

生平

加爾默羅會有兩位名為德肋撒的知名聖人，一般以大、小德肋撒(或德蘭)稱呼，以資識別。大德肋撒生於1515年西班牙亞維拉，父親是個虔誠而嚴謹的富商，她年輕時和其他同齡的少女一樣，在意男孩子、華服和閒談等事。十四歲時母親過世，父親送她去修道院唸書。德肋撒開始感受聖召，20歲進入加爾默羅隱修院（俗稱聖衣會）。最初德肋撒的修道生活虔誠，但修院制度鬆散，極多訪客，加上德肋撒漂亮而有個人魅力，令她陷於阿諛奉承的閒聊中，靈修生活變為膚淺。她曾經生重病幾乎死去，期間三年雙腳癱瘓，後來一直沒有完全痊癒，病症有時會變成她放下祈禱的一個藉口，她斷斷續續地操練心禱但自覺靈性冷淡。當德肋撒39歲時，有一天她從十字架上受苦的基督得到啟發，立下決心度更嚴謹的祈禱生活。不久她體會天主豐厚的愛情，獲得很多神秘的靈修經驗和神視。除了努力於個人成聖外，她決定改革加爾默羅會，恢復早期苦修及默觀等生活方式，她從1562年起在西班牙陸續建立了十七所女隱修院，其間過程艱苦，要忍受其他修女的反對，聖職人員的懷疑，甚至西班牙宗教裁判所的審查。此外，德肋撒亦撰寫神修書籍，透過她的個人靈修經驗，指導信友與主契合。這些書籍如《七寶樓臺》（或譯《靈心城堡》）成為經典，對後世影響極大。德肋撒於1582年逝世，教宗保祿六世宣封聖德肋撒·亞維拉為教會的第一位女聖師。

反省

聖德肋撒指導信友要堅持祈禱，對她來說，「祈禱」就與基督親密交往，心心相印，合而為一。2011年2月2日教宗本篤十六世公開接見活動時談論聖德肋撒，指出她「是每個時代信徒們度基督徒生活的真正導師。在我們往往缺乏精神價值觀的社會中，聖德肋撒教導我們做上主的存在和行動的堅定見證者。她教導我們真正感受到內心深處对上主的渴求，渴望見到祂、尋求祂、與祂交談並成為祂的朋友。」讓我們學習聖大德肋撒發自內心的祈禱，並做上主的見證。

祈禱

聖德肋撒完全明白我們的軟弱和在靈修上的挑戰，尤其是祈禱時容易心猿意馬，她教導兩個要點：收斂心神和把注意力轉向內心的天主。讓我們細閱並反省她有關祈禱的教導：

- 「依我的見解，心禱無異於朋友間的密談；意思就是經常單獨與我們深知的、那愛我們的天主交談。」（《生命之書》8：5）
- 「有助於此的是，帶一張你們喜歡的上主聖像或畫像，不是拿來掛在胸前，從來看都不看一眼，而是為了經常和祂談話，祂會推動你們該說什麼。」（《全德之路》26：3，9）
- 「要置身於獨居之中，在自己內注視祂，不要疏離這麼好的客人；而要懷有深度的謙虛，如同和父親談話一般，彷彿向父親祈求，向祂細數你們的困難，求祂救助及解決困難...請注意領悟這個真理：上主就在我們內，我們也要在那裏和祂相守，對你們來說是非常重要的。」（《全德之路》28：2，3）。

願我們學習聖大德肋撒經常發自內心深處向主祈禱，並做上主存在的見證。

聖德肋撒·亞維拉，為我等祈。