

聆聽會議的省察 Examen for Listening Sessions

一種體驗默想祈禱的方法，僅僅是聆聽和從上帝那裡接受的操練。這是一個機會，讓我們用長久、充滿愛的眼光看待日常生活中的現實。

省察 (Examen) 是一種古老的默想祈禱，運用我們的記憶和想像力。它邀請我們像上帝那樣看待我們的生活經歷。在我們與上帝一起回顧特定時刻時，它為我們提供了上帝的陪伴，加深我們與上帝的親密關係。隨著時間的推移，這種操練增強了我們分辨上帝在我們生活中的呼召的能力，讓我們更清楚地知道何時察覺到上帝與我們同在，何時祂的存在被遮蔽或隱藏起來。最終，我們可以更容易地察覺到這些被稱為安慰 (consolation) 的臨在感覺，以及被稱為苦惱 (desolation) 的缺席感覺。*

準備：預留 30 分鐘的反思時間，並準備一本日記。

默想祈禱：將這段時間奉獻給與上帝同在，祈求有看到上帝眼中的恩典。

請求上帝陪同你回憶你與我們教區的互動——慢慢地回顧這些具體時刻，並與上帝一起注意它們。教區的經歷包括委員會、崇拜儀式、項目、治理、員工互動、培訓等。

在你時間的前三分之一裡，將注意力集中在你與我們教區互動中感到啟發、振奮、連接、支持、鼓勵的地方。將你的第一個反應歸向上帝，感謝祂：“上帝，謝謝您。”當你注意到每一個經歷時，與上帝一起停留在這些經歷中，慢慢品味。

重新渴望擁有上帝的眼光和上帝的陪伴，回顧這些經歷。在你時間的第二個三分之一裡，將注意力集中在你與我們教區互動中感到收縮、負擔、脫節、不滿、無奈等情況下的地方。將你的第一個反應歸向上帝，祈求祂：“上帝，幫助我。上帝，幫助我們。”如果可能的話，探索在這些你最初感受到收縮、負擔、不滿、困惑的經歷中，現在與上帝對齊是什麼樣的感覺。

最後，花時間記錄你所注意到的事情。將這些體會作為對上帝的奉獻。

*聖依納爵在耶穌會成立期間創立了意識省察 (Examen of Consciousness) 。耶穌會士沃爾特·伯克哈特 (Walter Burghardt, SJ) 描述默想為“對現實的長久、充滿愛的注視”。

Dr. Nancy S. Wiens, 7.2024