

依納爵靈修的視野

什麼是靈修？

追尋及活出生命更深層的意義

靈修是指人有意識地按照一己的終極價值去整合生命

什麼是靈修？

追尋及活出生命更深層的意義

靈修是指人有意識地按照一己的終極價值去整合生命

基督徒靈修

基督徒靈修是建基於三位一體天主的奧蹟，以耶穌基督為中心

與主建立一份獨特而親密的關係

“To be human is to live in right relationship with God, as creature to Creator, as lover to the Beloved”~ Monty Williams, SJ

I. 靈修

肯定(Kataphatic) vs 否定(Apothatic)

強調「是」 vs 強調「不是」

強調「有」 vs 強調「沒有」

經驗 vs 空乏經驗

教會內的靈修傳統

聖依納爵--西班牙羅耀拉, 1491-1556

神操、耶穌會會憲、創立耶穌會、避靜主保、瞻禮: 7月31日

依納爵靈修

旅程

向內走

人性經驗與內心動態

天主的直接通傳

II. 歷史是重要的，因為天主的臨在及行動所帶來的救贖，是發生在歷史中。

這意味著靈修生活要留意我們自身的歷史，作為我們與天主相遇的仲介。

III. 經驗, 事件及圖像：這是歷史的基本內容，它們的重要性在於通傳著天主的臨在及與我們的關係，也包含我與其他人的關係。

IV. 天主教傳統：聖事是重要的。

甚麼是聖事？有形的標記通傳主無形的恩典。教會傳統強調七件聖事。模擬來說，所有東西都有可能通傳主的臨在及恩典。

最明顯的是我們的歷史及日常的經驗。所以，我們嘗試回顧自身的經驗，去發現及明瞭主在我們生命中的臨在及足跡。

V. 這裡，靜默及放鬆是關鍵的，在這前提及準備下才能開始進一步的發現和發展我們與天主的關係。

VI. 發現意謂去專注在意識中浮上來的種種，在關係中交談，提出有關的問題，等待頓悟，因而獲得明瞭。

VII. 在這發現的旅程中，情感起關鍵的作用。甚麼令我觸動？

交談本身是一客體化的過程，去清晰表達一己的真情實感和想法。

同行和輔導，因著聆聽及互動，在這裡扮演關鍵的角色。

VIII. 在交談中，我們不單呈現個人及其他人的狀況，也與團體、家國的歷史傳統，聖經，教會智慧的傳承及天主連系起來。這些都是我們要去聆聽的客體部份，是需要尊重，作為重要的參考。

這些是指向靈修中超越的層面。靈修不單是自我認識及關懷，也包括自我超越和使命。

IX. 當然，這些是在一份情感和愛的互動中去認知，不光是依賴概念或理想。

總結：

依納爵靈修的基本信念是天主在人世間的日常生活中不斷的自我通傳，而我們的功課是在自身的經驗及周遭的歷史中去發現祂的足跡。

默觀

"A long loving gaze at the Real" ~Walter Burghardt, SJ

外感官 (Senses)：視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺

內感官

情感、想法、靈感、渴望...

由注意情感 / 感受 (feelings)開始

"The heart has its reasons which reason knows nothing of." — Blaise Pascal

祈禱

重複(Repetition): 依 43:1-5

回到上一次祈禱特別觸動自己之處；又或你當下浮起新的觸動及思緒，在經文的脈絡中與主交談

人心整合

善神

惡神

平安
喜樂

缺乏勇氣
失望

明悟
靈感

混亂
黑暗

神慰
渴望

神枯
苦惱

