

耶穌如何進行心靈陪伴和屬靈指導
根據聖經中心的比喻 古倫神父

(一) 瑪 8：治好麻瘋病人

跪求耶穌潔淨（自己不用改變，寄望別人改變來解決自己的問題）作為同行者的陷阱是容易有想成為一個好的治療者的壓力

耶穌的方法：

- 1) 先感受對方的矛盾和不安
- 2) 伸手跟他建立關係，繼而讓他懂得與自己建立關係，感受他自己
- 3) 安慰他，但讓他自己面對問題，在彼此相遇中發現自己的資源
- 4) 耶穌我願意你得到潔淨，他肯定接受此人，可以自行面對自己的問題

(二) 瑪 7:31 - 37 治好聾啞病人

耶穌的六個步驟去幫助他：

- 1) 締造安全環境和可信任的空間，讓那人訴出心事（從人群中帶出來）
- 2) 手指放入耳朵，告訴對方要重視自己，提醒互相建立關係的意願
- 3) 唾沫，提醒如慈母對嬰兒的毋判斷的，安全的愛，是靈修陪伴的基礎
- 4) 耶穌向天仰望，表示神願意賜福並醫治我們，不是我們的能力，是上主的恩賜
- 5) 耶穌展示內心的情感，當事人亦感受到，情緒得到撫平
- 6) 耶穌要求當事人好好地處理自己的情感，當他們兜圈子說不出自己的真實情況時，神父也會疲倦，同時因對方被動的侵略性而撩起自己具侵略性的態度，（例如 client 常說樣樣都不 OK，行不通）

(三) 路 3：佝僂婦人得醫治：她沒有體力自行走動，自視很低，耶穌以四個步驟來幫助她：

- 1) 望著她，重視她
- 2) 跟她平等對話
- 3) 正面態度交談
- 4) 按手在她身上，讓聖靈的工作產生治療，以開放互動地，不處於高位的接觸交往。讓一個站不直的人可以堂堂正正站起來很重要。信仰不宜太道德化，反而會令信友太多罪惡感，是一種控制。

(四) 若 5：癱子被醫治，耶穌用了四個步驟

- 1) 癱子的象徵是恐懼做錯事，耶穌望著他，肯定地注視他
- 2) 去明白他
- 3) 問他是否想被治癒，有些人在不健康中找到樂趣
- 4) 耶穌有對質性，要求他拿起褥子行走，（拿起他的困難、弱點、不安全、埋怨等等一一拿起向前行），是讓人離開自己的幻像的治療法。
耶穌的比喻特徵：（比喻的教導，不是安坐而聽而毋須改變的大道理，對質的治療法邀請人用新方法去處理自己問題）

1) 聽起來興奮

2) 激怒眾人（目的是讓人看清楚自己，注意處理各人心中上帝的形象和自己的形象）

(五) 瑪：25 塔冷通的故事

耶穌的比喻中，主人重罰第三個埋藏自己塔冷通的僕人，因為他對天主恐懼，缺乏安全感，只願停留在自己的 comfort zone. If our God' s image was poor, and lack of confidence, we are now in the hell.

(六) 路 14：31 - 37 交戰時要看兵力

內在的自我形象，我們與自我的錯誤爭戰，會產生反拉力，耗盡自己的精力去對抗，找不到出路，要簽和約，化敵為友。例如：Anxiety 常被壓抑，如何和解？要分析來源，恐懼甚麼？是否有錯誤的完美觀念，邀請我們向完美主義講再見。Anxiety 和 Depression 亦可幫我們跳出自我形象，傾向要求完美，比別人好，要看自己的面具是哪些，貪婪，嫉妒……學習要感謝天主賜給我們已得到和可做到的東西。

結論：靈修陪伴是讓人走近天主，不將別人做不到的強加他身上，信任對方及天主好幫助成為他們的恩寵與祝福的陪伴者。