

南部分團本期雙月刊內容與大家分享團員們為準備迎接耶穌復活節，於四旬期間舉辦【播種默觀的種子】靈修祈禱，共有 24 位參加，以及自去年九月以來隔週四晚間的【青年細胞小組】聚會等。

一、【播種默觀的種子】靈修祈禱

2014 年四旬期日常生活中退省：『播種默觀的種子』 王素玲

基督服務團南部分團今年利用四旬期舉行【日常生活中退省】已是第三屆了。前年只有一組人參加，使用的材料是五週的[撒播祈禱的種子]。去年增加到兩組，開始使用[播種默觀的種子]，但只選擇做了八週中的五週。今年大家決定從聖灰禮儀前的週六（3 月 1 日）開始作預備週，到復活節（4 月 20 日）下午第七週聚會後，一起慶祝復活節及共融聚餐後結束。因此，大家一起渡過四旬期、聖週，共聚會了八次。雖然少了復活八日慶的最後一週聚會，不過因我們大都屬於同一個堂區，且在堂區傳協負有重任。整體來看，八次的退省聚會仍覺完整。今年比往年更覺神聖的是，今年四旬期每週六是堂區朝拜聖體日。團員能藉白天朝拜聖體時，與主更親密地談心、反省，使晚上參加團體的祈禱分享更覺豐富。



【小組聚會祈禱】

記得復活節下午最後一次團體聚會時，好幾位都分享【完成了！】這句話。雖然我們的[完成了]可能與十字架上耶穌說的[完成了救贖人類大工程]的意義相去甚遠，但為我們不少人學習[日日以聖言為生活開始的食糧，夜夜以數算天主的恩典入眠]。經過八週的努力，能與弟兄姐妹結伴過這樣的生活，真是幸福！因為是有意識地過每一天，有意識地求恩、祈禱、反省及奉獻，覺得日子過得特別充實，也特別覺得聖神在各樣事上展現的神能。

我負責堂區的【信仰講座：慕道班】的雜務工作，尤其四旬期第一主日、主教要接見所有堂區慕道者，並舉行甄選禮，這是慕道者決定是否接受聖洗聖事的最後期限。整個四旬期看到聖神在慕道者身上的工作。我們作為天主的僕人，整個四旬期，我不斷呼求聖神快來，堅固慕道者的信心、賜給慕道者答覆跟隨基督的勇氣，更求聖神助佑我們堂區完成今年慕道班至少有二十位領洗的宏願（去年十五位）。當復活前夕，二十三位候洗者來到天主台前，接受了洗禮，我的內心是雀躍的、心中高唱阿肋路亞！再一次我們完成了天父交託的使命，向人傳播福音的喜訊！（王素玲/2014.04.27.）

「原本…但是…」的超越自我

李惠敏

參加南分團【日常生活中的退省】今年是第四年，也是第一次經驗更完整週數的一年（共七週，包括預備週及六週祈禱操練，聚會分享則有八次）。在復活主日 CSC LINE 上夏太長弟兄轉載的反省很吸引我，其中「我們必須先死於自我，才能經驗到生活中的逾越奧蹟」，而「死於自我」為我生活經驗中是什麼意義呢？感謝天主！在這趟靈修旅程中讓我獲益良多，也對「捨棄舊我」稍稍有所體會，即「原本我想照己心，但是我願順主意」，當中的轉換過程有掙扎不適，但若順服聖神的引領，就能感受內心超越自我的平安與自由。

耶穌原本貴為天主子，但是為救贖人類，甘願屈尊就卑成為木匠的兒子；耶穌山園祈禱時，原本說：「若是可能，就讓這杯離開我罷！」，但是祂接著說：「但不要照我，而要照你所願意的」；耶穌原本在十字架上可以發神功，顯奇蹟讓自己毫無被釘的痛楚，但是祂情願放棄威能，承受磨難至死。在退省中，個人首需超越自我的是祈禱時間的安排，而時間早晚又與精神狀態有觀。祈禱需身體放鬆，心思放空（註：專注於腹式呼吸頗可助我澄靜念慮），為聆聽天主的話語。亦即一天中可能的話，越早進行祈禱越好，能固定在清晨最好，因為越晚，尤其是

夜晚，容易因疲累而在靜默中昏昏欲睡，影響祈禱的品質。個人一些較好的祈禱經驗幾乎都在白天。而白天祈禱需克服的困難是，原本我想盡快進行完成某項工作，但是我願喊卡暫停工作，為空出時間祈禱，與主互通。有時平日疏於祈禱，我會利用週六排開事情花較多時間加緊「趕工」補做祈禱。奇妙的是，只要有心，肯花時間與主晤談，天主總是賜與聖神溫暖的光照。生活中小小的自我超越是週六清晨 6：45 文藻修女院的早課領聖體禮儀。平日常睡眠不足六小時，週六早上原本想要睡到自然醒，但是想到週一到五無法參加平日彌撒聖祭，而週六是唯一機會，就克服睡意，盡量早起到修院參與聖事。

主耶穌的苦難、死亡及復活逾越奧蹟成為我們生活模式的典範，從「原本我想怎樣」到「但是我願如何」的轉化過程，讓我稍有體驗耶穌苦口婆心要我們「棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我」的意義。行文至此，已翌日凌晨 1：30，願天主助祐我們大家一夜好眠，為超越自我的人生戰役儲備最佳的恩寵能量。（李惠敏）



【前排左至右：惠敏、健原、文聲、文友大哥、金烽】
【後排左至右：淑君、德芳、存真、心怡、欣華、韋廷、美華】

倒先謝謝耀堂邀我參加四旬期，八週日常生活退省，及素玲姐的細心安排，讓我學到多年來一直想學的東西，再次感謝天主。

靈閱誦禱時，讀到耶里哥的瞎子，乞丐瞎子呼喊：「達味之子，可憐我罷！」「師傅！叫我看見！」不禁讓我想起單樞機。三年前突然喪父，樞機打電話來關懷，我無助地說：「樞機，我父親剛去逝，我什麼都不懂，你可不可以教教我。」過了兩週，樞機說有一個慕道班，在週六下午，沒有上班的話可以來參加，我想那時樞機動了慈心，叫我這個不認識主的瞎眼乞丐，眼睛開開吧！

伯達尼的晚宴，救命恩人耶穌受到拉匝祿及瑪爾大的款待，珍貴的香液及頭髮擦乾何等的尊榮，我想我也應全力醫治病人，天主將在天上為我擺設筵席。

生命中的重要時刻分享時，我嚇了一跳，沒想到自己一眨眼也快五十歲了，上次寫這類東西的時候還是學生，但是很多時期的東西都想不起來，我在祈禱中每年發生的事都慢慢浮現，也對現在的我有很大的啟示，我將生命中的人事物，與聖經中的人事物類比，使我寬慰不少。

最大的收獲莫過於學會一首歌，「基督的靈魂」，失眠的時候可以唱，無聊的時候可以唱，焦慮、恐懼的時候都可以唱，參加這次退省，滿載而歸，感謝天主。（曾嘉德）



【前排左至右：玉枝、文友大哥、懶英姐、素玲、阿猜】

【後排左起：文聲、嘉德、健原、國翔、光復、健恆、憶蘇、嘉玲、健安、耀堂】

在行為中彰顯的愛德

黃德芳

第一次參加四旬期八週的日常生活退省，第一次在友伴的團體中培養耳聽目見的習慣，在每次的默想和呼吸中感受天主的臨在和陪伴，從靈閱頌禱、想像式祈禱到對禱的學習，幫助我在繁雜的生活中找到穩定的平靜，從自己的圍囿轉向天主的眼光，度過不安穩的情緒和焦慮。在家裡的書房布置了一個祈禱角，一盞燭光、聖像和音樂，是專屬我的寧靜空間，雖然在默觀中被愛觸動的幸福因鮮少而珍貴，但卻非常深刻，溫暖的小眼淚洗淨許多紛擾，帶來更深刻的信德，經由四旬期的退省進入聖週，對苦難和關愛的體悟就愈加深刻，也許是祈禱在心中耕耘了一小畝田地吧，生活雖然照樣的忙碌繁轉又令人挫折沮喪，但我的心田因為注入活水，有了生機和改變，也漸漸不那麼渴了，感謝彼此分享的友伴！感謝主的恩寵眷顧，讓我有機會和這樣好的友伴團體一起祈禱一起學習，並持續以服務彰顯愛德。（黃德芳）

你們來看看吧！

林耀堂

一開始，要承諾連續七週的星期六晚上、以及復活節主日下午，參與日常生活中的退醒，本就是項挑戰；只是一路走來，只有一個心得：「敲門的、給你開；求的、必給你；而且還要用豐富的升斗連按帶搖地加給你們！」

真的，今年的四旬期，因著【播種默觀的種子】祈禱小組的互相提攜、結伴成聖，雖然生活與工作上該有的挑戰與困難依然存在、未曾稍減；但藉此靈修祈禱確實幫助自己感受到內心的平安與喜樂。我想，最主要原因還是來自於每天「固定、刻意的」靜默、意識省察、閱讀聖言與祈禱。恰巧在這期間當中，青年細胞小組的聚會閱讀『大風』一書、忘記是第幾講了，鄭爵銘神父提及我們如何與天主建立更親密的關係、需要藉由祈禱來達成的議題時，其大意強調祈禱是需要練習、花時間、花功夫的；雖然我們常說「生活就是祈禱，祈禱就是生活」，但要達到這般「境界」，更是需要日積月累的養成，因為我們大部分都不是「大師」、無法一蹴可及地到達上述田地。

因著個人每天的祈禱與操練，再輔以每週六晚上小組聚會的分享，每人述說著自己在信仰上與天主、與耶穌的互動經驗，就如耶穌復活後，婦女們與門徒們彼此談論自己所碰到、經驗到的耶穌是何樣貌；同樣地，我也在每次的聚會中，透過弟兄姊妹們的祈禱分享，見證每一個人與耶穌的互動經驗，也因此，幫助我們對耶穌、天主的認識與經驗更加豐富、且深刻。這次

靈修祈禱小組的經驗，讓自己明白【天人的互動關係是需要以猛力奪取的】，而這般的猛力來自於日常生活中固定的、有意識的祈禱。（林耀堂）



【小組聚會祈禱】

心得感想

鍾玉枝

我這次是第二次參加四旬期八週的退省，透過許多弟兄姐妹分享與主相遇時的特殊感受，及得到的恩寵，感覺很棒。每天讀經，祈禱，省察自己，反省自己，是否有活出基督愛的精神。這期間陪著感受耶穌基督的受難與復活，對我的人生有不一樣的心聲，讓我愛天主，也愛旁人。



【復活節當天結訓時的合影】

二、青年細胞小組聚會

南分團自去年八月台灣區團年會結束後，開始著手青年培育工作，心怡和憶蘇先以耶穌聖名堂的年輕人、尤其是剛進入職場者；初期剛開始三、四次的聚會，彷彿【洗牌】一般，每次聚會出現的面孔總是來了又換、換了又換。原先名單上期待的人選出現的不多，反而來了一批本未期待的臉孔。慢慢穩定後，這個小組也持續聚會、分享、祈禱半年多了。



【由左至右：馨蓮、芯瑩、冠樺、政倫】

這次邀請芯瑩與大家分享心得，她畢業於台灣師範大學，目前服務於大寮的一所華德福幼兒園；也曾協助南分團一月間邀請彰化聖家啟智中心小兄弟之旅的服務工作。



【大家好，我是芯瑩】

這半年來，小組聚會有很多很多的地方吸引我一直留下。這裡很溫暖，總是有大哥大姐們熱情的笑容和關心，除了心上滿足，肚子也很滿足，因為心怡姐或是有其他人總是會準備好多很好吃的食物，嘴饞的時候總能吃上幾口，哪兒有「茶來伸手」的享受，簡直太幸福了吧！

另外，我每次最期待的是大哥大姐們或是其他朋友在讀「大風」時候的分享，那種思想的交錯激盪總是讓我的視野又更豐富，我有時看完之後分享了自己的淺見與生活經驗，想不出來還有什麼時，發現總是能從他人那邊聽見更高深更豐富的思想，這心靈的滋養在別的地方找也找不到，無法取代。我也很喜歡小組中有音樂敬拜歌唱作為一開始的祈禱，以及最後「與麵包同眠」的祈禱方式，幫助我們整理並回顧，能更有力氣能夠往前邁進。

這些都讓我感受到來小組每每既是深度、又是愉悅，既是深刻動人、又是親切近人。每每總會更深的意會到心靈以及信仰上的「渴」—我渴求的，能在這邊找到。感謝主，也感謝親愛的大哥大姐們以及好同伴，有這個小組真好。（石芯瑩）



【由左至右：芯瑩、政倫、
文豪、一秋】



【由右至左：祥億（文藻校友）、
心怡、憶蘇、一秋】