

Fr. Aloysius 講道

日期：2001年3月13日月會

如何轉化文化壓力

新加坡和香港很相似，生活上充滿壓力，但在馬來西亞是沒有這種情況。大家生活如常，需要返工、吃飯、休息等等。由於文化不同，所以有很大的差異。

以東南亞來講，香港是比較一個充滿壓力的地方，壓力來自生活地方上的文化，會影響我們活出在俗會靈修生活。

作為在俗會的成員，我們的靈修生活是怎樣呢？

有時認為我們的靈修生活只是一種責任，我們必須要做的事。如果我們懷著一個願意的心去做每天的靈修生活，都會受到我們周圍地方文化的環境影響。例如：我們每天要做的早、晚課，有些會員會認為是一個負擔，令一些會員是不想去做，但又知道應該要去做。因此我們面對這些問題時，要有內心的轉化，整理我們內在的價值觀，不為周圍的文化所影響，不要因我們需要做的靈修是一種負擔，而是要改變我們社會的文化。一方面要承認文化帶給我們美好，有優點的，令外一方面，要使我們的文化轉化，走向耶穌基督那裡。

現代的文化非常商業性，多數來自電視，特別是廣告，廣告迫使人擁有，否則便不快樂、有失敗感。這些廣告文化成為了壓力，使內心感覺到沈重的負擔。

我們在俗會每一個人當中都有聖神的召叫，去度一個神修生活。但很多時要活出這個靈修生活時，都會受到生活及社會的文化很大的衝突，因此要把這痛苦轉化。我們要很清楚在邁向成全的道路時，亦生活在社會的文化壓力下，我們要把二者融合一起。因此行成聖道路的同時，亦要把我們的聖德去改變社會的文化，改變社會的文化就可以活出我們的靈修觀。

我們每人都是被召叫，行成聖的道路，這條路是幫助我們首先去改變自己的內心，使外在社會文化的壓力不為我們的負擔，而成為我們的恩寵去活出成聖的道

路。

如果我們在世的生命都是在壓力之下，當我們死時，才看到有耶穌，為什麼不在現世時與耶穌一起面對這壓力，可以在現世當中見到永恆的生命。

聖女大德蘭在小孩時，已與兄長扮演修道人，她時常說：永恆、永恆、永恆……她時常重覆呼喚耶穌的名字，因為耶穌是永恆。當我們亦時常呼喚耶穌的名字，就是渴望永生。

社會文化對我們是有很大的挑戰，因為在日常生活中、在這個世界中，要活出我們的靈修並不是一件新的工作，而我們的靈修是一條橋樑，把現世生命與永恆生命連結在一起。

如何把日常生活與靈修生活連結一起，可使加強內心自由？

內心自由是透過每日靈修結出的果實而得來的，內心自由並不是一個條件才可過靈修生活，每天的靈修生活可使我們慢慢地增加內心自由。開始時很簡單，只要我們願意下定決心，每天去實踐我們的靈修生活。每天祈禱時，有分心的情況，仍然要繼續去做，但如果因為分心，放棄祈禱，便是向壓力投降，如再繼續祈禱，那麼分心便漸漸減少了，而恩寵也越來越多。不向壓力低頭，並不是指壓力會離開，而是內心得多些自由，受壓力網綁減少。

因此內心自由是祈禱的果實，不是祈禱的條件，不斷的祈禱可使內心得更多自由。Interior freedom is the fruit of prayer.

聖女大德蘭的書信：沒有人在二十年每天做默想祈禱而沒有改變。

St. Teresa of Avila in her letters, “No body can make mental prayer every day for twenty years without change.”

如果我們用二十年的時間，每天做默想祈禱，必定會改變。