福傳工作者的自我照顧 甘國棟神父

* 前言:我的喜樂與憂煩

人生幸福的承諾 讓我照顧你「一生」

* 前言:我的喜樂與憂煩
* 最想從生命中獲得什麼？

「我只要快樂」vs 「我接受一切」

* 你如果只面對著東方 你就看不到太陽下山

我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。 若 10:10

* 抽煙會減少男性壽命 5.5 年，
* 負面情緒的危害比抽煙更可怕
  + - 180 位年長的天主教修女為對象
    - 分析每位修女 20 幾歲時所寫的自傳
    - 正向情緒較多的修女平均多活 10 歲
* 積極的自我照顧行動
* 一、培養積極的基督信仰人生觀（價值觀） 。
* 二、務必做到危機後的減壓動作。
* 三、主動尋求協助，並建立分享、討論的同儕

伙伴與習慣 、討論的同儕伙伴與習慣。

* 四、接受自己的限度、坦然面對成功與失敗。
* **自我照顧的課題**
* 我在哪裡？
* 我想去哪裡？
* 有哪些途徑？
* 哪一條是最好的？
* 我如何知道逐漸接近目標？

我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟隨我。 若 10：27

* **信仰中的自我照顧**
* 信仰生活的迷失：

最先消失的

通常是良心省察工夫

* 何故？
  + 認為繁忙的生活中，不能立見其實用價值。
* 誤解了信仰生活中“省察”的真實意義。
* 必須與分辨神類相提並論。
* 省察：在自己日常生活中反省覺察，

更深入地進行分辨的工夫。

* **對意識的覺察**
* 現代人所關注的焦點：
  + 「即興」才是人生所至。
  + 聖神 就在「即興」中。
  + 對比： 「不經省察的人生，不值得活。」 （蘇格拉底）
* 其實：意識到經驗中的

即興有兩項（「即興」並不一定常是好的）

* 1. 善者：屬於天主
  2. 惡者：不屬於天主
* 願真實全心愛主的人

挑戰：

* + 不只讓自己受到即興的推動

而且

* + 從不同推動中，會分辨出何者來自天主，並實際表達於生活中—屬神的即興。
* 但要能如此：

人必須先學會能感悟到這類屬神的推動，

並讓天主做主。

* 省察的工夫：在此過程中，扮演主要角色。
* 省察與靈性身份（識別）
* 不是自我完善的措施，

而是一種信仰經驗。

* 增長我們的敏銳度，

對天主聖神的碰觸，其所用的獨特而親密 的行徑，

　能即時加以辨認。

* 成長、進步需要時間，一步一腳印，歷久彌新。
* 每日重新喚起自己的靈性身份：

　一個血肉之軀的我，為天主所疼愛，

　受到祂的邀約，進入天人愛情世界。

* 我必須先投入耶穌基督內，本於這種身份，

　才能面對天父，真實的做省察。

* 臨在我們心中的基督之神，幫助人能夠感悟 「聽」到這項挑戰：整頓自己∕導向天父的啟示。
* 缺乏對這項感召的回應，省察便流於空洞不實。
* 缺乏有規律的做省察

　　　　↓

　缺乏美麗豐富的經驗：天主不斷地邀請人導向祂。

　　　　↓

　沒有省察的行動→生活徒勞無功。

* 缺乏省察的行動

　　　　↓導致

和實際生活脫節：正式祈禱時顯得神聖非凡，

　但卻與整天的生活無關

　　　　↓

　現實生活中毫無與主共遊的氣息。

* 省察助人把對天主的觀照帶進

　日常生活：是隨時找到天主的主要途徑，

　不只是在正式祈禱時才如此。

* 時時刻刻明辨

自己的作為

與

以基督為中心的真實自我

* 這是個人有規律∕用心從事省察的果實。
* 省察的步驟

1. 懇求神光
2. 感恩（心思感念）
3. 實際考察行為
4. 痛悔（傷**痛**悔**悟**，主的治癒 ）
5. 再接再厲（前瞻：未雨綢繆）

一 懇求神光

* 操練：以感恩為第一步，可以互調。
* 並非

　　用記憶本能

分析、回顧某段時間內所發生之事。

* 而是

　　在聖神引導下，細心關照自己的生命，

勇敢、慷慨地回應天主在我心內的呼喚。

* 要點：捕捉自己生命的奧秘－－

　　　　　　　　一種懷著欣賞態度的觀察。

* 基督徒：超越時空∕有限的自然因素，

「信仰的視野」：見到一位大父，

在一切內愛與工作。

* 所以懇求慈光，

　　　　 光照我心，

　 透過本性的能力，

　 更進一步看清自己，

　 像天主看我一般。

1. 感恩

* 基督徒的自我意識：

生來貧窮，但生命中點滴皆恩寵。

* 一旦自以為是，便會以為一切「理所當然」，甚至需索無度，憤恨不平，挫折。
* 真實內心的貧窮：任何微小的恩賜，由衷感恩。
* 領悟越深，越意識到自身貧乏， 越知蒙恩，生命越變得謙卑，
* 喜悅，感恩。
* 一天以來，在所發生的事物中，人可能並沒有察覺其中的天恩，省察時能從不同角度看那些事物。
* 焦點：
  + 具體∕個人獨有的恩賜上。
  + 顯而易見的大恩。
  + 表面看似微不足道的恩賜。
* 此中感恩之情意，有助於日後較為敏感，在生活事件中，察覺天主恩典之所在。
* 人常把一切看做理所當然。
* 天主會逐步引領，讓我能深深領悟一切皆是恩賜。

讚美 感謝是再恰當不過的事。

1. 實際考查行為

* 多半的人，急速掃描剛做過的事，將之歸納為：好、不好的行為。
* 這種做法正是應該避免的。
* 真正要查看的是：從上次省察到現在
  + 我遇到的人、事、物
  + 我內心所發生的事。
* 焦點是：
  + 在我內發生了什麼？
  + 天主在我內如何動工？
  + 祂問我（要）什麼？
  + 其次，才輪到察看行為。
* 假定：人已能覺察自己的感覺 情緒 最微弱的衝動

　 毫不退卻 懂得正視。

* 人的感情深處，時而自然 強烈，

有時又顯得朦朧不清，天主就在此處推動我們，與我們親密交往。

* 祂在我們心中某處，呼喚我們回歸，這常是新生活之始。
  + - * 祂在那個角落，輕觸人靈，提醒人若是想真心在聖神內生活，這方面必須有所改變。
      * 而這往往正是我們想忘記或推遲改變的地方。
      * 我們不想聽到天主在此處「責斥」我們，

因而試圖加以遺忘，而把注意力轉移到他處 －－一些比較安全，也須悔改，但卻不是那麼令人良心不安之處。

* 人如果誠實∕開放面對天主，

就會體驗到原來那個角落，正是天主之神的火，此時此刻和我們迎面而來的是祂。

* 我們經常認不清癥結所在，或是顧左右而言他，試圖逃避∕遮掩。
* 初學者須假以時日，先在內心對天主的臨在有所敏感。
* 然後才能逐漸認出聖神在生命何處

感召自己悔改，這可能要經歷十分痛苦的掙扎。

* 需要寧靜安然，虛懷受教的心境，才能在每個當下，與天主的聲音合拍，並付諸行動。
* 挑戰：需要

　　　　積極的被動　VS　兩個極端

* 在這第三個步驟中，最先要注意的是：回顧過去幾個小時，天主如何以微妙 親切帶著情感跟我打招呼，而自己卻毫無察覺，這時就看得清楚了。
* 其次，再注意自己回應招呼的行為。
* 人往往視行為本身為主要的，而忽略了行為是否出於「回應」。
* 人往往不知不覺流于自主 自動 自棄，或過於被動，其行為並非有意識地出於聖神的推動。

　原因是：無形中缺了信仰∕生活得不像天父的子女。（羅八14）

* 在天國裡，具有分量的是－活動中「回應」的質素，勝於行為本身。

1. 痛悔

* 基督徒擁有一顆歌唱歡樂和感恩的心。
* 但這一聲「阿來路亞」若未經傷痛和悔悟所滋潤時，便顯得膚淺不實。
* 一顆罪人的心，經常意識到自己容易陷於罪的傾向，

但耶穌基督的勝利卻擔保他歸向新生。

* 省察時，上述基本的心態，在具體的行為中呈現出來－－尤其是那些顯得自私，未能善於回應主的感召的部分。
* 這種傷痛出自意識到自己對主的召呼有欠忠實 慷慨 真誠。
  + - * 是一種信仰的經驗，伴隨逐漸增長的意識：天父那令人驚喜 震撼人心的願望是要我們以整個存有去愛。
      * 這部分是前一步驟的自然流程。

1. 前 瞻

* 此步準備我們面對未來，將未來融入我的整體生活。
* 此時的心境如何？

　　　 若是對未來充滿畏懼 疑慮，便須誠實面對，不可忽略 壓抑。

* 如果每次省察，都是同樣收場，同一結局，這便意味前面四個步驟只是

　　走過場了事。

* 這時我們祈求－－更能認清上主的微妙呼喚，並能以更大的信心 勇氣 謙卑去回應祂藉外在環境對我們的召喚。
  + - * 這時可以預期在心內會有一種渴望，希望自己能以一種更新的心態 更大的敏感度來面向未來。
* 聖依納爵：
  + 人生就是在一切事上找到天主。
  + 省察成了每日祈禱經驗的核心。
  + 晚年「隨時隨地。都能找到天主」

天主在他心中擁有他身心的

　 每一點滴，踏實而滿足。

↓

信仰生活的成熟

↓

自我照顧與被天主照顧