

2025年3月30日

四旬期默想之
“沙漠与神圣的静默”

在前两次的默想中，我们探讨了沙漠教父们的建议：通过禁食和守夜祈祷来以敏捷的灵性更快地与天主结合。这一指导方针，若能适度地应用，是灵性生命成长的绝佳建议，也是有效抵抗邪恶势力的途径。

让我们回忆，当年围绕圣亚纳大西亚（圣安多尼）隐修院长聚集的沙漠教父们聚会讨论：何种德行或实践能够保护修士免受魔鬼的一切诡计，并引领他稳稳地迈向成全的巅峰。在此背景下，有人提出了隐修生活的建议，因为其中一位教父说，那些生活在沙漠的静默与独处中的人，可以以近乎家庭般的亲密感向天主祈祷，并更紧密地依附于祂。

当然，这里也需要运用谨慎的德行，因为提出这些建议的教父们是那些摆脱了家庭责任和世俗义务的修士，因此可以自由选择自己的生活节奏。然而，生活在不同境况中的人们也可以理解这种“沙漠”的意义，并将其适应于个人的处境。这样，我们就能领会这些建议的价值，尤其是记得我们的主耶稣基督在开始公开传教前，亲自退入旷野四十天（玛 4:1-11）。此外，在福音书中，我们一再听到耶稣退到荒野中祈祷（路 5:16）。

毫无疑问，沙漠的物理环境，以其静默和感官刺激的缺失，是与天主相遇的理想场所。但既然并非所有人都能以这种方式生活，主必会提供其他境况，使其他人也不会错过这种生活方式的果实。

教父们提到，在沙漠的独处中，人可以以家庭般的亲密感向天主祈祷，从而更加依附于祂。这就是目标！然而，即使不身处沙漠，只要我们花时间退入静默中祈祷，也能实现这一目标。这可以在不同的地方完成，尽管前往已被祈祷圣化的地方总是更佳，但这并非必要条件。

帮助我们全心专注于天主的是静默与安宁。这不是我们参与的礼仪祈祷，而是沉浸在一种静默的氛围中，让天主直接对我们说话。我们几天前提到的“心祷”适合进入静默并保持其中。某种程度上，静默中的停留为默观铺平了道路。

我们通常生活在持续的喧嚣中，因此有意识地在天主内寻求静默，将为我们的灵魂带来平安，并唤醒它对祂的感恩之情。不难想象，经常练习静默（这通常需要训练）会唤醒灵魂中完全不同的层面：渴望与天主进行心与心的对话的那一面。

因此，若我们希望深化灵性生命，回应静默的邀请是非常明智的。正如我们必须珍视祈祷的时间，也应寻找静默的时刻，独处祈祷的时刻。

当灵魂寻求静默时，她将更容易发现自身存在的深层意义，并更能分辨什么是重要的，什么是多余的。她也会从周围环境和各种冲击中获得某种距离感。

并且，灵魂向与天主的更新相遇敞开。一旦灵魂习惯了静默，她将视之作为一种必需。然而，这需要不断自律，因为并非每个人天生倾向于静默。

不应忘记，静默与安宁塑造我们的灵魂，并将其更接近天主。静默也会使我们在与他人的交往中更加敏感和审慎。因此，这不仅对我们的灵性成长至关重要，也对服务他人至关重要。显然，静默与学会沉默之间存在内在联系。在保持沉默时，我们学会更专注地倾听，更好地掌控自己的思想，专注于主及本质之事。

这并不总是容易的。任何在静默中生活过一段时间的人都知道内心的不安，多少思绪掠过脑海，多少幻想浮现，多少未解决的内心问题浮现出来，呈现在天主面前。此外，当我们离开日常生活的喧嚣时，我们感受到的内心空虚更为强烈。

但这一切是一种挑战，通过静默和对静默的追求，主能够更深入地渗透我们，从而将我们更紧密地与祂结合。沙漠教父们的建议将帮助我们更深地扎根于主内，这将使我们的灵性生命及职责履行都富有成效。