

2026年1月14日

祈祷与内在的密室

馬爾穀福音 1: 29-39 (新礼读经)

他一出會堂，就同雅各伯和若望來到了西滿和安德肋的家裏。那時，西滿的岳母正躺著發燒；有人就向耶穌提起她來，耶穌上前去，握往她的手，扶起她來，熱症遂即離開了她；她就伺候他們。到了晚上，日落之後，人把所有患病的和附魔的，都帶到他跟前，闔城的人都聚在門前。耶穌治好了許多患各種病症的人，驅逐了許多魔鬼，並且不許魔鬼說話，因為魔鬼認識他。清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裏祈禱。西滿和同他在一起的人都去追尋他，找到了他，就向他說：“眾人都找你呢！”耶穌對他們說：“讓我們到別處去，到鄰近的村鎮去罷！好叫我也在那裏宣講，因為我是為這事出來的。”他遂到加裏肋亞各地，在他們的會堂裏宣講，並驅逐魔鬼。

黑夜將盡，晨曦初始之際，耶穌在獨自祈禱！夜晝交替的時刻，更易於我們以不同的方式去認識天主。

清晨初始的寂靜是與天主親密同在的最美時刻！耶穌退隱荒野就為與天父建立這種親密的關係，就為再次回應將福音帶給萬民的召叫！如此，祂為所有認為有必要以各種方式傳播福音者立下了清晰的表樣。

首先，這是關於在祈禱中尋求天主的問題，只要世界尚未走完進程，所有人都被建議嘗試在清晨時刻祈禱。

寂靜的環境遠比嘈雜更跟能夠與天主進行內在的對話，更能感受到聖神的接納——透過聖神的臨在，尤其那在聖神內需要傳遞的福音之光，使我們的內心得堅固、得安慰。

關於靜默的價值，樞機主教薩拉(Cardinal Sarah)在《靜默的力量》(The power of silence)一書中引用了多姆·奧古斯汀·吉列蘭(Dom Augustin Gulerand)的話：“靜默與獨處是人人內在之獨有，再無它處可尋。如果靜默不存於人之內心，如果獨處不是人能夠形成的一種狀態，那麼受造物就沒有天主！世上再無它處比人之心靈更能感受天主的存在，心靈是天主真正的居所，是一座寂靜的聖殿！”

樞機主教薩拉在書中指出，即使世界動盪，若能保持靜默，亦是令人欣慰的！

我常提到的《天父賜給尤金妮婭·拉瓦西奧修女的資訊》中，有這樣一句話：

“我也希望你的長上允許你利用空閒時間與我交談，每天我半小時，安慰我、愛(……)。”

即使你身處其中，也要減少與受造物的交談，這樣你才會在內心深處與我交談，聽我說話，這會讓人幸福。”

這種與主的內在交流必不可少，如果信徒擁有內在的密室，那將是非常富有成效的。

因此，我強烈建議建立起自己內在的密室，讓自己能夠在內心敬拜主，能夠退隱在這裏，在這裏活於與主親密的關係內。