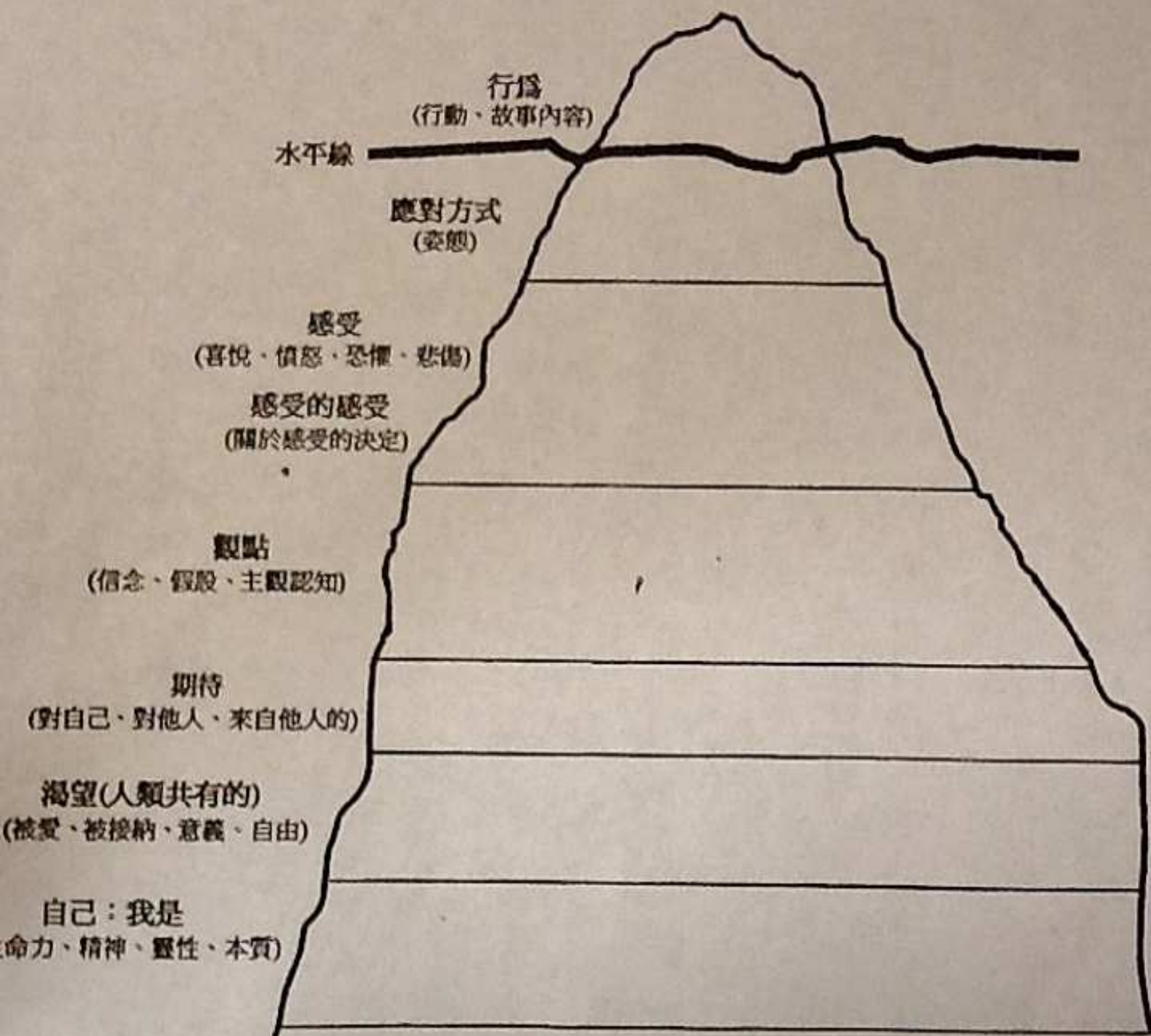


(Virginia) Satir Model

薩提爾模式

生命經

個人內在冰山的隱喻



意識省察的方法

第一步：謝謝祢 用一分鐘調整呼吸讓自己靜下來，存想天主臨在，感謝祂賜給我無條件的愛。用以下類似的禱文懇切地呼求：「主耶穌！請幫助我讓我看清及瞭解自己，如同祢的聖神認清及瞭解我一樣。」

第二步：光照我 請聖神帶領回顧一天的生活，注意在其中我所接觸的人、地、事、物，他們帶給我不同的感受，然後為之全心感謝祂。這裡重要的是記住這些恩典是獨一無二的，只屬於我個人的，正是通過祂對我個人獨特的愛，天主每天在這些在人、地、事、物中向我通傳祂的愛。

第三步：幫助我 仔細地意識我今天在這事件中內在情緒起伏所引出的感受、想法，靈性的神慰或神枯，尤其是在祈禱中對天主的感受或人際關係中的互動，並努力把它們加以命名，如憂愁、喜樂、憤怒、無奈等等；重要是看清楚它們是如何影響我的祈禱、我和天主及他人的關係。

下面這些提示可能會有幫助：我今天的主要感受是什麼？我對天主的態度如何？以自我為中心嗎？對家人呢？對其他近人、陌生人呢？我的心態是驕傲還是自卑？自我中心或是慷慨助人？忠信還是不忠信？我是否有感恩和信賴之心？還是我感到害怕，三心二意，沮喪失望？

儘量在這些情緒當中停留一段時間，細心地去回味它們，接受它們，不要因為它們不好就趕快避開，坦誠面對自己的情感能夠幫助我更瞭解自己的感受、想法，並漸漸學習在走向天主的道路上，瞭解及分辨不同神類的推動，更能夠看清楚是何種神類在影響我，惡的神類我要拒絕，善的神類我要繼續跟隨。

第四步：回應天主 既然我已認清了我內心的感受，尤其是那些使我遠離天主的人或事件，現在我祈求耶穌的治癒，求他治癒我的憤怒、驕傲、嫉妒、自私、無信以及所有被我傷害的以及傷害我的人或事等等。

第五步：請與我同行 展望未來的一天，我會與他人有什麼互動？對此大概作一預覽，基本的問題是：我會如何在這些事件及活動中更能彰顯主的榮耀？並定志去努力發現及慷慨地讓祂的旨意在我身上承行。