

# 祈祷平息焦虑，向天主敞开心门

教宗省思了圣母玛利亚的祈祷方式。她谦卑地向天主说：“上主，无论何时、何地，我都愿承行祢的旨意”。

2020年11月18日

教宗方济各11月18日上午主持周三公开接见活动，由于疫情，这项活动在宗座大楼的图书馆以线上直播的方式举行。教宗在当天的要理讲授中以“童贞玛利亚，祈祷的女性”为主

题，强调我们在祈祷中应秉持随时奉命的态度，向天主的旨意敞开心门，对待自己的生命不自以为是，而是将它交在上主手里，如同圣母那样。

教宗指出，玛利亚“与那些内心谦卑的人为伍，属于史家们没有记载的那一大群人，但天主却藉著他们准备了祂圣子的降临”。玛利亚是一个与上主交谈的少女，虽然还不知道自己将要面对的惊涛骇浪。她有时似乎“消失不见，但在关键时刻再次出现”。天主的声音引领她的步伐，哪里有需要，就有她的临在，在十字架下的时刻就是一例。

玛利亚以她“虽渺小却无限浩瀚”的“我在这里”使整个受造界因这喜悦而跳动，为救恩史上许多其它的“我在这里”，以及许多以信赖之情顺从上主旨意的人成了先驱。教宗勉励今天的基督徒也应以一种开放的态度祈祷，即“上主，无论何时、何地，我都愿承行祢的旨意”。教宗

说，这些内心谦卑的人“不因每日充满问题而发怒，而是面对现实，知道在各种境遇中透过谦卑和奉献的爱，我们就能成为天主恩宠的工具”。

教宗继续表示，“祈祷能平息焦虑”。 “我们焦虑不安，总是有所要求，而且愿意马上得到，生活却不是如此。这种不安对我们有害，祈祷却能平息焦虑，将它转化为随遇而安。我若不安，就该祈祷。祈祷敞开我的心扉，使我乐于承行天主的旨意”。在天使报喜的瞬间，玛利亚晓得击退恐惧，即使预感到她的“是”将会带来“极严厉的考验”。

教宗强调，“如果我们在祈祷中懂得，天主恩赐的每一天都是一次召叫，那么我们的心胸就会变得宽阔，就会接纳一切”。因此，我们应学会说：“上主，我要承行祢的旨意。只求祢答应我，在我走出每一步时都有祢的临在。”我们应祈求上主，不要让我们孤独无助，不要让我们陷于诱

惑和凶恶，这是《天主经》结尾的一句祈祷文，是耶稣教导我们的祈祷。

教宗继续表示，玛利亚也陪伴著教会的生活，她与门徒们一起祈祷，因圣神的工程成为天主之母，成了“教会之母”。玛利亚“没有做他们的司铎”，而是“作为团体的一员，在团体中与他们一起祈祷”。她“在与新生的教会一起祈祷中成了教会之母，在教会最初的行程中陪伴门徒们”，她的祈祷是“静默的”。

此外，在福音记述的加纳婚宴中，玛利亚向圣子提出了请求。教宗说，她的临在总是祈祷，在晚餐厅中也如此。玛利亚之所以临在，因为她是“首位门徒”，正因为如此，她总是劝勉人按照耶稣的指示去做，而不说“我自己会处理这些事”。

玛利亚的“女性直觉藉著祈祷在与天主极非凡的结合中受到了举扬”。教宗省思福音记述的这句话：“玛利亚把这一切事默存在自己心中，反复思

想”（路二19）。教宗说，玛利亚将所发生的一切默存心中，这包括喜悦的时日和最黑暗的时刻，以及她感到费解，不知哪条是通往救恩的道路。直到耶稣受苦难的时刻，她也如此。

教宗最后总结道，圣母玛利亚将一切默存心中，在与天主的交谈中将之和盘托出。有人将圣母的心比作一颗灿烂无比的珍珠，那是她透过祈祷默想耶稣的奥迹、接纳天主的旨意，耐心打磨出来的一颗心。“要是我们能些许相似我们的母亲，那该是多么美好啊！那是向天主圣言开放的心、静默和服从的心、懂得接纳天主圣言的心，这颗心让圣言藉著教会圣善的种子得以成长”。

(梵蒂冈新闻网)

[dev.opusdei.org/zhs/article/qi-dao-ping-xi-jiao-lu-xiang-tian-zhu-chang-kai-xin-men/](https://dev.opusdei.org/zhs/article/qi-dao-ping-xi-jiao-lu-xiang-tian-zhu-chang-kai-xin-men/) (2025年8月11日)