

## 2016 年 2 月月會神師培育

### 主題：默想

我們加入在俗會，因為我們有這個召叫，因此要活出加爾默羅精神，要聖化自己，成為一個真正的聖人，所以用大德蘭的祈禱方法，是非常重要的。在她教導的祈禱方法中有述說「默想」的性質。

「默想」這個名詞，有很多修會都有採用「默想」，但性質並不一樣。當大德蘭講論「默想」時，性質是專注於某些程序，她解釋有不同的變化，她有提及默想時有困難，她講解給修女們時是有示範的，她提醒我們有一些必要的工具，默想的過程是漸進地深化的。

默想是幫助我們去見天主，我們與天主是一口氣地活出生命，這是一個很重要的訊息，天主並不是在很遠的地方。我們以為在出外朝聖才可找到天主，其實並不是，在每時每刻，我們都可以與天主相遇。主要是我們在這一條氣活出生命，如果我們錯失這個訊息，我們要回歸尋找這條路。大德蘭教導我們用這方法的默想與天主交流、相遇。

「默想」要做什麼？

定義：

- 默想不是一般方法，只說：耶穌 ..... 耶穌.....
- 是透過我們活出的生命

架構：

大德蘭說出默想有一架構，就是與耶穌基督有親密的關係，我與祂的交流。耶穌基督天主子道成肉身，成為人，祂用這個方式與人交流，因為大家都是人。

大德蘭講默想，是一種友誼親密的交流，要時常交談。

所以每次默想，我們利用這些架構，可擺放些聖像、臘燭，報置一些氣氛是重要的。

「口禱」與「默想」：大德蘭分辨口禱及默想。

「口禱」：唸經是有效的，但如果我們更深一層去認識主耶穌基督，就要與祂成為朋友，需要交談、聆聽及默想。

「默想」：有他的價值，當我們唸經時，用教會傳統的經文，是有效的。但當我們與主深一步交談時，是用我們自己經驗過對人、事、物的感受、來與主交流。因此，我們藉著祈禱，把心中的一切交出與主交流，透過與主交談內心的事，這是很寶貴的。

默想就是與主交談，發自內心的話語來表達出來，因為這些內心的話語是自己的經驗過的事，無論好或壞的，這些事情不是偶然的，而是天主所安排的，所以用天主所安排的時刻，以經驗過的事情與主交談，在交談中，我們播下種子，使它發芽、成長。

什麼不是「默想」？

- 看聖經、聖書、聖人傳：不是默想的時刻
- 閱讀會憲
- 省察

閱讀聖經、聖書、會憲有他們的時刻去做，但不是用默想的時間去閱讀、省察、痛悔等等。

如果祈禱，只是用口禱去唸一些經文，並沒有默想，這就是與耶穌基

督疏離了，因此我們要與耶穌基督建立親密的關係，成為知己朋友，就要祈禱時要作默想了。

當我們與主交談時，祂一定帶給我們一個許諾，猶如我們給主的許諾。透過交談，我們得到成果，就是主給我們的許諾。藉著交談，主給我們許諾，這是我們對主的忠貞。

今年慈悲禧年，慈悲是恢復我們對主的信賴。文談是建立對天主的信賴，深化我們與主的關係。對主的愛意，愛意亦產生這份關係，愛的關係可加深、加闊、加廣、加長與主的關係，這份愛有成長的空間。與主有好的關係使我們感受主的臨在 (Holy Presence)，這感受不是肉體上的感覺，是一種意識，這種愛意可鼓勵我們仰望主的臨在，我們隨時可說出對主充滿愛意的言語。

我們作為加爾默羅在俗會士，是穿上聖母聖衣，無論在那裡，都不斷與我們的好朋友耶穌基督交談。

探索默想的目的 → 與主交談。