生活上淡泊有節,知道祂遲早還回來",切莫追隨在他們頭腦中浮現的誘惑,卻要設法走在正確的道路上,善盡自己的職責。

(梵蒂岡新聞網)

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

chang-qi-dao-ke-fu-ku-zao-he-fen-xinbu-chi-you-yin-yu-de-xin-qing/ (2025年 12月14日)