

# 祈禱平息焦慮，向天主敞開心門

教宗省思了聖母瑪利亞的祈禱方式。她謙卑地向天主說：“上主，無論何時、何地，我都願承行祢的旨意”。

2020年11月18日

教宗方濟各11月18日上午主持週三公開發見活動，由於疫情，這項活動在宗座大樓的圖書館以線上直播的方式舉行。教宗在當天的要理講授中以“童貞瑪利亞，祈禱的女性”為主

題，強調我們在祈禱中應秉持隨時奉命的態度，向天主的旨意敞開心門，對待自己的生命不自以為是，而是將它交在上主手裡，如同聖母那樣。

教宗指出，瑪利亞“與那些內心謙卑的人為伍，屬於史家們沒有記載的那一大群人，但天主卻藉著他們準備了祂聖子的降臨”。瑪利亞是一個與上主交談的少女，雖然還不知道自己將要面對的驚濤駭浪。她有時似乎“消失不見，但在關鍵時刻再次出現”。天主的聲音引領她的步伐，哪裡有需要，就有她的臨在，在十字架下的時刻就是一例。

瑪利亞以她“雖渺小卻無限浩瀚”的“我在這裡”使整個受造界因這喜悅而跳動，為救恩史上許多其它的“我在這裡”，以及許多以信賴之情順從上主旨意的人成了先驅。教宗勉勵今天的基督徒也應以這種開放的態度祈禱，即“上主，無論何時、何地，我都願承行祢的旨意”。教宗

說，這些內心謙卑的人“不因每日充滿問題而發怒，而是面對現實，知道在各種境遇中透過謙卑和奉獻的愛，我們就能成為天主恩寵的工具”。

教宗繼續表示，“祈禱能平息焦慮”。“我們焦慮不安，總是有所要求，而且願意馬上得到，生活卻不是如此。這種不安對我們有害，祈禱卻能平息焦慮，將它轉化為隨遇而安。我若不安，就該祈禱。祈禱敞開我的心扉，使我樂於承行天主的旨意”。在天使報喜的瞬間，瑪利亞曉得擊退恐懼，即使預感到她的“是”將會帶來“極嚴厲的考驗”。

教宗強調，“如果我們在祈禱中懂得，天主恩賜的每一天都是一次召叫，那麼我們的心胸就會變得寬闊，就會接納一切”。因此，我們應學會說：“上主，我要承行祢的旨意。只求祢答應我，在我走出每一步時都有祢的臨在。”我們應祈求上主，不要讓我們孤獨無助，不要讓我們陷於誘

惑和凶惡，這是《天主經》結尾的一句祈禱文，是耶穌教導我們的祈禱。

教宗繼續表示，瑪利亞也陪伴著教會的生活，她與門徒們一起祈禱，因聖神的工程成為天主之母，成了“教會之母”。瑪利亞“沒有做他們的司鐸”，而是“作為團體的一員，在團體中與他們一起祈禱”。她“在與新生的教會一起祈禱中成了教會之母，在教會最初的行程中陪伴門徒們”，她的祈禱是“靜默的”。

此外，在福音記述的加納婚宴中，瑪利亞向聖子提出了請求。教宗說，她的臨在總是祈禱，在晚餐廳中也如此。瑪利亞之所以臨在，因為她是“首位門徒”，正因為如此，她總是勸勉人按照耶穌的指示去做，而不說“我自己會處理這些事”。

瑪利亞的“女性直覺藉著祈禱在與天主極非凡的結合中受到了舉揚”。教宗省思福音記述的這句話：“瑪利亞把這一切事默存在自己心中，反覆思

想”（路二19）。教宗說，瑪利亞將所發生的一切默存心中，這包括喜悅的時日和最黑暗的時刻，以及她感到費解，不知哪條是通往救恩的道路。直到耶穌受苦難的時刻，她也如此。

教宗最後總結道，聖母瑪利亞將一切默存心中，在與天主的交談中將之和盤托出。有人將聖母的心比作一顆燦爛無比的珍珠，那是她透過祈禱默想耶穌的奧跡、接納天主的旨意，耐心打磨出來的一顆心。“要是我們能些許相似我們的母親，那該是多麼美好啊！那是向天主聖言開放的心、靜默和服從的心、懂得接納天主聖言的心，這顆心讓聖言藉著教會聖善的種子得以成長”。

（梵蒂岡新聞網）

.....

dao-ping-xi-jiao-lu-xiang-tian-zhu-  
chang-kai-xin-men/ (2026年1月30日)