opusdei.org

## 面對隔離的10個小提示 從「內裡」成長

隨着新型冠狀病毒的傳播,很多國家當局要求公民盡可能減少社交活動,並留在家中。本文提供了一些有關如何應對這種特殊情況的方法。

## 2020年4月8日

• 號角報·2020年4月3日(《面 對隔離的10個小提示從「內 裡」成長》) 隨着新型冠狀病毒的傳播,很多國家 當局要求公民盡可能減少社交活動, 並留在家中。本文提供了一些有關如 何應對這種特殊情況的方法。

在最近的數星期中,新型冠狀肺炎的發展已導致世界很多地區採取措施,以減少感染個案,同時避免醫療系統飽和。無論你是在醫院的病床上,抑或在家中通過隔離進行預防、在家中遙距辦公或遙距教學、照顧孩子或各多上面對經濟的不穩定,都容易變得悲觀和焦慮,甚至會對新聞中有關疫情的訊息感到困擾。

不過,這樣表面上無所作為的時間也是一個履行公民責任的機會。善用自己的時間,團結一致地為受影響最嚴重的人祈禱;請不要忘記醫護人員、政府官員,以及正在努力扭轉這種狀況的其他人士和機構。

作為普世教會中的一個團體,主業團 幫助平信徒在日常生活中找到天主: 工作、家庭、友誼......我們所遇到的 情況不完全是平常或習慣性的,但主 業團創辦人教導我們,要看見上主的 愛掌握一切,因為即使悲劇也能帶來 美好的事物。

## 從歷史的一課

1937年4月,聖施禮華經歷了類似孤立的經歷,儘管這種經歷十分戲劇化。隨着西班牙內戰的爆發,他被迫走到在馬德里的洪都拉斯公使館避難。他與弟弟Santiago,以及主業會的四名年輕成員,在那房子一起度過了漫長的四個月,他們共用一個浴室、共睡在數張鋪在幾平方米上的墊子,而在那裡有近一百個人

經歷者之一的Eduardo Alastrué,形容那裡的氣氛:「有些人花時間默默地、反覆地沉思着自己的沮喪和痛苦;有些人則尋求安慰,去評價現在和過去的經歷;有些人不停地為自己的家庭問題、失去的職位或生意,或對不確定的和充滿威脅的未來而慨數。這些感覺與過去的苦難和迫害引

起的恐懼混合在一起,這恐懼使這個 在我們庇護區域以外的世界,變得好 像不可居住。在某些情況下,對敵手 的仇恨與這種恐懼有關,這種仇恨目 前尚無法處理,但希望有一天再遇到 時能得到滿足。」

相反地,聖施禮華在自己周圍營造的 氣氛,是積極而充滿希望的。為了保 持自己一天的忙碌,他制定了時間 表,其中包括與上主交談、複習、學 習語言,以及與家人在一起共渡時 光。

聖施禮華在那些日子中的其中一場默想中說道:「我的生活現在是如此的單調!在這種強制的避靜裡,我如何才能將天主的恩賜實現成果?別忘了你可以像一座被白雪覆蓋的火山……在外面,是的,無變化的生活和黑暗可能像冰一樣覆蓋了你;從外面看,你似乎被困住了。但是在內裡,火焰不會停止在你體內燃燒,你也不會因

為以強烈的內在去彌補你所缺乏的外 在行為,而感到厭倦......

一年後,在他寫信給因內戰而散佈在 西班牙各地的主業團成員,在信中他 提出了另一種解決的方法:就是照顧 一個人的「內修生命」。

在聖施禮華的書《路道》中,在第 294點中寫下這個經驗:

被雪掩蓋的樹木已看不見了。於是那個農田的主人高興地說:「現在它們在裡面成長。」我想到你:你被迫而不能行動……告訴我:你是否也在裡面成長呢?

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zht/article/mian-dui-ge-li-de-10ge-xiao-ti-shi-cong-nei-li-cheng-chang/">https://opusdei.org/zht/article/mian-dui-ge-li-de-10ge-xiao-ti-shi-cong-nei-li-cheng-chang/</a> (2025年12月 11日)