

我的城市 my city

姊妹，早上好！對妳說話的是方濟各弟兄。

歡迎來到我的城市！我也以加辣姊妹的名義向妳表達問候。她渴望來見妳，給妳個歡迎的擁抱，但她寧可留在聖達彌盎那裡，妳知道為什麼的！可我能向妳保證，她已多晚在聖體龕前為了妳而延長靜默祈禱的時間。此刻，另一個日子正要展開，她被困在病榻上，但她始終託付給她的姊妹們。

我們心滿意足，因為今天妳要首次造訪我們的城市。請妳單單記得，在我們的年代，城市比妳今日所見的，規模小了許多。首先是向來以高塔為主的中央廣場、市政廣場，這座高塔以前獻給密涅瓦，而現在，他們跟我說是奉獻給瑪利亞、主耶穌之母的。

如果妳之後還有點時間，請徜徉在陡峭又蜿蜒的小徑：它們引人入勝！它們見證了許多個歡慶的夜晚、許多首愛情的小夜曲、許多青春的奇想與夢想。

到訪聖盧菲諾主教座堂；它的變化好大，我現在只認得它的外牆。我記得小時候，我望彌撒時緊緊抓著我媽媽的手，觀察它很多次。說實話，我以前一直無法理解它的所有形式，但我留在那裡很久，默默欣賞它。

進入聖堂，妳會看到右手邊有個聖洗池；這是真的。我很喜歡它，因為我出生後不久，就是在那裡領洗的；加辣姊妹也是在那裡領洗的。我很高興得知，妳來造訪它，因為這將有助於妳更好地理解聖洗之於我的意義；說真的，這耗費了我很多心神。

起初，我以為領了洗的重點是偶爾去望彌撒，上要理班，時不時作點施捨。後來，我忘了這一切，開始穿上華美的衣服、瘋狂享受娛樂，做個“派對之王”。我坦白對妳說，我以前很虛榮的，最糟糕的是，我的父親滿足了我的所有任性。

正因如此，我助長了山頂堡壘的毀滅，它坐落在我城市的頂端，之後它進入我的夢裡，那裡家家戶戶裝滿了盾牌和各式武器。短短幾年後，我進入了戰爭遊戲，以為趕走城裡的貴族、也就是加辣她的家族那群人後，我就能為我城市的成長作出貢獻。這絲毫沒有意義啊！我的父親在这一切事上給予我支持，我的母親則是一方面感到滿意，另一方面憂心忡忡。

我花了多少時間才了解領洗的意涵！我走了多少的路，開了多少扇門，做了多少狂事！因為，我們打開天窗說亮話，就跟今天差不多，我那年代也很難建立自己的身份認同。

唯獨在理解了窮人、服務了癩病人後，在聖達彌盎十字苦像前熱切祈禱、聽從福音後，我才開始發現自己的道路，建立自己的生活，理解什麼是做天國的公民。

我記得，有一天，我的新生活邁出頭幾步時，我羞愧難耐，走在聖盧菲諾廣場上，乞求石塊，渴望重建聖達彌盎小堂。我感到非常丟臉，以至於我用法語討要石塊，想讓人誤以為我是吟遊詩人。我不知道加辣正在她窗戶的簾布後面窺視著我，她是奧弗杜喬的年少孫女。嗯，女人向來都是一樣。

我相信，就在我起步的這一刻，她也開啟了一段尋求自己身份認同的漫長進程。我記得，若干年後，當我在聖盧菲諾宣講四旬期時，她暗地裡走近我，告訴我她想要跟隨我的道路。

這為她也是一條漫長的路、痛苦的路，因為她不僅外貌姣好，更是心思細膩、家境富裕，她是亞西西有權有勢家族的女兒。然而，她從未退卻。我總是讚賞她安詳的力量、她的大膽、她的堅定。她實在教了我很多事！

姊妹，我不能再說更多了。但我在離開妳之前，想要請妳不要忘記這一天。別把我當成妳的榜樣，或是他人的榜樣，這連提都不必提。我只請妳不要疲於尋找：要去體驗，嘗試站起來，堅持下去，再盡一份努力、另一份努力、再來一份努力！

我確信，最後，就在妳幾乎意識不到的情況下，妳會成功地把天主的面容印在妳的靈魂裡。從此刻起，走出妳自己、妳的自私，擺脫現世令妳著迷的一切，妳的內心將自動湧出一首自由之歌。那時候，唯有到了那時候，妳才會找到妳的身份認同，才能承擔起妳作為天國公民的任務。

姊妹，請收下我平安的擁抱。

妳的弟兄

方濟各

亞西西：我們心靈的故鄉 assisi

親愛的姊妹們，

聆聽方濟各向來是件美事！

而且要知道，他今天跟我一起對妳們每個人微笑。妳們從遠方出發，經由不同的道路，最終抵達這裡。¹

他體驗到信仰和尋求的辛苦。他以前是且現在依然是充滿人情味，實在是我們的弟兄和朋友。

亞西西是他的城市，也是我們的。

我感到這裡是我心靈的故鄉²，發現到方濟各大家庭成員由此而生。

或許我們並未立即意識到這點，但是當我們遇見方濟各和加辣時，我們在心中察覺到這是我們的道路，找到喜樂。這片福地每一寸都藏著它的秘密，對我們的心靈訴說。

我也跟方濟各一樣，花了很多時間才了解、才發現到活的信仰，尤其是領悟到我的聖召。

我的家庭並不力行信仰，我年少時期的生活離信仰很遠。我領了洗，但僅止於此。我一點也不了解洗禮的意義。

我是個活潑的女孩、好奇心重、急躁不安、欠缺考慮。

後來有一天，我生命裡發生了件事。十四歲那年，我被送到瑞士學校求學，那是個培育富家千金為人妻、為人母的學院。

在我毫不知情的情況下，天主在那學校等待著我！

就像所有女孩一樣，我夢想著找到愛情，周旋在舞會、派對和聚會間。

儘管如此，我急切不安。一名跟我一樣的女學生告訴我一種不消逝、不減弱的愛，一種永恆且美妙至極的愛：耶穌的愛、聖心的愛。我面前開啟了全新視野。於是，我理解了我是被愛的，而且作為一名被愛的女人，我能追隨自己的夢想、善度一生。

而我充滿著夢想啊！

我在十八歲結束學業時回家，發現到那滿是奢華服裝、舞會和派對服飾的生活，已經不能滿足我。我不快樂。我找尋又找到，在我布爾喬亞的生活裡撕開了個口子。

我跟朋友李達·托諾利開始照顧我的城市、米蘭的貧困孩童。

如同方濟各時代的亞西西，米蘭同樣有富人區（我住的地方）和窮人區（我不認識的地方）。

我有點像方濟各那樣，去到他們中間。我心裡感到幸福，意識到奉獻出去的生活的意義，圓滿又喜樂。

但是我的尋求當然沒有結束。我在領悟到自己的聖召以前，又度過了好些年。

我心裡覺得，光是照顧這些孩子仍有所不足，更重要的是改變某些社會架構。要怎麼做呢？

我只是個年輕女子，還沒見識過真正的生活及痛苦。

我與受苦者一起工作，可有些是表面功夫，沒有切身感受到貧困、飢餓和不義。

不義？

好好思索身為女性我也體驗到的不義。那是一種微妙、也許不易察覺的形式，但它是真正的不義、真正的歧視。

比方說，我的弟兄姊妹當中，兩個男性有大學畢業文憑（一個是醫生，另一個是工程師），我們女性卻沒有。

不只如此：男人可以自由出門，我們女人卻不習慣獨自出門、在公眾前發言。我們的服裝妨礙我們自由自在地活動，我們必須不惜一切代價維持美麗的外表。

更有甚者，我們女性被排除在社會和政治生活之外。

我們沒有投票權！即使在教會內，我們也很被動。

我深知對女性來說，還有很多其它的歧視和偏見。

我告訴妳們：千萬不要屈服！妳們很有力量，而且懷有創造未來的膽識！

妳們敢於跟隨加辣的榜樣、第一個為其他婦女寫生活規章的女人；妳們要大膽打破成規，跟隨自己的內心和主耶穌到底。

要有勇氣，親愛的姊妹們！

妳的姊妹阿爾米達

大殿與墓 Tomb

姊妹，早上好！對妳說話的是方濟各弟兄。

這些神聖地點激發了愛的偉大奇蹟，謝謝妳接受了參與其中。

今天在亞西西妳將看到我和加辣姊妹的身軀所在之地。

這次參訪我的城市有如一個記號，顯示出妳的城市之於妳該有的意義。是的，因為我們不應該離棄自己的城市。說到底，它是我們的城市，我們總感覺到為之奮鬥，因此我們不能轉身不顧。然而，我再次對妳說，妳回到家時，妳既不是以法瓦洛內女兒的身份，也不是以伯爾納爾德內的伯多祿長子的身份回去，而是以加辣姊妹和方濟各弟兄、以樸實小姊妹的身份回去。

為此，妳漫步在亞西西時，我熱切懇請妳，加辣姊妹也請妳，在欣賞那些建設在我們卑微身軀之上的雄偉聖殿時，不要分心。它們寓意豐富，但妳思索更多的是，如何從我們的卑微出發，多名藝術家為他們傑作找到靈感，許多工匠今天能在市場上呈現出他們創意的成果，因著亞西西的旅社和餐廳，很多家庭找到了養家餬口的形式。

妳走在亞西西街頭時，將發現它的熱情，這也是因為它渺小的緣故。我邀請妳想想自己的城市，那是妳活出女傳教士身份的最佳場所；妳也要思考工作的價值。

妳要記得，工作是一份恩寵，是人類普遍的召叫。妳要記得，對妳這個女傳教士來說，職場是實現妳的使命的絕佳環境。

妳絕不可忘記，通過工作這個渠道，妳能獲得個人的成長和成全。

是的，姊妹，我早就知道妳正在想，找到心儀的工作不見得是件容易的事，而且很多時候，不管心儀與否，就是找不到工作。

所以說，作為一名真正的小姊妹，妳必須適應妳所找到的，好能生存下去。

我深知，這會伴隨著痛苦；我在放棄了我父親的經商事業後，有過切膚之痛，但我記得，我是從這裡學會與窮人和邊緣人團結一心。從那以後，我了解了一件事：在勞動中體會到的辛勞，是為了與基督救贖工程合作的方式。

姊妹，我清楚知道，談論這些事很難，因為如果在我的時代已經很困難了，在妳的時代更是如此，因為現在人類所有的問題都上升到了全球範圍。

然而，妳必須明白一件事，而且我要藉著這件事結束我今天與妳的談話。那就是要承認工作極其重要和它是天主的聖寵；基於這點，工作必須被放在一個更廣闊的背景下，即：天主在我們內的生命。

這意味著，人必須為了生活而勞動，而非為了勞動而生活。如此一來，祈禱和敬禮的神永不在妳內熄滅，其它的凡俗之事都要為此效勞。

姊妹，願妳平安。

妳的弟兄向妳表達這一祝願

方濟各

阿爾米達

活出圓滿 live to the fullest

我的姊妹們，

我要向妳們坦白，我長年來想著離開我的城市、我的出生地，遁世去過隱修生活。

我覺得那是最美的選擇，但事實並非如此。我逐漸了解這一點，而且教宗本篤十五世告訴我，我的使命在意大利。這下子我懂了。我仍在尋求我的聖召，即使我當時已經三十五歲了。教宗對我心中的意向表示肯定：生活在世界上，卻絲毫不屈服於世界，因為我的一切都獻給了天主。

我們的聖方濟各幫了我很大的忙。愛戀著天主的他，決定留在他的城市，在他的故鄉宣講福音，留在世界上。

傑梅利神父邀請我注視基督信仰最初幾個世紀的婦女們：瑪利亞、瑪達肋納、普黎史拉、福依貝托、伯爾都亞、斐利琪。的確，世代以來，婦女遭受許多不義、某些歧視。我自己就因為身為女性而吃了苦頭（比方說，我沒能大學畢業、我不像我的兩兄弟那麼自由，我沒有投票權）女性往往沒有機會在社會和教會內發言。

儘管如此，事情以前並非一直是這樣，未來也不會永遠如此。

請妳們也反覆閱讀並默想，幾個世紀以來，許多在福音的光照下找到力量的婦女的經歷。

妳們要臨在於並參與教會同道偕行的旅途，妳們要相信天主創造妳們為女人的恩典，妳們要勇敢邁出一些新的步伐！

我的姊妹，妳們也發現了天主的聖寵，以及經由塵世之路做福音的見證人和宣講者的熱忱。

貧窮度日的選擇讓人平靜，貞潔的關係使人自由又真實，成熟且負責任的服從意識令人歡喜。妳們要去為福音做見證，因為整個世界屬於妳們。

妳們的生命同我的一樣，都在上主的手中。

活在世界上，我們選擇了跟所有人一樣，靠我們的雙手勞作來維持生計。

在我生活的時代裡，很多婦女不工作、走不出家門工作。工作是爭取來的。若說工作很辛苦，它無論如何表達出我們的創造力和我們參與了建設一個更美好、更友愛的世界。再者，工作讓我們在經濟上獨立，這為我們很重要。

拜託，妳們不要忘記這一點！妳們要活出圓滿的生活！

妳的姊妹阿爾米達

2024年7月24日

寶尊堂 La Verna

姊妹，早上好！對妳說話的是方濟各弟兄。

今天我很高興，因為我知道妳要造訪我很喜愛的一個地方：寶尊堂！

這地方令我腦中湧現多少回憶！

在它的牆周圍有過多少深刻的經驗！在我與吾主的相遇時刻有多少啟發！我從弟兄們身上得到多少溫柔，我始終把它視為修會的搖籃！

但也有多少擔憂和煎熬，多少痛苦和張力的時刻！是的，因為也要承認在寶尊堂也發生過這一切。人生總歸是由這一切所組成的。

我知道，這不是妳第一次來這地方。

我想要提醒妳，在這座小聖堂，一個非常重要的事件發生在我身上。我總喜歡跟妳分享我生命最美好的事，因為我對妳格外親厚。

當時，我還很年輕，不太清楚自己的道路。有一天，我在這裡與福音有了重要至極的相遇。

我稱之為“重要至極”是因為那一刻我感覺有一道耀眼的光照亮了我的思緒，因為至高者向我啟示，我應該遵循神聖福音的形式來生活，並邀請所有的人領受天主聖愛，懺悔己罪。

從那一刻起，我不再有任何疑惑，而且從此以後，沒有人教我該做什麼，因為福音成了我唯一的導師。我就這樣理解了，我的生命、我的任務、我的使命全在於必須向他人宣揚天主是愛，祂愛我們，我們也必須愛祂。

妳清楚知道，從首批弟兄抵達天使之後聖母大殿的時刻起，我們做的第一件事，就是往四大要點的方向前行，好能在巨大苦架內擁抱世界，以生活、以言語宣講天主對我們的無盡聖愛。

姊妹，這也是妳在我的城市度過這些日子後，現今要做的事。一如首批弟兄，妳也要被派往世界。妳要帶著天主的降福前去，特別要心懷加辣姊妹和我的回憶，因為我們兩個人都很愛妳。但姊妹，更重要的是，妳的心要像一尊陶土花瓶那樣，小心翼翼地保存這在妳心裡撒下的天主聖言的小種子，好讓它生根發芽，結出許多果實。

在妳必須“回去妳的城市”的時刻，妳可能會感到恐懼，徬徨地自問要做什麼、怎麼做。請容我告訴妳，“存在”是最重要的事，之後，假如需要和可能的話，才是做事。前者與生活息息相關，後者若沒有前者就一文不值。因此，請首先努力“存在”，找出妳的身份，把它勾勒出來、日臻成全。實現妳的mission的最佳形式，就是“存在”的形式，而妳“存在”的方式是要做小姊妹。

因此，我勉勵妳，要像我常對我的弟兄們做的那樣，當妳走進世界、妳從事mission的地方時，妳“不要在言語上爭吵或爭執，不要判斷他人，卻要溫順、平和、簡樸、溫良、謙遜，親切地對每一個人說話，表現出方便交談的態度。妳進入每一戶人家時，要先說：“願這一家平安！”

去吧，姊妹。平靜又充滿信心地出發。願妳臉上的笑容永不消失，妳眼中常綻放著溫柔，妳的耳朵隨時樂於聆聽，妳的雙臂敞開接納。在信德之光的催促和光照下，在望德力量的推動中，在愛德之火的熾燃內，去吧！

姊妹，願主時時刻刻降福妳、守護妳。

願妳每一刻都體驗到祂的慈悲。

妳要在祂的注視下向前邁進，直到抵達目的地，而祂的平安之恩在妳身上永不減少。

我的姊妹，求主降福妳。

妳的弟兄

阿爾米達

在瑪利亞的注視下 watchful eye of mary

在聖心內親愛的姊妹們，

看，妳們今天要走向宏偉的天使之后聖母大殿，那裡蘊藏的對我們方濟各大家庭所有成員的寶貴珍珠：寶尊堂。

是的，一顆寶貴珍珠，如同方濟各對我們說的那樣；它為我們也是一顆寶貴珍珠。

事實上，在教宗本篤十五世委託我把意大利全境的年輕女子組織起來後，我不掩飾的對妳們說，我既開心又不安。

於是，我去了亞西西一趟。那是 1918 年，第一次世界大戰剛結束。我到了寶尊堂，在那裡祈禱很久，就像妳們今晚要做的一樣。

與小兄弟會總會長達成協議，我為了在世界上的使徒工作，在這裡將自己奉獻給了天主。我深感平安！

那一刻，我懷著深切的喜樂，問天主：“主啊，祢會賜給我一些跟我一樣渴望走這條道路的姊妹嗎？”在我的內心深處，上主似乎回答我：“會的。”

於是，我的姊妹們，美善勇敢、滿腔愛火、堅忍不拔的姊妹們，從世界許多地方聚在這裡。

感謝上主：祢的許諾使我們的渴望倍增！

我好高興妳們選擇了傍晚恰好留在寶尊堂祈禱和朝拜，在瑪利亞的注視下。她一直臨在於此。我向來喜歡夜晚，晚上有月亮姊妹和明亮又美妙的星辰。

在夜晚，白天的溫度降了下來，聲響和喧嘩靜了下來，停留在天主台前，如此被愛著！卑微而被愛的受造物。

假如妳的祈禱不如預期，不要害怕；妳心中或許會浮現陰暗或光明。然而，妳在天主前，祂認識妳並愛著妳，所以妳不會害怕。

我的姊妹，在喜悅和陰暗的時刻，妳都要始終堅信祂的聖愛。

然後，妳要明白，妳在精神上和聖召內的姊妹們，每天都在為妳祈禱，一如妳為她們祈禱一樣。

正是在這裡，方濟各體驗到了兄弟情的力量，願妳也有姊妹情的力量！

妳要感受到與每一個姊妹團結在一起，在妳的道路上有她們的支持。

從這裡，方濟各派了一些弟兄去塵世之路上從事使命，遵循福音所指示：“好像羊進入狼群中。”

手足情和使命相輔相成，我在我的生命中也深有體會。

這是因為我們並非獨自前行，我們所宣講的福音是友愛的計劃：“眾位弟兄 - 姊妹”，如同教宗方濟各提醒我們的！

我們以姊妹的身份領受派遣，去活出普世友愛，這恰恰要從我們的團體經驗出發。

我希望，妳們一起在寶尊堂的靜默祈禱，能帶給妳們力量，幫助妳們喜樂地重新出發，走向地極，如同方濟各和加辣所做的那樣。

妳的姊妹阿爾米達

聖達彌盎

姊妹，早上好！對妳說話的是方濟各弟兄。

不久前，良弟兄到了。他跟我說，聖達彌盎的姊妹們正歡天喜地等待妳們。

他一大早就在那裡與她們一起舉行彌撒。我得知，他發現姊妹們在為妳的到來做一切準備時，有點擔憂。

去這個可愛的地方真令我歡喜。不只我和加辣姊妹，妳也很喜愛這個地方，因為妳們首批十二名傳教姊妹是在這裡發初願的。

有時候妳的傳教生活令人費解。但妳不要氣餒：妳將一點一滴地明白“活在塵世之路”意味著什麼。

走下坡路去聖達彌盎堂時，或許妳會走一條大家常走的小徑，周圍有橄欖木和香柏樹。

我知道，妳決定在夜晚昏暗天色的保護下有些悄悄地前去，目的是要更新妳對福音的承諾。

這在夜晚帶著些隱密性的行動，讓我在某些程度上想起加辣姊妹的奮鬥。她趁著黑夜逃離父親的家，為了在寶尊堂把自己交付給上主，而且在她勇敢克服重重困難後，她最終棲身在聖達彌盎的牆內，與她的姊妹們共赴艱辛險途、信守承諾，妳們在抵達亞西西的第一天紀念了這事蹟。

我坦白對妳說，在加辣姊妹身上，我最欣賞的美德之一是她的忠誠。是的，這是因為在一時激情的驅動下說出“我承諾”是一回事，在人生的萬難和逆境中維持承諾的程度，又是另一回事，二者截然不同。我記得，對於法瓦洛內尊貴又細膩的女兒來說，事情從一開始就不容易。她捨棄父親的家後，最初幾天落腳在巴斯蒂亞本篤會隱修院；她在那裡面對試圖強行把她帶走的堂哥莫納爾多和其他武裝騎士時，展現了多大的勇氣！同一批騎士攻擊潘扎的聖安日洛會院，要劫走妹妹依搦斯時，她是多麼地堅毅！在堅持要嚴格落實其貧窮的眾樞機和教宗前，她表現出多強大的心靈力量！為了拯救上主某日啟示她們的生活形式的純淨，她忍受了多少磨難。在將近二十五年的病痛中，她發揮了多大的耐心與祥和！面對薩拉森軍隊決意入侵亞西西和周圍地區的威脅，她秉持了多麼英勇又勇敢的態度來捍衛貞潔！

我想，妳懷著虔敬之心踏足姊妹們小小會院的主要角落時，也能通過妳的眼睛，親自察覺到加辣的力量和勇氣。

我確信，空無一物的牆壁、放著幾張鄉間桌子的小房間、沒有頂蓋的屋頂橫樑、土鋪的地板和樸素的食堂，在在生動地跟妳講述了這名婦女為了忠實地奉行我們的主耶穌基督的神聖福音，而走過的芳表道路。

今天，妳也到了這一刻，要更新那遵循福音生活的承諾，我期勉妳在聖達彌盎十字架上的耶穌安詳的目光下，接受加辣姊妹德表的帶領。

如此一來，妳將會更好地了解，一貧如洗的貧窮使妳自由，因為妳不僅將擺脫俗物，也會脫離妳自己。這樣，妳將獲得接納他人的能力，為遭受任何形式的貧困所害的人聲聲敦促。在管理那些應該為全人類所用的財物上，妳也將學會正義的意義。妳將感到言出必行的必要性，並且在待人接物和生活形式方面，學會採取一種簡樸的生活風格。

妳將明白，服從首先在於持續努力聽從天主通過他人、生活事件和萬物傳達的聖意。妳將學到服從的友愛幅度，這是最難的一點。它既不是孩子般的唯唯諾諾，也不是像個奴隸，卻是對工作環境認真負責的態度，以及在妳的機構內“核實”的能力。

最後，妳將發現，貞潔的首要意義在於不分心地愛所有的人，不只跟一個人分享愛。天主不喜歡三心二意。妳將理解，妳奉獻出去的貞潔是以“全部”且完整的心對天主唯一且普世的愛的回應。妳將會察覺到，妳的愛需要變得有孕育力，不是生兒育女的那種，而是通過妳的話語、妳的思想、妳的行動，妳的全部、妳的時間和妳的存在。

姊妹，願天主臨在於妳的心裡、妳的理智內，在妳的一切所是，在整整這一天。

妳的弟兄對妳表達這一祝願。

方濟各

阿爾米達

我們在聖達彌盎的起源

我的姊妹們，

我若把寶尊堂比擬成寶貴珍珠，聖達彌盎堂為我們大家就如同一顆鑽石：最珍貴的石頭！

當初我們只有十二個人，少少幾個人散居在意大利全境。

1919年11月19日，一段非凡的冒險展開，因著妳們每一個人，它今天延續下去！

謝謝我的姊妹們；見到妳們在這裡再次說出妳們的“是”，真是美妙之至。

我想過很多次，或許我們的機構在這裡開始不是偶然的。事實上，這是方濟各在他蒙召之初靠雙手修建的聖堂，而且在這裡他領受了（從十字苦架上發出聲音要）“修補教會”的召叫。這一訊息至今仍在這些牆內迴盪著，對於我們這些蒙召在教會內肩負共同責任、具有先知性的女教友來說，這訊息也是給我們的。

我在世時，婦女在教會裡沒有聲音，今天的情況慢慢有所改變，但就我看來，路還很長。

這是加辣生活過的地方，當她決定追隨方濟各時，她忠於精神上的擁抱。她的忠信為我們是個記號。可是加辣提醒我們，忠信並不代表靜止不動。加辣始終忠信，直到死亡，但她為自己、為她的姊妹們詮釋了方濟各的訊息，把它應用在她們婦女的生活裡；她在接納那些求助於她們的人上，活出了這一訊息。

這座又小又簡陋的聖堂提醒妳們，渺小不該令妳們驚恐。重要的是變得有意義，如同這地方變得有意義一樣，因為它能守護並見證出福音的訊息。

姊妹，如果妳渺小又貧窮，今晚妳不要害怕。正是在這裡，妳也是親愛的小姊妹。這個夜晚被月亮姊妹和星辰³所籠罩，周圍有許多姊妹，妳心中惦記著妳的家鄉和人們，走到祭台前，做出妳的奉獻。

妳在心中歌詠最大的愛情。再佇足片刻，再思索妳即將要做的舉動的偉大；妳走上前，在祭台獻上的不是妳的某樣東西，而是妳的全部。想想它，不是為了害怕退縮，而是為了前去與祂相遇時懷著完全的意識、無限的信賴和熾熱的愛情。

祂召叫了妳：妳無法在這件事上猶豫不決，妳今天回應了邀請。因此，不要害怕。祂將是妳的力量，因為妳全然奉獻於祂。

祂在妳身上沛降聖寵，使妳煥然一新，如同二次洗禮；妳是基督君王的女傳教士！祂是君王，妳是新娘。為了拓展祂的王國，妳祈禱、妳去愛、妳工作、妳奮鬥、妳受苦。

妳要在內心深處品嚐妳這使命的高大和價值。

在貞潔、貧窮和服從中，妳將是塵世的使徒；在謙遜、樸實和愛德中，妳要帶給弟兄那在妳內為王的耶穌、所向無敵的君王。

請親吻妳的十字苦像。唯有在主的十字架上，與耶穌結合在一起，妳才能在人生中結出持久的果實。

與祂緊密相連，全然熾熱地渴望愛祂，並且讓祂被人所愛，妳才有勇氣重振生活。

去吧！基督君王的女傳教士。4

因此，小姊妹們，妳們要懷著勇氣和愛前行。我對妳們信心滿滿！

妳的姊妹阿爾米達

2024年7月26日

拉維納 La Verna

姊妹，早上好！對妳說話的是方濟各弟兄。

我知道，妳走了很長的路才到達拉維納山。

歡迎來到這座聖山、我痛苦與喜樂的高峰！

今天我想對妳說的是我在這風景秀麗的地方發生的事，可是，坦誠地說，我不知道怎麼做。

這其實是一件非常又獨特的事，而且美妙又絕倫。我至今仍感到疑惑、驚訝，特別是慚愧。

是的，這是事實。

當我們從自己的卑微出發，親身證實了天主聖愛的奧妙、祂聖愛的不求回報和美善寬仁時，就無法體驗到其他東西。

因為我斬釘截鐵地說，在這裡發生的一切，都是祂愛的果實。

為此，我不知道如何清楚地解釋，但我相信，所發生的是絕非偶然、突發或隨機事件。在我的印象中，它是長久醞釀而成的。

但願妳們能更好地理解，我認為，一切是從聖達彌盎展開的。那天早上，我在默觀十字苦像時，那是我一生中最美的早晨。我順道跟妳說，加辣姊妹現在恰好俯伏在祂前，為妳祈禱，如同她跟我承諾過的那樣！

沒錯，我記得，從那時候起，被釘十字架的上主進入了我的深處，闖入了我的生命，賦予了我的整個生命新的視野。

我每每感受到更堅強，人的痛苦和苦難就是基督的痛苦和苦難。

這感受使我內有一股力量，多次大力催促我去獨修的樹林裡，在植物間找到寬慰。

正是這股力量在這座高山上等著我。此前，自從奧蘭多伯爵供給我這座山，我就上山過好幾次。

我沒忘記，那年的八月中旬，我上到這裡來，我的心靈已經積累了許多痛苦煎熬，再加上我弟兄們的誤解，以及認識到我無力服務他們、我無法克制自己，因此，我決定退避到這高聳岩石的靜謐中，只有幾個同伴在身邊，在祈禱和靜默中度過聖彌額爾的四旬期。

那四十個日子有甘飴和輕鬆，也有劇烈難耐的痛苦、無可言喻的磨難、不知其名的悲痛和沒有止盡的沉痛。直到有一天，我再也撐不住了，我躺在岩石上，像是被愛和激情灌醉，不省人事。

隔天早上，我在朝陽晨曦中甦醒，注意到我的雙手、我的雙腳、我的肋旁，流出溫熱的血。

我早就跟妳說過，我很是困惑，更是深感羞愧。

我想到我的弟兄和人們，我不知道怎樣才能藏住這個秘密。

於是，我感覺自己是所有生物當中最渺小、最卑劣、罪愆最深的一個。因此，我決定讓自己投入天主美善的深淵，像個孩子一樣，投奔到祂慈悲的懷抱。

從這一刻起，我確定地告訴妳，有主我就滿足了！

姊妹，天主多麼美好！

祂是聖善的、唯一的，祂是行奇事的那一位。祂強而有力、極其偉大、至高無上，祂是全能的君王，是天父，是普天地的君王。祂是聖三和唯一的，出自天主的上主天主。祂是善，是一切美善，是至善，是永生的真天主。

祂是愛、是仁，是智慧、是謙遜。祂是耐心、是美好和溫良。祂是安全、靜謐、喜樂、希望、歡快、正義、節制。祂是我們的財富和飽飫。

姊妹，祂是希望，我們的信仰和愛。祂是我們的永生、我們偉大且可奇的上主、我們慈悲為懷的救主。

若我這麼對妳說話，若我對妳反覆說那些我早已寫給良弟兄的事，姊妹，請寬恕我。然而，每當事關天主，我就不能克制自己的熱情。彷彿在我內開始湧出清澈又清新的潺潺流水、不枯竭的水。

從我說的這一切，姊妹，妳將會了解，因為妳正處於這座聖山上。

妳將會發現，並在百年老樹間、在茂密樹葉裡，在葉脈上、在隨著時間出現裂痕的樹幹枝結中，默觀天主。妳將在鳥兒的歌聲中、在潮濕的苔蘚毯間、在路上遇見的不起眼小蟲上、在蘊含周遭萬物的岩石洞穴內，聽見祂。

姊妹，妳來自工作的世界和城市。妳，比其他人更需要積極默觀的強烈時刻，好能在回歸日常活動時，妳能是個懂得默觀的人。否則的話，妳最後會有如機器，像個沒有靈魂的機器人，這樣不值得活著。

我的姊妹，請投靠天主。

妳的弟兄對妳提出這請求

阿爾米達

百年老樹間

親愛的小姊妹們，

我很高興妳們今天登上拉維納山。

從蘇巴修的秀美山腰，也就是方濟各出生，以及為他且為我們來說的濫觴，妳們走上了陡峭、多岩石、難攀登的拉維納山，在那裡方濟各的身軀上領受了被釘十字架的上主的傷痕。他的身體變得相似於那被愛的天主的肉軀！

我們當初想要在這裡建造繼亞西西之後我們的第二個綠洲，自然也有其困難！

我們在戰爭期間這麼做，而且我還記得，當時找不到家具，特別是做床墊的羊毛。

“羊毛從很多姊妹那裡送來：包裹和郵包、鐵路貨運。我們堆滿了一個大房間。我們清洗羊毛、再次清潔它，把它放進新的內襯，然後縫製了 81 張床墊，以及同樣數量的枕頭和被子。” 5

儘管如此，我們渴望全心為妳們所有人提供此處的經驗，在這裡美善變得無與倫比，心思迷失在天主的無盡聖愛內。

是的，這個地方確實寶貴，因為拉維納標誌出聖方濟各在亞西西一個繁星點點的青春夜晚領悟到的愛的道路在塵世的高峰：犧牲的道路、沉醉的道路、貧窮的道路、屈辱的道路 6、喜樂的道路、真福八端的道路。

在這裡，方濟各永遠擁抱了被釘十字架上的貧窮基督，但他之所以做得到這件事，也是因為：

- 他已在癩病人身上擁抱了基督
- 他已在聖達彌盎堂聆聽了基督
- 他已在窮人身上與基督相遇
- 他已在自己生活的種種屈辱中認出了基督
- 他已在弟兄們給他帶來的辛勞和痛苦上跟隨了基督。

這被釘十字架上的貧窮基督就是我們愛的君王，我們以祂為名。

我喜悅地看到機構與整個教會一起走過的旅途，為能理解君王職的意義。我想，這是方濟各在他當年的富裕且強大的教會內走過的路。

祂是妳們正在妳們國家的那些受苦難、被冒犯、遭羞辱的男女身上，聆聽且辨認出的君王。

祂是屈尊為僕、教導我們真正微末心的君王：“你們中間最大的，得做眾人的僕役。”（參閱：谷九 35）

祂是和平又謙卑的君王，為了給我們，一如給方濟各，指示和平的道路，而獻出了自己的生命。

小姊妹們，這是我們愛的君王，祂向妳傾注祂的愛情……為了去愛祂，看見祂被愛，讓祂被愛 7，無論何時何地！

而我們的長兄方濟各，再次向妳們每個人寄予祝福，如同他曾對良弟兄做過的那樣：

“願上主祝福妳、保護妳；願上主的慈顏光照妳、仁慈待妳。

願上主轉面垂顧妳，賜妳平安。

上主保佑妳。”

妳的姊妹阿爾米達

2024年7月24日

從亞西西到全世界

姊妹，早上好！對妳說話的是方濟各弟兄。

加辣姊妹今天向妳致以特別的問候。

今天早上，在晨光初照之時，我跟加辣談了一會兒。我告訴妳，她有些激動，她早就知道妳會去探訪她。無論如何，她既高興又喜悅滿懷。

她的眼睛綻放出獨特的光芒；她充滿溫柔和希望。

夜裡，她們告訴我在亞西西看見了妳。妳跨越新門、抵達市政廣場時，她們在觀察妳；她們對我說，妳有時看似沉浸，時而分心。

但有人說，在聖盧菲諾主教座堂裡，她躲在柱子後面觀察妳。她對我說，到了某個點，她覺得，妳眼中流出的淚水，透過妳手中小蠟燭的火焰，閃爍得像兩顆鑽石。

這座城市見證了許多愛、許多痛苦、許多爭鬥和希望。

今天妳再次臨在於亞西西城，在它的高塔、石頭建築、莊嚴聖殿、百年門扉之間。這是一座屬於大人物和權勢者的城。

我們走出這座城，不是為了離棄它，而是為了向所有人見證福音的嶄新力量。

自從踏入聖達彌盎小堂，我的人生得到了改變。那一天，聖達彌盎堂空無一人、骯髒破舊。我走進底邊，走到那尊掛在牆上的十字苦像前。

那是個極其美妙的時刻！

我永生難忘！

我完全無法用話語來描述那天早上的感受，那是我人生中最美的一個早晨。

然而，我能肯定地告訴妳一件事，就是那一刻為我來說，新的光芒照亮了基督的面容。

我看見祂滿身傷痕、沾滿鮮血，獨自承擔起世間所有痛苦；祂睜大了眼，平靜地朝著無限望去，我明白了祂眼底藏著那迷失於永恆的新視野。

今天的痛苦和未來的希望：這是與被釘十字架的吾主相遇所留給我的重要教導。因為，從那一刻起，我開始感受到我的人生中某樣東西起了變化；我開始給我的存在賦予意義。

我曉得了我不能繼續助長這世界愚昧的虛榮，也不能繼續投入不理性的戰爭遊戲。

我記得在這與祂、與我的上主漫長的對話後，一股神秘的力量帶我離開了小教堂。我的雙腳活動、我的心臟跳躍、我的雙眼渴望承受宇宙。

於是，我再次眺望山谷，遠遠注視著癩病人的簡陋駐所，我知道被釘十字架的基督的鮮血今天傾流在祂們中間。

從那一刻，我滿心瘋狂焦慮，無法克制地渴望親自攬起世上的所有痛苦。而且，無意間，我感覺眼淚開始奪眶而出。

我為基督的痛苦而哭，為世界的痛苦而哭，我哭是因為天主聖愛沒有被愛。

噢！姊妹，請原諒我對妳說了這些事、這麼私隱的事。我不由自主地對妳傾訴。

現在，在結束之際，我想要對妳提出請求，當妳回憶起妳在聖達彌盎的夜晚時，妳停下來默觀十字苦像，然後以新的目光看待妳的故鄉。

在那裡，妳將發現那些生活條件“低人一等”的人，他們沒辦法滿足生活的基本需求。

在那裡，妳將看見那些因社會不公而受苦的人，那些找不到工作的人。

在那裡，妳將遇見世界各地的移民，他們因自己的語言、文化和膚色而遭受歧視。

在那裡，妳將發現孩子無精打采的面容，他們不認識真正父親的撫慰，前途渺茫地長大。

在那裡，妳將察覺到那些沉沒在酒精和毒品的個人悲劇中的人。

在那裡，妳將觀察到被剝削的婦女，因為她們想要如此，或者因為她們沒有別的生存機會。

在那裡，妳將觀察到那些侷促不安的人，因為他們的所思和所行與妳不同。

在那裡，妳終將看見很多男女丟失了生命的意義，似乎註定永遠找不到它。

妳在生活中不可判斷他人，卻要溫順、平和、簡樸、溫良、謙遜，親切地對每一個人說話，表現出方便交談的態度。妳進入每一戶人家時，要先說：“願這一家平安！”

去吧，姊妹。平靜又充滿信心地出發。願妳臉上的笑容永不消失，妳眼中常綻放著溫柔，妳的耳朵隨時樂於聆聽，妳的雙臂敞開接納。在信德之光的催促和光照下，在望德力量的推動中，在愛德之火的熾燃內，去吧！

姊妹，願主時時刻刻降福妳、守護妳。

願妳每一刻都體驗到祂的慈悲。

妳要在祂的注視下向前邁進，直到抵達目的地，而祂的平安之恩在妳身上永不減少。

姊妹，我祝福妳返回故鄉、返回妳的城市的回程愉快，有貧困弱小者作伴。

我，以及今天妳要見到她血肉之軀的加辣，我們一起祝福妳平安、美善。

妳的弟兄

阿爾米達

妳們安全地去

親愛的姊妹們，

我聆聽方濟各和他迷人的生平事蹟，聽了好幾個小時。

我覺得，他真是福音的活圖像和具體見證人，因為他一心只願：活出福音！

那也是我們的心願，不是嗎？我們昨晚重申了這點：

與耶穌一起生活，做祂的使徒。

尤其要去愛，如同祂愛了我們一樣。

這個令人醉心的旅途要求我們有勇氣去聆聽、祈禱和默觀。

讓我們永遠侍立在上主前、在聖達彌盎的十字苦像前。今天我要求要授予妳一個聖方濟各十字苦架的複製品，讓妳們帶它回家，好能夠每天轉日向祂。

聖達彌盎十字架上，耶穌張開的雙眼總是令我感動：那睜大凝望世人的眼，是活人而非將死之人的眼睛。

然而，妳若仔細看看，同一尊十字架上畫了其他人。在這紀念祂的聖死與復活時刻，耶穌並不孤單。

當我逐漸了解我的聖召，我明白了能夠全然屬於祂，同時以女教友的身份在塵世圓滿地生活。

我理解了那些畫在聖達彌盎十字架上的人為我指出的，恰恰是這一點。

耶穌降生成人，與我們同為人類；瑪利亞送給了祂肉身、跟我們一樣的肉身，祂和我們一樣經驗到痛苦和死亡。然而，這提醒我們，祂的這個身體跟我們的身體一樣，最終要得到永生，以及天主的最後話語不是死亡。因此，在這尊十字架上，畫了女人和男人，猶太人和外教人，聖人和罪人，象徵性地涵蓋全人類，即耶穌喜訊傳報的對象。

我的小姊妹們，正如我們親愛的傑梅利神父提醒過我們：

“方濟各大家庭成員不輕視世界，他並非懷著恐懼或反感逃離社會。聖方濟各的棄絕是另一回事：他不否定生命之美，因為這會否認祂的聖愛；他不否定愛；他否定的是掌控和掌控的慾望。妳們要留塵世間，卻不從塵世拿取一分一毫；妳們要欣賞、去愛，直到妳們樂意，但要在一切事上認出造物主的化工。” 8

這份貧窮的自由乃是我們教友聖召的核心。沒錯，我們全部獻身事主，人人屬於上主，但臨在於世界：“*聖善的女教友”如同基督信仰初期的基督徒貞女和殉道者……在俗生活卻聖善*” 9，如同聖達彌盎十字架的婦女們那樣。

我感到我的心歡喜得顫抖！

妳們要愛妳們的生活，我的姊妹們。妳們要愛世界，連同它的光明和陰暗，妳們要知道天主是忠信的。

祂將永不衰減！

我生命中有多少勞動、多少阻礙、多少辛勞，但聖心祝福了一切，祂總是使我的和我們的行動結實纍纍。

而祂也將如此善待妳們每一個人。

永遠不要停止對世上的奇蹟感到驚喜！只要想想，天主為萬物命名（詠一四七 4）。

正是在這尊十字苦像的注視下，我們的機構於 1919 年問世。

那是十一月的一個日子，當時意大利的天空灰濛濛的，細雨緩慢落下，可是我們心裡卻艷陽高照。

是的，在這裡誕生了我們的靈性大家庭！在被釘十字架的君王的注視下。赤裸又貧窮的祂，繼續對我們的心說話！親愛的聖達彌盎！我們喜愛那裡，因為聖加辣和她的姊妹長年在那裡生活，守護方濟各最純真的傳統！我們喜愛那裡，因為我們的生活大多在這些神聖又粗糙的牆內進行。妳們也要在心中呵護這些記憶，它們也是天主的賞賜。10

如妳所見，聖達彌盎不在亞西西的城牆內。

它坐落在平原和山丘的半路上：在多個有護城牆的富庶城市，以及沒有高牆和防衛、窮人居住的平原之間興起。

我相信，我們的機構在此創建絕非偶然。

它提醒我們，窮人是我們的導師，上主與他們同為一體。

去默觀被釘十字架的那位、全身赤裸流血的男人，不義地被判刑、受屈辱。如此的默觀始終敦促我們在弱小、受苦和被壓迫的人身上認出祂來。

它提醒我們，我們唯一可行的道路，就是做和平的匠人，毫無防備地張開雙臂，如同聖達彌盎堂的主基督。

在此，是成全的喜樂。祝妳旅途愉快，我的姊妹。我將永遠與妳同在！

我以加辣的話向妳表示問候：

“妳安全且平安地去，我蒙福的靈魂

因為創造妳的那位，也為妳

犧牲了，而且在創造了妳後，祂注入了

聖神進入妳內，始終

看顧著妳，如同我的母親之於她的孩子

我深愛的小傢伙。

而妳，上主，願妳受讚頌，因為妳創造了我。”

妳的姊妹阿爾米達

- 1.) 阿爾米達·巴雷利，《我們的故事》，第 43 頁
- 2.) 阿爾米達·巴雷利的遺囑，1950 年 2 月 11 日
- 3.) 聖方濟各，《萬物讚主頌》
- 4.) 選自阿爾米達·巴雷利一封未發表、沒日期的信函

- 5.) 阿爾米達·巴雷利，《我們的故事》，第 175 頁
- 6.) 奧斯定·傑梅利，《方濟各精神、生平與思想》，米蘭 1965 年，第 22 頁
- 7.) 阿爾米達·巴雷利，第 50 卷，關於機構的通函，米蘭巴雷利歷史檔案室
- 8.) 奧斯定·傑梅利，《方濟各精神、生平與思想》，米蘭 1965 年，第 22 至 23 頁
- 9.) 阿爾米達·巴雷利，《我們的故事》，第 15 頁
- 10.) 阿爾米達·巴雷利，《我們的故事》，第 187 頁