

2015 年 10 月 17 日

筆錄神師培育講座

會祖大德蘭 500 週年誕生慶祝，我們都有份參與，這是天主的安排。我們今天在此也是天主的安排。今天我們已加入在俗會，也是天主的安排。我們既然屬於這個在俗會，就要好好地珍惜，繼續我們行朝聖之路。

我們有責任去宣講及傳教的使命，因此身教及宣教都要配合，讓周圍的人都認識天主。

我們的在俗團體，每年也有培育計劃，每月主題講座，但講座之後，內容沒有深入人心，帶領活出加爾默羅靈修精神。那麼如何可以加深我的謙遜、服從？如何實踐耶穌的教訓呢？如何實踐在會內對兄弟姊妹的友愛呢？

培育的意義是這樣帶給我們全面的轉化，因為培育不是培育我們的腦，而轉化我們的心靈。不是靈修書本上的知識，而是心靈上的轉化。希望來年的培育中，不要以為已聽過，但實在需要我們心靈上寬轉變。

反省朝聖的意義

我們每日每刻都在朝聖中，所以並不是有錢、有時間，有健康，以朝聖名義出外朝聖，其實此時此刻已在朝聖中。現在默想一下，加深對朝聖的認識及理解。

1. 離開：

離開目前的狀況，所有離開很重要，有很多人不願意離開，因為生活在此境況已很舒服。所謂朝聖，一定要離開，但要知道方向，我們很多時已適應 的生活方式、習慣，離開是指我們要嘗試新的生活方式，可能遇到失控的境 況，失去安全感，有恐懼，因此很多人不願意離開已安勉的環境，不願意 去朝聖。

2. 起步：

離開，就要站起來，起步。是動作，要實踐。

3. 避護住宿：

在行程上，會遇到危險，需要住所休息。此時，朝聖者需要地方、時間、空間，安靜一下，定一定，默想一下，與主交流。

4. 皈依：

與天主相遇、交流。

心中安放靈性的定標，可經驗皈依天主的時刻。適當的懺悔，就意識歸向天主。

5. 回歸：

是一方向，直達耶穌基督。

6. 探索 (反省)：

每天結束時或睡前，探索一下，天主在整天透過人、物、事啟示給我什麼，加強我的信德，提醒我們要轉化心靈，要完全放下，括棄，會失控，但天主會照顧我們。

如何做一個好反省，好使良心潔淨？

- 聖女大德蘭希望我們認識良心是什麼
- 良心建立好的倫理生活上
- 什麼是罪？什麼是過失？罪是明知故犯
- 良心建立好的倫理生活，好的倫理生活建立愛天主。因此，修和聖事很重要。
- 不斷祈禱及反省

反省六個步驟：

1. 發生了什麼事？地點、做了什麼？ What has happened?
2. 在那時，想什麼，感受到什麼？

3. 這經驗帶來什麼好處或壞處？
4. 這狀況給我意識到什麼？可能有其他方法處理。不用 argue or angry.

What sense you make for?

5. 其實，可以做到什麼？ What else could you have done ?
6. 如果這事再次發生，將會做什麼？

If this situation happened again, what would you do ?