

五大灵修

2016 年 9 月 15 日 尽快编纂五大灵修一书，让读者默想五大灵修，并付诸实践，以求忏悔。
2017 年 6 月 23 日 遭受魔鬼的攻击和剧痛，愿藉此书使灵魂获得恩宠。
2017 年 9 月 29 日 尽快将五大灵修广传于众人。

什么是五大灵修？

来自韩国罗州的小灵魂茱莉娅，她的生命成就了五大灵修。

五大灵修如同从爱之泉（小灵魂的生命）汲取的泉水，为了天主的圣意：为世上所有祂的孩子们解渴。小灵魂从童年时代就已实践五大灵修。在童年时期，她经历了无数的苦难和艰辛，但她全心地投入其中，竭尽所能，像被爱地一样实践着「Semchigo」（自我牺牲）。当她认识天主后，这些灵修最终绽放成伟大的成就。

2014 年 4 月 18 日的耶稣受难日，天父告诉茱莉娅：“要走向世界，热切地宣扬你的生命所体现的五大灵修，你的生命是在痛苦的炭炉中炼净的。”

这五大灵修彼此紧密相连，相辅相成。因此，五大灵修化为一体，如同圣主圣三三位一体：圣父、圣子、圣神，三位一体的天主性。

全心全意地接受和实践五大灵修，无论知识或教育程度如何，我们灵魂的圣化都会加速，获得更敏锐的洞察力，并达到人生的完美德行。此外，五大灵修也将帮助我们，渡过真正悔改的生活，最终能完成赎罪。我主和圣母愿在世上所有的孩子们都能像呼吸一样，不断实践这五大灵修。如此，我们便能以小灵魂的身份进入天国。

将日常生活转化为祈祷

从清晨醒来的那一刻到晚上入睡的那一刻，我们将每件事，即使是最琐碎、最不重要的事都转化为祈祷，使一切都跟随天主的圣意，并欣悦地献上。我们也可以每当想起过去发生的一切，就将其转化为祈祷。这样的祈祷可以加速我们的成圣，帮助我们在世上的忏悔，减免在炼狱中受苦修。这样的祈祷也会一再填补我主的伟大与我们自身卑微之间的鸿沟，帮助我们达到完美。

欣然接受

欣然接受是五大灵修中最基本的，也是实践无条件的爱的牺牲祈祷，为了他人的利益和平安，我们将自己的不便和不适慷慨地奉献给我主。

例如：-当我们渴望某样东西却无法得到时，我们可以用自我牺牲，如同我们得到了它一样。

；-当我们想吃美味的食物却无法吃到时，我们可以用自我牺牲，如同我们已经吃过它一样；

-当我们想买一件漂亮的衣服，却没钱买时，我们可以用自我牺牲，如同我们已经拥有并穿过它一样。

；-当有些家务或工作没人愿意做时，我们可以用自我牺牲，就像我们真的很喜欢做一样。

（五大灵修中，自我牺牲是灵修先要完成，是其他灵修得以完成的原动力。）

奉献的生活

如果我们只是试图忍受所受的伤害，怨恨和苦痛就会残留在我们心中，这将使我们无法拥有真正的爱。然而，当我们完全信赖并相信天主，不仅将我们的喜乐，也包括悲伤、和痛苦，升华

为对天主的恩宠奉献时，即使面对磨难和痛苦，我们也不会责怪他人或感到沮丧。因此，如果我们努力透过奉献的生活不断重新开始，我们就能获得真正的爱。

亚孟

当天使向圣母宣报救世主将降临时，她谦卑地回答：「看哪，我是上主的婢女，愿照你的话成就在我吧！」（路 1:38）「亚孟的灵修是对圣母谦卑的效法。这是全然信德的宣认，以喜乐毫不犹豫地回应我主及圣母的召唤，不计较任何的得失、不便，也不计较任何的后果。然而，我们必须在圣神的指引下，仔细辨别这召唤是否真正来我主和圣母。

这是我的错

即使我们在街上站立或行走时被石头击中，并因此而流血，我们也不会责怪扔石头的人。相反，我们要实践爱，奉献它，并接受它为“我的错”，因为我们被击中的时刻本可以行往别的地方。借着接受所有情况为“我的错”，分裂的魔鬼就会放弃并消失，让我们活出充满喜乐、爱与平安复活式的生命。

