

## 美西北分團

李培德

### 團員近況：

- 感謝天主讓昌宇和培德於九月初返台一切都平安順利。在防疫旅館中隔離 15 天 14 夜，在這期間享受難得安靜的自修生活，得到身心靈的休息。
- 興民在台灣細心照顧及陪伴母親七個多月之後，於八月份回到北加州。他在台灣辦好了母親的喪禮，八月二十七日又在美國的堂區為母親安排殯葬彌撒及骨灰下葬禮，美西北團員有多人參加。
- 大公的母親九月辭世，王媽媽在家人們的陪同下，安祥辭世。興民、斐文、瑞鈺等都大力幫忙王媽媽的殯葬彌撒，美西北團員有多人參加。大公並建議親友若送奠儀請捐給仁愛基金。
- 漢珍七月中經歷了一個小中風，住院兩天後平安回家休養。
- 於永在居住的 Rossmoor 社區熱心服務，她在自己的堂區不但負責教堂的 Altar Care，同時又幫忙園丁打點教堂外面的花草樹木，把它們整理得美侖美奐，獲得許多好評。除此之外，她還熱心幫助許多教友及照顧一位病痛在身的親戚。她犧牲服務的精神令人欽佩。
- 展鋒、凱雯以及鴻業、盛芳兩對夫婦分別在七月及九月慶祝了他們的金婚紀念。

### 生活分享

#### 九月之旅

盛芳

九月裡盛芳/鴻業，凱雯/展鋒，葉青/朱嶠六人做了一個橫跨六州（加州、亞歷桑那、新墨西哥、科羅拉多、猶他、內華達），去了六個國家公園的 12 天旅行。

這是繼今年八月遊北加紅木國家公園之後的再度結伴出遊。不同的是這次我們租了一部寬敞的旅行車，由三位先生輪流開車，雖然總共開了 2500 哩路，但時常換手還撐得住，反而六人共乘一車，大家一路聽著下載來的熟悉中英文老歌，有說有笑，非常開心。連續兩個主日我們都

是用 Bluetooth 接上手機大家一起在車上望 YouTube 的彌撒，9/11 晚我們在 Flagstaff 的 AirBnB 房子參加美西北的雙月會，9/17 晚在 Utah 國家公園旅館裡參加小組的 Zoom 上查經。若不是在疫情期間，怎能有機會參加遠距的會議呢？

葉青是個旅遊達人，她仔細計劃了我們的行程：景點，開車路線時間，住宿 (旅館或舒適的 AirBnB 大房子)，吃什麼玩什麼，務求做到最 optimal。行程也是緊一天鬆一天，吃的有在餐館室外吃的，也有在家做牛排大快朵頤的，畢竟大家都年紀大了，一定要好好的 enjoy 好山好水和彼此的友情，而不是疲於奔命。

這次除了去六個國家公園(Grand Canyon, Petrified Forest, Mesa Verde, Canyonlands, Capitol Reef and Bryce Canyon)外，我們也去了美國最有靈氣最美麗的 Sedona 山，在爬往山頂聖十字天主堂的路上，我們驚喜的看到教堂上方的天使雲 (照片 1)，驚嘆不已！9/14 又去了 Durango 坐五小時的火車欣賞 Colorado 美麗的洛磯山脈和秋天的黃葉，那天正好是鴻業和我的結婚五十週年，葉青早已幫我們訂了一家中餐館來慶祝 (照片 2)。回顧五十年的相攜相伴和我們的家庭、朋友和生活，真是充滿了感恩！感謝天主！



Sedona 山頂「聖十字天主堂」上方的「天使雲」



結婚五十週年

## 生活中的天使

凱雯

盛芳在分享九月份我們一起去很多國家公園旅遊的文章中附了一張我們六人在 Sedona 的聖十字天主教堂前的合照。大家可以看到這張照片的特色是我們拍這張照片的時候正好天空有兩片看似天使翅膀的雲彩分佈在教堂頂端的兩側，真的很像天使張開了翅膀停留在教堂的頂部。事實上那時候我們剛剛抵達，才下了車，並沒有注意到那兩片雲彩，也沒有要立即照像。是一位男士主動過來說要替我們拍一張團體照，一邊指著天空說：看天使的翅膀，可以照下來。平常我們拍團體照多半展鋒是攝影師，所以他不會在照片中的。他一直覺得那位自告奮勇要替我們拍照的男士就是我們的天使。如果沒有這位男士，我們很可能會錯過了這麼特殊的景觀，所謂煙消雲散，一瞬間，雲彩就消失了。這使我想到了有一位神父曾經在談到天使這個話題時說過我們每個人都有自己的守護天使，常常幫助我們，天使不一定用充滿神秘的方式出現在我們的生活中，往往會用不同的形態，也可能是某個人。我想中國人口中的「貴人」可能就是天使的化身。如果我們仔細回想過去發生的事，遇到的人，可能都會發現生命中真的常有天使在守護我們或指引方向。在我們的生命中真的有太多事，太多人要感謝的，但最需要感謝的就是天主，因為其實所有的祝福都是來自祂啊！

## 與盧雲一起祈禱的第一天

培德

在防疫旅館中，再度拿出《與盧雲一起祈禱 15 天》。翻開第一天，是無私的愛，以人人皆知的「浪子回頭」為主軸，帶著我進入反省。

盧雲說：「我像故事中的那個大兒子～我一直有想要聽到父親親口對我的讚賞」

我說：「一直以來，我也以為我是大兒子，唯一和你不一樣的是，我卻常常感受到父親的肯定。可是在我深深反省之後，才發現我是那個浪子。我揮霍～我的塔冷通，我浪費～寶貴時間和友誼；我自大驕傲～不自覺地貶抑和批評人；我懶惰～因為如此，別人要幫我背負我的十字架；我虛偽～常常敷衍別人。我也貪婪～捨不得放棄不必要的東西。因為我知道我自己的父親愛我～無條件的愛，我不用在意。但是當我體驗到祂是「如此」的愛我，我的心感到羞愧。在這第一天，我被聖愛充滿而打開眼睛。正如那小兒子，飛奔回家，準備迎接新的生活。謝謝盧雲，感謝天主！

## 團體活動

### 1. 7/10/2021 美西北分團的雙月會 (Zoom)

主題是「話家常」。有十位團員參加。團員們除了分享一下自己的近況，還包括了下面的這些話題：

1) Loaves and Fishes Family Kitchen ～南灣類似 food bank 的服務組織。大約 6-8 人 sign up, 就可參加服務。

2) 仁愛基金前身和成立的經過

3) 對北美服務團目前年長團員的服務

4) 希望團體能注意到

A. 團員因年齡及體力造成服務的有限

B. 大部分團員本身實際的需求

5) 團員彼此之間的連結和關係的加強

6) 群組分享内容之建議

7) 青年工作～在 focus 真福青年的同時，也注意到服務團年輕團員的培育

如果這些需求和想法有了更實際的規劃，在傳承和共同事業上就有了更上一層樓的機會。

在會議中 藉著大家無私和信任的交流，大家都得到很多收穫！

## 2. 9/11/2021 雙月會 (Zoom)

共有 14 位團員參加。

內容包括：

- 1) 分團長報告：有關分團改選之事。
- 2) 討論閒話家常的時間與分團交流：暫訂為一個月一次，由分團長在 LINE 群組中請天祥用 pull 方式搜集最適合大家的時段。希望從十月份開始。再從話家常中找到大家想要的講座話題。也提到區團的話家常活動（一年兩次，第一次將於 10/2 日舉行）
- 3) 仁愛基金為共同事業的共識：本次會議的主軸。團員們希望對仁愛基金多一點認識，建議每次分團會議中能有一位基金的董事分享基金會的現狀。也希望能夠了解基金會的運作方式及審核機制，有的團員提出對外擴展下一代培育的重要以及對於美國弱勢的助學金的重視。總團長鼓勵大家本著同舟共濟的精神給予基金會更多的支持。
- 4) 下次雙月會的議題：專注在「傳承」及「仁愛基金」方面。

## 3. 接力祈禱

美西北團員透過培德及台灣團員王緒安的幫助，分別於七月份及八月份參與了台灣發起的「網上接力祈禱」。七月的主題是為在尋找工作的人們祈禱。參加的美西團員包括：樹治及凱雯（另外還有美東的高志亮，美中的周國復，美西南的周珣以及美加夏成銘，及台灣區團員晉德、嘉玲、春旭、敏儀、公楷、元駿、善瑜，盈君，及南分團憶蘇的兒子吳昀庭。

8/28/21 基督服務團第二次參加的接力祈禱影片，主題是為青年培育工作祈禱，片長 30 分鐘，前 3 分鐘有簡短的介紹服務團歷史和現況。後來有昌宇介紹台灣的青年陪伴活動以及 Nina 睿襄的祈禱，背景是 2019 五位真福青年訪美照片，最後是總團長樹治的祈禱。

#### 4. 其寬執事 8/8/21 在 USCCA 會議上介紹北美仁愛基金

蘇其寬執事於 8/5 來到灣區參加 USCCA (美中天主教交流協會) 第十八屆國際會議，並應艾其道神父 (USCCA Director Fr Michael Agliardo) 之邀在 8/8 「服務中國社會」的討論會上介紹北美仁愛基金。8/5 晚樹治在狀元樓宴請 USCCA 和輔友的董事們 (USCCA 的辦公室就設在輔友中心)，以及會議上的主講人們，席開四桌非常熱鬧。其中韓大輝主教(現任教廷駐希臘大使) 是其寬執事在香港慈幼中學的室友，兩人相見甚歡。艾神父並且將星期六會議彌撒中的奉獻全數捐給仁愛基金。

這次因為疫情關係，美西北團員不便群聚拜訪執事，但是昌宇和明昭還是設法個別來訪，相談甚歡。我們對執事在紐約中國城為華人堂區(星期天有三台彌撒)的服務，和在紐約教育局為特殊教育學生的服務都非常敬佩。

## 靈修分享

### 靈修生活心得

開敏

在新冠疫情中，在極端氣候下，在人性敗壞自私時代，我看到天主的手，聽到天主的話語，體驗到天主的臨在。

疫情中，雖然行動受到限制，人人大半時間都困在家裡，但是對信仰的追求，對天主的渴慕，不但沒有阻擋還有助力。藉著科技的幫助，我可以照自己的時間表，參加自己喜歡的查經聚會、讀書會、工作坊、彌撒、祈禱會、電影欣賞聚會、好朋友聚會（不論是在身邊，還是在天邊的朋友）……等等。由於不出門，可以省下舟車的時間與疲勞，也因為沒有周邊的吵雜與不必要的分神，我比較可以安靜下來，集中精神，從容與有效的參加各項活動。我還可以靜心的與主在一起。同時也可以照顧家事與家人的共聚。以上使我真實的經驗到，一切事情的發生，為那些信靠主的人，都得到益處。還有天主絕不放棄那些尋求祂的人。

在極端氣候下，看到人類的自私、貪婪、無法醒寤，使人類與自然界同受痛苦，甚至瀕臨死亡的邊緣。我就想到諾厄建造方舟，諾厄後代子孫建造巴貝爾塔，還有索多瑪和哈摩辣的受罰……天主一再的提醒我們要醒寤祈禱；至於那日子和那時刻，除父一個外，誰也不知道，連天上的天使都不知道。就如在諾厄的時日怎樣，人子的來臨也要怎樣。因為就如在洪水以前的時日，人照常吃喝婚嫁，直到諾厄進入方舟的那一天，仍然沒有覺察，直到洪水來了，把他們都捲了去，人子的來臨也必要這樣。

在人性敗壞自私時代，我更想起了主的教導：人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？主又說：如果你們愛我，就要遵守我的命令，我也要求父，祂必會賜給你們另一位護慰者，使祂永遠與你們同在，

我感謝主的指引和安慰，在這堅難的時日。轉眼間，我也退休十年了，從輕少年時的學習與成長，成人期的工作結婚，進而壯年時的養育孩子與照顧父母，一晃終於進入了人生的黃金時段”老年期”，這時責任已了，輕鬆自由，好好的看一下方方面面的自己，該清的清，該理的理，該放的放，該捨的捨。天主上智的安排，給我時間，給我恩寵，我渴望緊緊的跟隨祂親近祂，在每天的生活裡，好能好好的、幸福的準備回天父家。

## 與君一席談

## 全人發展讀書會

明昭記錄

8月7日星期五下午四點(美西時間) ZOOM 上和治明兄討論他在 76 期季刊上的《病中心得》我們選出文中最有感觸的一句話，和治明兄對談，

1 <早一點見到天主不是很好嗎? >

治明：“交給主吧，讓天主決定何時最好，重要的是 Am I ready?”

2 <選擇為最重要的事而活。(朱神父說的)>

治明：“這是分辨的基礎，放下焦慮，執著而不計較無關緊要的小事。”

3 <Everyday is an extra day, everyday is the last day。>

治明：“充滿感恩，緊握額外的一天，懷著信德，迎接最後一天來到。”

4 <什麼是未竟事宜? 遺願清單?>

治明：“陪伴真福青年，迎風而上。積極參與仁愛基金所支持的項目，加上生前信託和遺產規劃。”

5 <感謝天主恩賜充滿愛與被愛的一生>

治明：“我經驗一連串無條件的愛，才能以愛還愛，以報恩的心態回報天主和世人”

6 <為什麼病中可以不畏懼?>

治明：「有備而來的生，有備而走的死！思考生命的意義，不負此生，沒有白活。不會思考的人生，時常被打臉，以更的精神，愈顯主榮!」

## 治明

以某位老團員為例，他當年在越南是報社主將，常寫反共社論，名重一時。越南陷共之後，他們全家歷經千辛萬苦，逃難到美國。為了謀生在一家超市切肉糊口，他很苦惱沒有活出自己的理想。但是他專心改進切肉的技術，兩年後升任經理，這就是”出類拔萃”的具體表現！他的三個孩子都很優秀，老大從美國空軍官校畢業，老二在德州高科技公司擔任副總裁，老三是醫學博士。他的一生已完成任務，安息主懷。他所受的苦難，是蒙福的，年老的人也可平安自在、榮光煥發，勝於憤憤不平、牢騷滿腹。像古倫神父這本書(樂活銀髮)所言：年長者體力不如前，但會思考死亡或永生等超越性問題，借此讓我們找到年華老去的正面意義。即使動彈不得，尚可為世界和平，人類禍福祈禱。

經濟學上有二八法則，即公司 80%的價值，都是由 20%的時間創造的。我們做一件事，首先應該用 80%時間思考，這件事是否值得做？怎麼做效率高？

## 宏秀

有信仰的人，活著不為自己，也為天主的光榮而活。我們的生命屬於主，必須保持與主耶穌的友誼，給身邊的人做見證。鼓勵心情沮喪的人與耶穌建立對話，加深友誼，讓天主透過他/她們給周圍人看到生命的光輝和價值。

信仰使人不光為有限的生命而活，更為彰顯天主無限的光榮而活！

我們的生命是天主的、屬於基督、受聖神引導！

我們必須不斷加深與主耶穌的友誼及交談，直到最後一日！

我們的心靈一定要在主愛內不斷成長，才会有活力、有光與愛、有希望。

這是主臨在我們生命的不言而喻！讓天主透過我們的生命，給世人看到生命的光輝和價值！主藉由我們生活中所流出的滋味與芬芳，啟發世人。這不也是一種服務的方式？

服務不只是雪中送炭(物質)的愛心給予！願意多說造就人的話語，鼓勵安慰家人及主內弟兄姊妹，也是服務！

我個人的信仰生活經驗是：服務、見證、與基督的親密友誼是三合一，缺一不可！

基督徒服務若缺乏見證性(不含反見證)，只是在做好人行好事！



我們為主的服務(分享祂的使命)，若沒有因此而加深與基督的關係與默契，甚至反而讓我與祂疏遠(因為太忙太累，沒有時間祈禱省察)。那麼、我的服務對我的靈魂得救，有何益處？

回到神操的原則與基礎(人受造目的是讚美崇敬「事奉」天主而拯救自己靈魂)，想一想，耶穌最在意的是我靈魂的得救？還是我替祂做了多少事？服務與靈魂得救間的關係為何？哪個是工具？哪個是目的？

我們要小心祈禱分辨！所以可以避免陷入誘惑及魔鬼的欺騙(魔鬼也會假裝天使的模樣騙人)，才能承行主旨、愈顯主榮！

讀書會會員分享:

- 1 為什麼有能力面臨困難而不畏縮? 靠著靈修與主相遇，增加信心，才更有能力把困局化為主的祝福，和祂所安排的功課。
- 2 受苦的人有福了，(真福八端)使我把陰暗化為光明。生命中一連串事件，感謝主給我成長機會，慢慢成為發光體。
- 3 老天要我們受到磨難、挫折、常是有意義的。回想我中學時，因騎“幸福牌”腳踏車，被不良少年看不順眼，他們莫名其妙揍我，使我聽覺受損，現在挨罵也聽不到了。後來經歷更多難題，靠著信仰，有希望與寄托，才能化險為夷。
- 4 本書 45 頁 “學習抱憾, 接納悲傷” 這樣的心態深得我心。人生遺憾何能免? 古倫神父建議：允許自己感到欠缺及悲傷，並在其中找到值得借鏡及感恩之處。在心靈深處與悲傷坦誠對話，於是就能感耶穌基督的愛、平安、寧靜和回家的歸屬感。
- 5 接受自己、與主更加親近，在臉上自然散發光彩。活出祂的平安、喜樂，儲備能量應付病痛和困難。

### 「意識省察」第一組

何瑞鈺

本小組是從八月份開始閱讀這本書。大家討論如何讀書分享、聚會時間已經非常接近八月底了；所以我們在 zoom 上的第一次讀書分享聚會是在九月 26 日晚上 7：30 至 8：30。以每個月研讀兩個省察，預計至明年底可以完成最後的章節—省察三十四。每次聚會前也請每位成員提供書面的心得；不管 2~3 行都行，寫下重點；留下記錄。聚會前分享個人書面心得或許可以豐富大家聚會時的討論。

### 意識省察序文(甘神父 p5~p8)、省察一 ~ 省察四 讀書心得

對所有的基督徒而言，“找到天主”往往意味著留意到天主如何在我們的生命中積極活動。我們不僅能在巔峰時刻留意到天主，也能在那些往往遭到忽視的日常生活事件中留意到天主。天主總是邀請我們在日常的事物中和超越的事物相遇，這個關鍵在於“留意”（noticing）。

“找到天主在於留意。那我們要怎麼做呢？耶穌會的創始人聖依納爵為我們提供了一個幫助我們在日常生活中找到和體驗天主的祈禱方法：意識省察(Exam of Consciousness)。即使一個人生活忙碌，無暇祈禱，也必須每日作意識省察。無數祈禱者的經驗告訴我們，這 15 分鐘的祈禱足以翻轉我們的生命。

意識省察有五個簡單易行的步驟，可以一天進行一次（通常就在寢前），或者兩次（午飯前/就寢前）。以下是它的進行方式：

#### (1) 回味

回顧這一天的生活，祈求天主讓我看清今天祂賜給我的種種禮物與恩寵。這是為何省察以感恩開始的原因。“它不只是自我檢視，或朦朧的內省，它是一種祈禱方式，一種與天主在一起的方式。”

#### (2) 祈求

祈求天主以祂的聖神充滿我；引領我進行此次祈禱，而非讓我拘泥於自己所不喜歡的那一面。

#### (3) 回顧

基本上，你自問：“今天發生了什麼？”在腦海中回想它，如同放映一部影片。流覽你的一天，從頭到尾，從起床到預備就寢，注意什麼使你快樂、什麼使你緊張、什麼讓你困惑、什麼幫助你更加仁愛。重溫今天每個對我有意義的時刻，停留在那些重要時刻中，而快速地略過那些不太重要的時刻。

#### (4) 悔改

有什麼機會，我本來可以用一個更符合基督徒的身分去行動，但是卻沒有這麼去做？停留在那些並未以自己受召的身分去生活的時刻，祈求天主的寬恕，讓我潔淨完整。

#### (5) 定志

祈求天主以具體的方式指示我如何回應祂？有沒有什麼地方我需要特別留意，更用心祈禱或者採取行動的？天主召叫我明日成為一個怎樣的人。我決志要成為那樣的人。

很多事情都是感恩的時機，無論表面上看來多麼不相干。你回想這些事物時，如聖依納爵所說，“玩味”或“品嚐”它們。生活在一個忙碌的、強調速度、效率、生產力的世界，我們往往發現自己總是在匆匆趕赴下一項任務。每天的生活變成了一連串待辦事項的清單。品嚐讓我們放慢腳步。在省察中，我們回想一個重要的經驗，細細品味它，如同品味令人滿足的一餐。當我們停下來享受已發生的事情，它加深我們對天主恩寵的認識，展現平常日子裡隱藏的喜樂。在過去一段時間研讀“意識省察”這本書當中；其中省察三“給恩寵命名”，是我非常喜歡學習的祈禱方式。整個祈禱方式以“恩寵”為主軸；同樣是聖依納爵五個步驟，但是多加了“做個祈禱式的白日夢”——亦即在祈禱的氛圍做夢——想像自己以「充滿恩寵」的方式去應對挑戰的歡樂時光。這樣方式是我以前也在做；也喜歡做的；也非常希望和大家分享這個歡樂的祈禱方式。

聖依納爵式省察的目標在於和天主一起探索自己過去、現在及未來所有在生活中發生的事，而不是只著眼於昔日的污點。省察幫助我們在回顧中看到天主，與其說是尋找天主，不如說它是讓天主找到我們。在一切生活情境中，天主都不止息地經過，而祂一旦真正經過，祂會讓人認出祂來。省察幫助我們留意到，天主的工作常常是漸進的，如果你常做省察，便比較不容易忽略祂緩慢的工作。假以時日，你也會留意到天主在你生命中行動的一些模式。在省察中找到天主，會讓你在日常生活中更容易尋找祂。你更意識到天主曾到過的地方，以及祂當下臨在的地方。藉著回顧找到天主，會使你更容易看到近在眼前的天主。

## 意識省察

## 第二組

周堅維

我們讀的是"意識省察"這本書，因為分享時，都會講到個人的隱私，小組成員也都同意不作紀錄。不對他人談及別人分享的內容，為了尊重小組成員，我在此就不提及任何個人分享的內容，僅作概略的論述。

省察四的標題是"一個特殊的關係"，要我們回顧過去這一段時光 祈求天主幫助我看到在我心靈中頗具份量的那個人物，要我們思量，為甚麼這個人這陣子如此引起我的注意，祈求天主指點我心中最為強烈的情緒究竟是甚麼？是愛情？是感激？是氣憤？是受傷？是擔心？還是困惑？

想想自己與這個人的關係，這關係使我的生命獲得增長？還是減弱？使我更接近還是遠離天主？因為這個關係，我是更具信、望、愛呢？還是更缺乏這些德行呢？

我們可不斷的用這省察來幫助我們瞭解我們與周遭的每個人的關係，來幫助我們改進和加強我們與每一個人的互動與人際關係，應該對我們有很大的幫助。選這篇來和大家分享，願共勉之。

### 「意識省察」第三組，讀書報告分享

蔡凱雯

我們第三組的成員從八月份開始閱讀這本書。每個月讀兩章，每個人把自己得到的感動或心得用簡單的文字寫下來，在接近月底的時候把心得用 email 傳給小組長，小組長把收到的心得報告彙集在一起再傳給大家，希望從大家的分享中能達到互相支持及彼此學習的目的。

以下是我們八、九兩個月份的報告：

#### 意識省察第一、二章

#### 「傳統的依納爵式省察」& 「心靈的自由」心得分享

回味、祈求、回顧、悔改、定志是省察一的五個最重要的步驟。我認為悔改及定志是反省後接受到上主仁慈寬恕以及以後一直努力的方向。

心靈的自由是省察二的主要標竿。自己要留意注意到什麼時候或著什麼樣一個情況下會有內心健康平衡的心緒，在這充滿恩寵的情形下找到天主要我們做什麼？也祈求天主幫助我信守我的承諾。

\*\*\*\*\*

意識省察的祈禱方法，對我而言，並不陌生。記得以前參加甘神父的避靜，曾經多次操練傳統的依納爵式省察。在疫情期間，很高興有機會研讀馬克神父的第二本好書。這是他依據多年實際操練與祈禱的經驗，從日常生活出發，重新想像依納爵式的省察，所發展出來的祈禱方法。為了使每天的省察變得更具彈性和動力，書中特別提供了三十四個不同的省察內容，可以自由選擇使用。

從回味恩典感恩、祈求聖神光照、回顧一天生活的缺失、悔改，到展望明天。我發現稍微改變一下每日反省的問題，省察似乎更能與生活的脈動結合，幫助我經驗到與天主的相遇。馬克神

父堅持一次不超過十五分鐘、彈性運用省察題目、跳到最好的部分…的叮嚀，也使我逐漸發展出屬於自己的祈禱儀式。

每天用十五分鐘的時間，在靜默中，邀請主耶穌帶領我回顧當天的生活，留意最觸動我的一個事件或時刻。然後，用心靈的眼睛注視著耶穌，跟祂說一說自己的感受，並聆聽祂的聲音。如果是開心的事，我就感謝、讚美天主！如果是難過的事，就把問題交托給耶穌，學習從天主的眼光，來看事情，讓祂在我內工作——寬恕我，治癒我，轉化我，使我愈來愈相似祂。

我發現意識省察可以幫助我在日常生活中體驗天主的臨在，幫助我放下理智，貼近自己內心的感受，讓天主帶領，翻轉我的生活。剛開始時，十五分鐘不容易掌握，希望能持之以恆，與天主更親近。

\*\*\*\*\*

這書我之前曾讀了一半，並做過一些省察，現在重讀。前一、二章，感受及體會都更深，更加認同作者的教授及指導，一點不假。

五個 R 很重要，能幫助我維持及集中精神在此次的省察中，不致分心走神。

十五分鐘時間不長，作者的提醒非常重要，好能讓我們有效地好好利用這十五分鐘：保持簡短，不需一成不變，可偶爾打破所有規則，或跳到最好的部份，不需被罪卡住（這往往會消耗很多時間），寫下省察祈禱後的回顧--簡單手札，保持在祈禱狀態中（求天主帶領，對天主說話，不是對自己說話，聆聽天主的聲音）。時間久了，會發展出屬於自己的開始與結束的儀式，這對我們的意識省察都有幫助。

\*\*\*\*\*

我在這本書的前二十七頁，甘神父的序及作者的說明中已經學到了好多東西。也看到了許多自己以前不對的想法。下面就是我在本書前三十多頁中特別喜歡的幾句話。

- 學習依納爵靈修時感到的困難，其中一點就是那些祈禱的方法太用頭腦。
- 依納爵靈修的精隨-在萬事萬物中找到天主，使個人在平凡的生活中彰顯天主的光榮。
- 因為現代人很容易以理性做反「省」卻不容易覺「察」內在豐富的內涵。
- 省察的祈禱操練會是每個人一天中最重要 的 15 分鐘。
- 每日省察：簡單的五大步驟是：感恩，懇求聖神/靈光照，回顧與承認缺失，祈求寬恕與治癒，為翌日祈禱。

\*\*\*\*\*

第一章教導我們做意識省察的五個重點。我個人覺得受益最大的就是「感恩」。在日常生活中，每一天我們都有許多值得感謝的恩寵，譬如平安、健康、喜樂的心情、朋友的問候等等。但是我們往往把這一切都視為理所當然，沒有把它們當作是一種 blessing，也因此忘了感恩。這第一章提醒我如果在每天結束以前回顧一下所發生的點點滴滴，想到自己得到的恩寵，因而感謝天主，真的對自己的靈修會有幫助的。

第二章談的是心靈的自由。的確，當我們為一些事情經驗到負面情緒的時候，心情就會被憤怒、沮喪、悲哀所佔據而失去了心靈的自由。回顧一天每個時段，可以幫助我們練習用「平常心」面對許多不愉快的情況，使我們的明天會更好，更有活力！

### 意識省察第三、四章

#### 「給恩寵命名」& 「一個特殊的關係」心得分享

在心靈自由的狀況下隨自己所感受到的，獻上感謝、祈求寬恕、祈求治癒。做個祈禱式的白日夢。

尋求並找到心靈中頗具分量的那個人物，它帶領我更接近天主嗎？我跟天主談談這些，用心聆聽祂所說的話。如果天主如此召喚，我現在就持守這項承諾，開始如此行動。

\*\*\*\*\*

為了使省察能與實際生活的脈動結合，我選擇先做省察四，再做省察三。

在「一個特殊的關係」的省察操練中，我印象最深刻的是「跟天主訴說自己當下最強烈的情緒感受，允許自己在這個情緒中停留一會兒，並把這個情緒獻給天主」，我覺得這個方法很適合用來處理負面情緒。在這操練過程中，我的負面情緒不但被接納，而且有了好的出口。默觀式的回顧我與這個人的關係，則幫助我看清楚這關係的全貌，也讓我的情緒逐漸轉向正面發展。反省時，天主充滿慈愛地聽我把話說完，勉勵我做自己的主人，不必在意別人情緒性的語言；並召喚我為這個人祈禱，定睛在耶穌身上，跟隨祂。

在第二天「給恩寵命名」的省察操練中，我懇切地向天主祈求信、望、愛的恩寵，並想像自己充滿這些恩寵時，將如何改善我與這個人的關係。回顧過去這幾天，我請天主指點自己在哪些方面還需要改進。祈求上主寬恕，賜給我力量。讓我能打開心房，迎接天主的這些恩寵，活出信、望、愛的生活。

開始為這個人祈禱加上天主賞賜的恩寵，我發現這祈禱不但改變了他，也改變了我的心——心靈重新得到自由。因為天主的愛，藉著聖神，已傾注在我們心中了。

\*\*\*\*\*

### 第三章：

喜歡書上提到一些自己一向忽略的事情，如：

今天天主所賜的恩寵或禮物；需要用上主慈愛的角度看自己；不必讓我拘泥於自己所不喜歡的那一面太長時間，感受上主的治癒及洗淨自己，而不是只注意反省自己不該做的事或所犯的過錯 及痛悔等等。

### 第四章：

心靈的自由確很重要，要有健康的決定，行為及思想等等都是要在情緒平衡，不受負面思想誘惑與控制的情況下才能做出好及正確的抉擇，讓信、望、愛等美德主導我們的生活。

\*\*\*\*\*

第三章及第四章：給恩寵命名及與某一個人特殊的關係，我覺得都是非常實際有用的。

第三章中所提到的恩寵（Grace）正是我們在祈禱中經常祈求天主賜給的精神性的禮物。如果我能每天省察祈禱時默想當天所需要的「心靈恩寵」，再將他很清楚的在省察祈禱中說出來，我想這將會是非常有益處的。

我讀了第四章以後，馬上就覺得，對我而言，這真是一個非常好的建議。我應該要常常的加在我每天的祈禱中，希望我能很有恆心的多做一陣子吧。

感謝天主。

\*\*\*\*\*

### 省察三：給恩寵命名

我們都知道天主的恩寵是無限的，而且是隨時隨地都臨在的，重點是我們要記得去「求」。我相信每一個人在不同的時段，不同的情況下需要向天主要求的恩寵可能都不一樣。只要我們意識到自己的有限及天主的無限，了解到生活中有天主是多麼幸福的事。在面臨生活中的各種挑戰時，如果能夠求主幫助我們看到眼前面臨的最大挑戰是什麼？對於這個挑戰的感受是什麼？同時知道要向天主求什麼樣的恩寵才能以平靜的心去回應這個挑戰。這些都需要常常操練及提醒自己。

#### 省察四：一個特殊的關係

當我自己在省察生命中一項特別的人際關係時，意識到跟對方的互動中往往會有某些特殊的情緒。如果是正面的，它們會帶領我更接近天主。所以會以充滿感恩的心求天主繼續保守這種良好的關係。如果是負面的，就會在心中省察為什麼會有那些情緒，進而從過去的生活背景中去默觀、省察。重要的是如果能發現自己的弱點，就向天主祈求力量去克服，相信經過一段時間及不斷的操練，這種負面的人際關係能夠得到改善。重點在於從自己著手，而不是希望對方的改變。