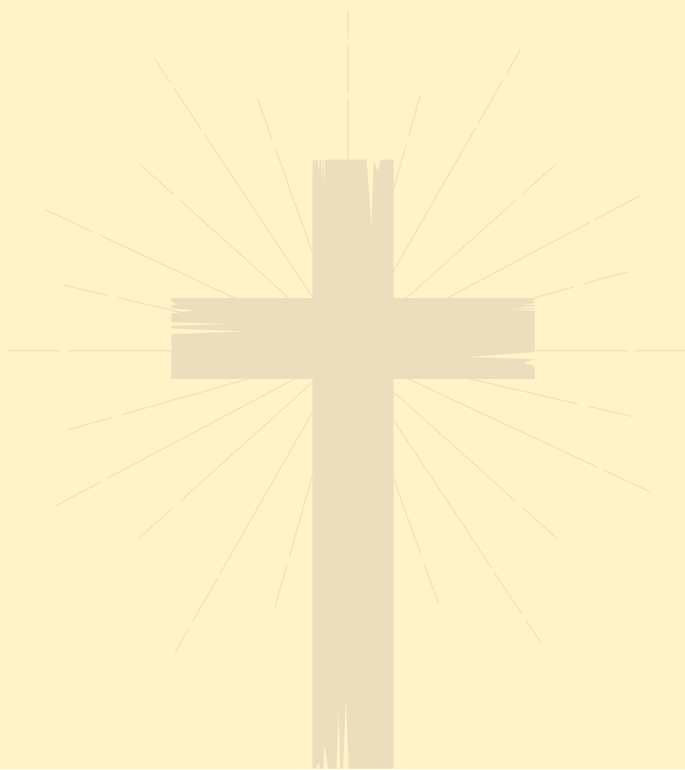


圣灰星期三，  
2022年3月2日

# 静默与喧嚣



## 愿祢受赞颂 的引语

另一方面，谁若不能与自己和好，便无法培养节制和满意的生活。平安不仅是指没有战争而已，更是指向心灵上的平安。内在的平安与爱护生态和关心大众福祉紧密相连，因为内心的真平安，反映在平衡的生活方式及欣赏赞叹的能力上，助人更深入体会生命奥妙的真谛。大自然 满溢爱的话语，然而，在持续不止的噪音，无休止的分心和焦虑中，或当人在追求外貌，人又怎能听到大自然爱的话语？今天很多人感受到极度的不平衡，以致他们终日马不停蹄，让自己忙碌不已，导致对周围的一切漠然置之。这间接影响到他们如何对待环境。整体的生态学包括花时间与受造界修补宁静和谐；反省自己的生活方式和理想，默观居住在我们中间，又围绕着我们的创造者。祂的临在“一定不是人所设计的，而是人找到和发现的。”

愿祢受赞颂#225

*用点时间深思，有哪些噪音和干扰会导致我的生活出现不平衡的状态。这种不平衡是否会影响我与所爱的人、我与近人以及我与环境的关系？*

### **福音 — 玛6: 1-6, 16-18** **施舍、祈祷和禁食的精神**

“你们应当心，不要在人前行你们的仁义，为叫他们看见；若是这样，你们在天父之前，就没有赏报了。所以，当你施舍时，不可在你前面吹号，如同假善人在会堂及街市上所行的一样，为受人们的称赞；我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。当你施舍时，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施舍隐而不露，你父在暗中看见，必要报答你。当你祈祷时，不要如同假善人一样，爱在会堂及十字街头立着祈祷，为显示给人；我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。至于

你，当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷；你的父在暗中看见，必要报答你。

几时你们禁食，不要如同假善人一样，面带愁容；因为他们苦丧着脸，是为叫人看出他们禁食来。我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。至于你，当你禁食时，要用油抹你的头，洗你的脸，不要叫人看出你禁食来，但叫你那在暗中之父看见；你的父在暗中看见，必要报答你。”

## 反省

有时我们会忘记，强大的力量和灵感或许源自宁静之处。我们可能太习惯“喧嚣”。喧嚣或许意味着需要被关注、认可、确认和赞美，也可以显示为在行动中的噪杂，以便善行被看见。喧嚣亦可能是被搭理的需要。例如，聊八卦或多管闲事，或者让电视总是开着。“喧嚣”可以指许多活动，但它却无法滋养身为人类和天主孩子的我们。

当我们从一种“喧嚣”转换到另一种“喧嚣”时，我们可以提问自己：

天主为我们还不足矣吗？还是天主过于贫乏，以至于我们需要像耶稣在福音中批评的那些“喧嚣”吗？又或许是我们太匮乏了？

耶稣提醒我们，在生活的各个层面，即使是暗中行事；天主都临在，看着我们所做的一切。我们无需大肆宣扬，因为我们的导向是天主。当我们要求的更多，也许表示天主的不足。这值得我们去反思。

让我们在灵命中培育一片静土。宁静 - 可以是力量和灵感的重要泉源，给予我们更好地辨识圣神运作的条件。静默的修炼也使我们倾向与天主、彼此和受造界和谐的拓展。

## 四旬期实践

四旬期的补赎实践，如守斋和克己，可以让我们意识到，也许我们过于重视身体的舒适和享乐。它可能使我们的感官和良知的声音变得迟钝。祈祷、补赎和善行旨在加强我们生活在主内，与主联结的渴望和意志。本周，让我们意识到生活中的“喧嚣”。尤其是当它削弱了我们在生活中对圣神的醒觉性。

## 我的立场

- 补赎行动：四旬期间，让我们仅为温饱而进食。我们可以在实践上更新，而不是把它当成例行公事。或许，除了禁食肉类之外，我们每周还可以从第 5 项中选择两个进行补赎。

《教会法典》第1250 -1253条，补赎的天数

1. 所有拉丁教会的补赎日期为全年的每个星期五和四旬期。
2. 除非星期五有庄严礼仪，所有星期五皆应守小斋，禁食肉类或其他由主教会议决定的食物。圣灰星期三和耶稣受难日则要守大小斋。
3. 凡年满14岁者，皆受小斋规诫的约束。
4. 凡年满十八岁而未到六十岁者应遵守大小斋。因年幼而不受大小斋法约束者，牧者及父母应设法培养他们对补赎的意识。
5. 5. 无法遵守斋戒者，可用下列方法之一或类似的方法进行补赎。例如：参与弥撒、念玫瑰经、苦路善工、朝拜圣体、实践爱德（施舍穷人、探望病人、为亡者祈祷），节制饮食、烟酒、放弃娱乐消遣时间以及其他克己修身的补赎。若实行上述建议的替代补赎，周五吃肉不会是一种罪过。

(1984年2月25日马来西亚、新加坡和汶莱主教团会议)

资讯来源: <http://www.heraldmalaysia.com/news/meat-on-friday/26054/13>

- 为永续的生活，改变生活方式。例如：自备环保袋、水瓶、便当盒，或者选择电子报章和书籍。初学者的实践：每周消费时，尝试使用以上方式两次。
- 为四旬期反省活动的贡献设定一个目标，（我们/我）愿“救济”贫困者。例如：每周储蓄或保留工资以捐献给贫困者。



**MALACCA  
JOHORE  
DIOCESE**

[www.mjdiocese.my](http://www.mjdiocese.my)  
f mjdiocese  
@ malaccajohorediocese  
caritasmjd.mjdiocese.my  
creationjustice.mjdiocese.my



**MJD**  
**50**  
2022

[www.lenten.mjdiocese.my](http://www.lenten.mjdiocese.my)  
f MJDLenten