

## 网上避静（退修）指引——第四周

### 导引——一幅和谐的图画：平衡的生活



这一星期我们将会从感谢和赞美上主——由宏观的、有秩序和有目标的创造——转向如何实际地、和谐地、平衡地生活在这个有目标的创造之中。

本周我们盼望被一些男或女所**启迪**，他们跟被创造的目的和谐一致，并且他们能自由地运用一切受造之物。

圣依纳爵精简地表明：

上主的创造是一份礼物，我们应该好好运用来达成被造的目的；我们也该把一切阻碍我们成就这目的之东西除去。

要做到这一点，我们要对所有受造之物采取「平常心」（Indifference）的态度。我们不会期望健康多于疾病，财富多于贫穷，光荣多于羞辱，长寿多于早逝，或是任何事物与这事物相关的东西。我们应该期望和选择的事物，就是能够帮助我们达到被造目的之事物。

我们都知道，如果我们不能对事物采取「平常心」（Indifference）的态度，或缺乏了依纳爵所指出的生活平衡，我们的生活将充满障碍。每当我们的**意向**和**选择**局限于「我要健康」、「我要成功」、「我要好好地照顾自己」、「我要别人尊敬和注意我」，我们的生活会变得不平衡，而我们会越来越自我中心。

然而，当我们看见一些人能够很自由地去爱、去付出自己、去为别人而生活，我们会被**启迪**，他们似乎找到了正确的方向。

在这一周，让我想起这些能成为自由典范之人的名字，让他们启迪我。一如以往，运用本周的相片和以下的分享，并回顾往周的帮助，在忙碌的生活中刻意地注意那些活在赞美、尊崇和服侍上主的人；或许他们的生命充满英雄事迹，又或许他们是生活在极度纯朴之中。谁是那些能够指示我们正确方向的人呢？

## 进入本周的实际指引

谁是那些能够指示我们正确方向的人呢？

进入本周，先拿出一张纸，把那些启迪我们的人的名字**列出**；由那些我不认识的人开始。他们也许是历史人物——圣依纳爵、圣阿维拉特里萨（St. Theresa of Avila）或是马丁路德金（Martin Luther King）；他们也许是一些曾经启迪我的人——那位在东部开设纺织厂的人；虽然他的厂房被烧毁，但他仍坚持给工人支付薪金，直到新厂房重建为止。最后，写出我所认识的人的名字——如我那位生命中充满英雄事迹的姨祖母、我的牧者或我所爱的人。

我们写下这一系列的名字以后便可以开始在本周内反思，究竟他们**每一个人**有什么**素质**启迪我呢？他们的生活是如何达致平衡？他们在那方面显得**不受困扰**？他们是依赖什么力量可以免受困扰？他们过去和现在的**选择与意向**是甚么？

留心本周的相片，考虑用这幅照片做你计算机的桌面背景。那位在右边的女士曾就读于我们的大学，她现正在多米尼加共和国的山区部落**草原**诊所工作；留心看她的面容，然后猜想她内心的感受如何。只要一点点自由，我们便可以进入她心灵深处；我们可以看见她透过服务所得到的满足比她所付出的还要多。

请注意，本周的目标不是要对自己作出批判。我们也许渐渐发现自己生命中充满各种困扰，但这并不是集中注意自己的时候。我们稍后会有机会集合更多恩宠（恩典）去辅助自己达致灵性的自由。这是我们旅程的下一步。我们首先要学晓欣赏，然后学习跟随。本周我们要建立一个肖像馆，里面满载着启迪我们的人物肖像。他们的素质和奉献，让我们明白自由的力量！

谨记，要让这默想过程成为本周的生活背景。当你起床、穿上鞋子或衣服，运用片刻时间，简单地以祈祷说明心中的意向：「上主，本周我渴望被启迪。请引领我去明白那些人，他们是如何生活在极大的自由里？」当我驾车、走到礼堂、预备晚餐、阅读报纸时，都在默想着名单中的人物，让他们那充满恩宠（恩典）的生活方式感动我。当我就寝、关掉家中的电灯，我可以祷告说：「上主，感谢祢今天赐与那感动我心灵的片刻。」

谨记要不时检讨本周的进度。本周我默想了多少个在名单上的人物呢？有新的名字出现吗？在本周，我们或许难以集中注意，我们的想法很容易因变得负面而阻碍我们开放自己去持续地欣赏别人。若我发现自己在本周失去焦点，我就要回到网上的数据，并尝试再集中，我也可以使用本周的相片来抵挡任何负面的思想。

记得在本内周常常说感谢上主的话。

## 给这趟旅程

这星期我们首先接触神操 (*Spiritual Exercises*) 的序曲或前奏。通常音乐剧的序曲会帮助我们熟习和投入往后的曲目。可是当我们听到本周的序曲, 我们却心感不安, 甚至发出疑问:「我还要继续下去吗?」在本周神操之始, 依纳爵向我们展示了甚么是「自由」。我们每一个人都盼望得到长寿、健康、好名声和足够的财富; 但当我们轻轻祷告以后, 似乎「另一只鞋子」终于掉下来了。若要继续这旅程, 你要完全抽离自然的欲望、生命、健康和财富。

事实上依纳爵指出了人类的倾向, 提醒我们若不好好看管这些倾向, 它们将会驱策、控制、禁锢和摧毁我们对生命的经历。我们被邀请进入这序曲是要让我们分辨清楚这些东西, 它们最容易使我们失去和谐的生活。在神操过程中, 这是首次要求我们检视自己, 我们到底能否自由地面对我们的局限。唯有我们走出这一步, 整个神操的其余乐章才会对我们产生意义。

我们要清楚知道, 依纳爵认为所有人都经历过混乱的思绪; 我可以诚实地、温柔地面对, 揭开自己生命交响乐中刺耳的凌乱吗? 在神操的稍后部份, 依纳爵会邀请我们默想主耶稣作为普世音乐剧及我们生命交响曲的指挥。当依纳爵用「平常心」(Indifference) 这个词语时, 他的意思并不是「莫不关心」; 他只是确实地提出我们透过神操即将进入的旅程。他要指出当我们对某些事情「过份紧张」, 我们就会偏离对「上主所关心的事情」的信任, 而「上主所关心的事情」正是我们自由的根源。假以时日, 我们可否自由地观察、聆听和追随这位神性的指挥呢?

本周借着上主的恩宠 (恩典) 及足够的时间, 我们会被引领到一个自由的领域——这是真诚反省和在祷告里向主降服的结果。本周谈及的基本自由是要单纯地确认人性的倾向。当我们跟主耶稣接触, 并走在祂的道路上, 这些倾向便会软化, 我们的生活就变得和谐、平衡。「不要惧怕」, 那位呼唤我们的上主是忠诚的, 祂必定持续不断地邀请我们进入生命的乐章。

## 祷文

亲爱的主耶稣：

上周的练习比较容易。我看着世界的和谐与平衡，我看见四季的更替、日出日落及万事万物的奇妙，而我不需要冒险。

现在我被邀请去察看自己生命里的和谐与不和谐，我被「给这趟旅程」内的字句惊醒。「面对自己生命交响乐中刺耳的凌乱部分，我可以诚实地、温柔地面对，并揭开它吗？」上主，我的心灵被这发现所搅动！我生命的乐章中，有好些部份因不和谐而令人感到「刺耳」。——每当我担心失败或担心被看作是失败者，号角声就变得过于响亮；当我太在意别人对我的欣赏，隆隆的鼓声就敲打不绝。这些感觉非常肤浅，其实我只是盼望能把自己的生命献奉给你。

上主，我恳求你，赐我恩宠（恩典）去明白怎样使我的生命平衡。究竟怎样才可以达致本周相片中那位女士的安静和平安呢？她坐在一个简陋的诊所里，却微笑地面对她四周的不幸。她所拥有的平安，跟金钱、荣誉和别人怎样看她全无关系，她把自己的生命奉献给你；帮助我在生命里找到这样的平安。

可是我感到有点害怕，主，你要求我做甚么呢？我需要付出多少？我做得到的吗？我感到不知所措——我渴望自己的生命能按你的圣意（旨意）达致平衡，但我却不愿意放弃现在所拥有的一切。虽然我只是感到害怕，但在我的恐惧里，我转向你，张开我双手来祈求帮助。

上主，请帮助我过一个更亲近你的生活，帮助我放弃任何阻碍我更亲近你的事物，我多么感谢你的爱和你对我的照顾，感谢你造了我，并选取（拣选）我与你在和谐中共处。

## 第四周阅读材料

✧ 厄弗所书/以弗所书 2:1-10

✧ 罗马书 8:26-30

## 祈祷

若我们能以宽大和慷慨的心朝向我们的创造者和上主，以这个态度来进入神操，并向祂献呈我们所有的意志和自由，那我们的至高者将会按着祂的圣意，为我们安排一切有关我们的事情。我们若能这样经历神操，将会得着莫大的益处。(神操 #5)

在预祷 (Preparatory Prayer) 时，我会恳求上主，我的上主赐我恩宠 (恩典)，让我所有的意向、行动和工作皆能够指向称颂和服务我的至高者。(神操 #46)

~~~~~

## 每天开始的祈祷

上主，我甚愿为这个时刻尽上最好的准备。  
我愿意献上我所有的预备和专注，并守候在祢面前。

我的意向，求祢来澄清和洁净。  
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充斥着忙碌，  
我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存到永远。  
我晓得，倘若我把我的心献呈给祢，  
那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是，今天所作，  
愿我一切的遭遇，我的反省，  
甚至是我的挫败和缺点，  
都安放在祢掌心之中。

上主，我的生命在祢的手中。  
恳请祢容许我，在这一天向祢献上称颂！