

生平

加尔默罗会有两位名为德肋撒的知名圣人，一般以大、小德肋撒(或德兰)称呼，以资识别。大德肋撒生于1515年西班牙亚维拉，父亲是个虔诚而严谨的富商，她年轻时和其他同龄的少女一样，在意男孩子、华服和闲谈等事。十四岁时母亲过世，父亲送她去修道院念书。德肋撒开始感受圣召，20岁进入加尔默罗隐修院（俗称圣衣会）。最初德肋撒的修道生活虔诚，但修院制度松散，极多访客，加上德肋撒漂亮而有个人魅力，令她陷于阿谀奉承的闲聊中，灵修生活变为肤浅。她曾经生重病几乎死去，期间三年双脚瘫痪，后来一直没有完全痊愈，病症有时会变成她放下祈祷的一个借口，她断断续续地操练心祷但自觉灵性冷淡。

当德肋撒39岁时，有一天她从十字架上受苦的基督得到启发，立下决心度更严谨的祈祷生活。不久她体会天主丰厚的爱情，获得很多神秘的灵修经验和神视。除了努力于个人成圣外，她决定改革加尔默罗会，恢复早期苦修及默观等生活方式，她从1562年起在西班牙陆续建立了十七所女隐修院，其间过程艰苦，要忍受其他修女的反对，圣职人员的怀疑，甚至西班牙宗教裁判所的审查。此外，德肋撒亦撰写神修书籍，透过她的个人灵修经验，指导信友与主契合。这些书籍如《七宝楼台》（或译《灵心城堡》）成为经典，对后世影响极大。德肋撒于1582年逝世，教宗保禄六世宣封圣德肋撒·亚维拉为教会的第一位女圣师。

反省

圣德肋撒指导信友要坚持祈祷，对她来说，「祈祷」就与基督亲密交往，心心相印，合而为一。2011年2月2日教宗本笃十六世公开接见活动时谈论圣德肋撒，指出她「是每个时代信徒们度基督徒生活的真正导师。在我们往往缺乏精神价值观的社会中，圣德肋撒教导我们做上主的存在和行动的坚定见证者。她教导我们真正感受到内心深处对上主的渴求，渴望见到祂、寻求祂、与祂交谈并成为祂的朋友。」让我们学习圣大德肋撒发自内心的祈祷，并做上主的见证。

祈祷

圣德肋撒完全明白我们的软弱和在灵修上的挑战，尤其是祈祷时容易心猿意马，她教导两个要点：收敛心神和把注意力转向内心的天主。让我们细阅并反省她有关祈祷的教导：

- 「依我的见解，心祷无异于朋友间的密谈；意思就是经常单独与我们深知的、那爱我们的天主交谈。」（《生命之书》8：5）
- 「有助于此的是，带一张你们喜欢的上主圣像或画像，不是拿来挂在胸前，从来看都不看一眼，而是为了经常和祂谈话，祂会推动你们该说什么。」（《全德之路》26：3，9）
- 「要置身于独居之中，在自己内注视祂，不要疏离这么好的客人；而要怀有深度的谦虚，如同和父亲谈话一般，仿佛向父亲祈求，向祂细数你们的困难，求祂救助及解决困难...请注意领悟这个真理：上主就在我们内，我们也要在那里和祂相守，对你们来说是非常重要的。」（《全德之路》28：2，3）。

愿我们学习圣大德肋撒经常发自内心深处向主祈祷，并做上主存在的见证。

圣德肋撒·亚维拉，为我等祈。