opusdei.org

默觀祈禱引領我們跟 隨耶穌走上愛的道路

默觀祈禱引領我們基督徒跟隨 耶穌走上愛的道路,基督徒每 一個純愛的小行動對教會都是 非常有用的。

2021年5月5日

教宗方濟各5月5日上午主持週三公開接見活動,在要理講授中繼續講解"祈禱"的主題,並把主題聚焦於"默觀祈禱"。教宗指出,默觀祈禱引領我們基督徒跟隨耶穌走上愛的

道路,基督徒每一個純愛的小行動對 教會都是非常有用的。

教宗首先表示:"人類默觀的幅度有 點像牛活的'鹽',使我們的日常牛 活有味道。你可以凝視著早晨冉冉升 起的太陽、或者春天漸漸變綠的樹木 而進入沉思默想:你可以聆聽著音樂 或鳥兒的鳴叫、讀著一本書或駐足一 幅藝術品前而沉思。" "米蘭總主教 瑪爾蒂尼 (Carlo Maria Martini) 在 他寫的首個牧承《牛活的默觀幅度》 中說, 牛活在大都市中的人們, 每天 面對的都是人為和實用功能性的事 物,有失去沉思默觀能力的危險。沉 思默觀首先不是做事的方式,而是一 種存在的方式。"

教宗強調說:"默觀不是靠眼睛,而是靠心靈。"在默觀中,祈禱"是信德與愛的行動,是我們與天主關係的'呼吸'。祈禱淨化心靈,也照亮視野,使我們能夠從另一個角度把握住現實"。教宗解釋道,《天主教教

理》描述祈禱產生心靈的轉變時,引述亞爾斯本堂的話:"默觀是以耶穌為焦點的信德的凝視。'我望著祂,祂望著我',這句話是一位在聖體櫃前祈禱的亞爾斯農民向其本堂說的。""耶穌注視的光輝照亮我們的心目,教導我們在其真理及其憐憫衆生之情的光照下去看一切事物。"(參閱《天主教教理》2715號)

"我注視著祂,祂注視著我!" "這樣就夠了,在沉思默觀中,這個最親密祈禱的典型,它無需太多的話語:一個凝視就夠了,它足以使我們的生命浸潤在偉大和可靠的實力,沒有什麽能讓我們與祂分離。" 教宗說:"耶穌是這凝視的可避免的生命中,從未缺少時間不空間和愛情的共融,它使人不會因不可避免的考驗而毀滅,而是保持完好無損。祂的秘訣在於與天父的關係。"

接著,教宗提到福音中"耶穌顯聖 容"的奇跡。教宗表示,狺是"耶穌 使命中關鍵的時刻出現的一幕,那時 反對和拒絕在祂身邊蔓延。甚至在祂 的門徒中,大都不理解祂,離祂而 去,其中一位要出曹祉"。耶穌開始 公開談論祂要受的苦難和死亡,在此 情況中,耶穌帶祂的三位愛徒上了高 山。馬爾谷福音記述說,耶穌"在他 們前變了容貌, 祂的衣服發光, 那樣 潔白,世上沒有一個漂布的能漂得那 樣白"。(參閱谷九2-3)就在耶穌 不被理解的那一刻,一切似乎在誤解 的旋風中變得模糊不清時,那正是神 聖之光閃耀之處。天父愛的光芒充滿 聖子的心靈,顯示在祂整個人性之 中。教宗解釋道: "在耶穌和福音 中,默觀與行動沒有對立。"

最後,教宗說道:"在福音中有一個大召喚,就是跟隨耶穌走上愛的道路,這是一切的巔峰和中心。從這個意義上看,仁愛與默觀是同意,講的是一回事。""十字聖若望堅信,純

愛的小行動比其它所有加起來的工程 對教會更有用。那由祈禱而非由我的 傲慢所產生的、那由謙卑而淨化的, 即使是一個隱蔽而寂靜無聲的愛的行 為,是基督徒都能實現的巨大奇 事。"

(梵蒂岡新聞網)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/mo-guan-qi-dao-yin-ling-wo-men-gensui-ye-su-zou-shang-ai-de-dao-lu/(2025年12月15日)