19.March 2023

四旬期旅程
第 26 天:“小天堂”

今天，我們先來談談“收斂心神祈禱”，它是能引導我們進入默觀的“前廳”，是人所能及的部分，為主願意賜予的默觀預備土壤。

天主在我們靈魂的臨在，是默想的基礎是。天主是我們的創造者、維繫者，祂的臨無法估量，無比真實，讓“我們生活、行動、存在，都在他內，”(宗 17:28)。而且，祂的臨在是友善的，藉此，天主作為父親、朋友和甜蜜的客人，居住在靈魂的恩寵狀態中之，邀請靈魂與天主聖三共融。

收斂心神祈禱，在於意識到這一偉大的現實：天主在我內，我的靈魂就是祂的聖殿(參看格前 3、16)。為崇敬祂、愛祂、與祂合一，我在這聖殿的深處，回想自己。

聖十字若望呼告道：:哦，靈魂，最美的受造物，你是如此渴望知道你的愛人在哪里，你好去尋找祂，與祂合一。所以，內在收斂心神，在祂內歡喜，因為祂如此親近。那麼就愛祂，渴望祂，崇敬祂，勿在身外尋求祂。”

阿維拉的聖女德蘭說:“不必被迫展開翅膀去尋找祂，我們需要的只是獨處，從內在去尋求祂。”

聖女德蘭認為收斂心神祈禱是積極祈禱最崇高的形式，並指明兩個必要條件：集中靈魂所有力量並藉著天主回歸內在。儘管一開始，這需要付出努力，但隨著時間推移，“收斂心神變得更容易、更愉快，感官更能服從，即使還沒有完全擺脫干擾”。

聖女德蘭強烈推薦修習這種祈禱，她說:“將自己封閉在靈魂的小天堂裏，那裏住著天地的創造者……能做到的人走的一定是好路，他們一定能喝到噴湧之泉。”

所以，收斂心神祈禱是感知主在自己內的臨在，並進入親密的對話。在那裏，在靈魂深處，我們找到一切；我們學會不向外，而是強化內在生命。

只要願意花時間進入自己的“小天堂”，即天主聖三的居所(若 14:23)，在俗生活的信徒也能修習收斂心神祈禱。

阿維拉的聖女德蘭認為，從更積極的祈禱到默觀的轉變發生在靈魂“內部城堡”的第四個房間，她將之描述為安靜祈禱，而這，聯繫著靈性生命生活更刻苦、更神秘的階段。從這一層開始，天主將親自把控，人能做的只是允許天主行動，允許自己通過與祂更親密的關係而被改變。

聖女德蘭將這一轉變過程比喻為破繭成蝶。這一過程需要通過良好的默想、靈修閱讀、祈禱及禮儀來滋養，直到這些祈禱的虔敬達到極致，那時，靈魂就開始織繭，並將在那裏死於舊我，褪去曾經所依附的一切。願意放下一切的修習者，就有可能獲得神秘的體驗。

聖女德蘭這樣描述她對天主的體驗:“天主親自與靈魂的內在相連，使靈魂走向自我，毫不懷疑自己已沉浸在天主內，天主也沉浸在自己內。”

這種經歷從根本上改變人，就像毛毛蟲變成蝴蝶。

到目前為止，我們對默觀的討論也許足以給人留下第一印象。在談論“靈性的被動淨化”時，我們再迂回到這一主題。明天我們將慶祝聖若瑟瞻禮，將在四旬期旅程，向這位阿維拉的聖女德蘭特別喜愛的聖人學習很多東西。