

## 网上避静（退修）指引——第八周

### 上主对我们的爱：慈悲的宽恕

#### 引导



这一周我们要在上主的爱中行走，我们要尝一尝——要全然地享受——宽恕，一份上主赐给我们的礼物。

我们尝试以上主的怜悯作为每次反省过错的终结，本周上主慈悲的宽恕将成为我们反省的依据。

首先我们把注意力集中在上主身上。本周的相片是一位拥抱女儿的母亲，这幅照片可启发我们把注意力集中在上主身上。这妇人的面容可以帮助我们想像上主拥抱我们的深度有多大。

每天早上当我起床，穿上鞋子和衣服，准备投入当天的生活，我可暂停片刻，专注于上主对我的欣喜。**上主必定会因为我能逐渐明白，我是个被深爱和被宽恕的罪人，而感到十分喜悦！**每一天我可运用各种图像，帮助我体验被宽恕和被慈爱所拥抱的亲密感，而使我的灵魂欢跃。

我可以假设想像，当我所挚爱的人，他的切片检查报告呈阴性反应，或朋友找到了他们期待已久的领养儿童，或是一个我非常关心的人，接受我的爱，并乐在其中…，这些会令我何等欣喜。**本周，上主对我们的喜悦必定倍增！**

我们不愿意细想，上主**为何**宽恕我们的过错，及我们重覆犯错的方式——包括一切我们所做和没有做的。其实问题的答案就是爱的奥秘——无条件、无限量的爱。我们可以想像宽恕配偶、小孩或我们所爱的人，是因为我们的爱远远超越他们所犯的过错。然后我们问自己，上主无条件的、全然的宽恕了我，祂对我的爱不是更大吗？

我们可以用一个短句来形容这些奇妙的东西：「简直不可思议，实在令我难以置信！」本周我们不单渴望相信上主宽恕的慈悲心，我们更要去体验、接纳和赞美祂。**这一周上主必定对我们每一个人也怀着这样的渴望！**

一如以往，以下的指引会成为本周的避静（退修）经验。考虑跟别人分享你在本周获得的恩宠（恩典），我们永远不会知道，分享这样的恩宠（恩典），会如何真正帮助别人。

## 进入本周的实际指引

这里是一些具体的帮助，去准备我们进入本周的避静（退修），好使我们从中得到最大收获。

对我们大部分人来说，这一周并不容易。在圣经第三个有关宽恕的比喻中，耶稣对那些批评祂与罪人同坐，并一起进食的人，说了一个浪子回头的故事。（路加福音 15）那小儿子充满悔意向父亲说：「我得罪了天，也得罪了你，我不配再称作你的儿子了！」大儿子因父亲无条件地宽恕了小儿子而满怀怨恨。就像那些批评耶稣的宗教领袖一样，大儿子不肯参与庆祝。要超越生命中的过错和犯错方式所带来的可怕感觉并不容易。尽管我们发现自己被拥抱在宽恕的爱里，我们的脑海里仍然会听到一个哥哥或姊姊的声音，而令庆祝黯然失色。

这是向上主的拥抱臣服的一周。请反覆注视本周的相片，想像自己被拥抱。停留在那里，不要着急，要让所有的抗拒融化。领受它、享受它、在当中休息。拥抱我的那一位，在那紧紧相拥的时刻，祂想表达什么信息，祂有什么感受？在这一周，无论我在做甚么，或是在空档的时候，我可以闭上眼睛，想像耶稣这样紧紧地抱住我。

本周我们要欢笑——把欢笑挂在我们的脸上，并要深深感受它。笑容跟深呼吸配合得天衣无缝，并为我们内心的喜乐和令人耳目一新的平安作好准备。

我生命里的其他所有问题是否都消失了？我的生命重回正轨吗？我得到了深度的属灵自由吗？当然不是。我们要提醒自己这是一个旅程，每一周都是重要的下一步。这是关键的下一步——为了我是一个被爱的罪人而去体验、享受和庆祝。

也许在这一周我可以做一些事来提升我的心灵，并加强本周的喜乐与平安。在平常的生活中计划一点改变，让这星期的感觉有别于以往。

谨记这一周是关乎**感谢及对感谢的表达**。我栖息在拥抱中的**感觉**是甚么？一想到所有我做过或没有做的事，及那些仍然在塑造着我生命的思想或犯错方式——我竟然完完全全被宽恕！我感觉怎样？想到这里，如果我想哭，就让泪水流下来吧！我要怎样反应深爱我的那一位？我要心存感恩地向祂道谢。能够被宽恕是一份巨大的礼物。我们要学习以相对适当的言辞来表达感激，好使自己进入更深的喜乐与平安。

礼仪或仪式很重要，需要亲身参与，它会停留在我们的记忆中。也许我会把感激表达在纸张上，用文字直接向耶稣或上主说出我所有的感受。也许读【**祷文**】时，我会找到自己的心声，并大声地说出来，或把它们写下。也许我们当中有人正独自在房间内，站立并举手向天，雀跃地表达感受。对其他人，也许是回想起曾经唱过的一首歌，并用这首歌去标记这个特别的一周。或许我会在本周、或主日参与圣体圣祭的庆典，或以深深的喜乐去参加信友团体的敬拜。

这一周我们的经历有多深刻，全看晚上入睡时的状态。当我把衣服放在椅子上，脱下鞋子的时候，内心感到雀跃——因为我虽然曾经犯错，却仍然得到令人难以置信的爱——那么本周的恩宠（恩典）将会以平安充满我的心灵。

## 给这趟旅程

这一周我们庆祝上主对我们及世界的怜悯。那些为人父母、祖父母、叔伯或阿姨的人，都有这样的兴奋经验，就是鼓励婴孩学习走路。他们走出第一步的时候，你会异常雀跃，当他们跌倒时，你却会哈哈大笑起来。

小孩既想哭泣，又会看着你和你的反应。你的笑容、你伸出的双手、你轻柔的触摸，都在鼓励他/她站起来。

假如你对孩子的跌倒感到失望和忿怒，而且把失望和愤怒都显露在你的脸上和动作上，那会发生甚么事情呢？孩子的自我形像会变得很负面，即使他尝试再站起来，过程都会变得很缓慢。

上主的慈悲远超过宽恕，上主的慈悲使我们重新站起来，让我们能继续学习在祂的道路上往前走。怜悯并不是审判后的宽宏，也不是法庭上的一个判决。上主的慈悲是祂与我们建立关系的表示，是源于祂对我们充满创意及持续的爱。

当耶稣对某人或群众产生怜悯，当中的意义并不在于同情或宽恕。耶稣是打从内心深处被深情触动的。祂因受感动而伸出双手、给予教导、喂养并引领祂那迷失及沉沦的人类同伴。

我们惧怕上主会因我们多次犯错而感到失望，并在审判的时候显示祂的义愤。本周默想练习的目的是，要把我们从这惧怕中释放出来。我们被邀请去领受祂轻柔的触摸，和祂呼唤我们站起来的鼓励，并且继续学习怎样成为 的门徒。

上主的慈悲凌驾祂所有的工作之上，我们祈求体验让耶稣可以行使 的大能——成为拯救世人的那一位。

这一周我们要庆祝自己的圣洁，这圣洁包含我们需要怜悯的事实，和我们需要被上主忠信的（信实的）、不断提升的爱所拥抱的事实。若我们怀着感恩，领受慈悲的上主和 的怜悯，我们将被释放，让我们可以踏上自己及追随主的信德大道。温柔地祈求，祂是来拯救我们，不是来解决或处理我们。

## 祷文

注：你可以照着祷告，或是以它们作为参考，然后向天主献上你个人的祷词。

亲爱的主：

这根本不合常理。我怎能回顾自己的罪、自己的缺点，和自己的过错，而仍然觉醒祢对我的爱？祢是否有因为我没有按着祢的要求爱祢，和爱他人，而感到厌倦呢？

但祢的爱和怜悯确实存在。我脑海里出现这样的影像：圣经中的荡子（浪子）踏着沉重疲累的步伐，不断道歉，他不安又焦虑地抬头，望见自己的父亲，展开双臂从远处跑过来。父亲跑向儿子时，心里怀着的欣喜，使我感到非常讶异。当祢迎接我、拥抱我在祢怀抱里，我感受到祢的喜乐，我知道祢每晚心怀着浩瀚的大爱，在路上等着我回来。

这是奇妙的感觉！我曾说：「这根本不合常理。」这是因为我以自己有限的爱，来跟祢的无限大爱相提并论。这一周的相片感动了我，因为照片显示了一个充满爱和感情的面孔。噢，亲爱的父亲，给予温暖和慈爱的母亲，衷心感谢祢深刻的爱，这份爱是那么的广泛和包容，我可以在祢的爱中得到喜乐，我可以认真感受这份爱所带来的温暖和力量，是何等稳固及充满活力。

在这一整周内，请帮助我带着这份爱，帮助我确实地相信这份爱，帮助我不要听信在我里面的声音，说我不够好，不值得祢爱。

让我在宁静中进入这份爱，让我感受这份爱进入我，温暖我，让我接受祢的爱，让祢慈爱的拥抱围绕我，我衷心感谢祢赐给我这份礼物。我知道我不配得到这份礼物，正因为这缘故，这份礼物显得越发珍贵。尽管祢那么认识我，知道我所有的缺点，祢对我的爱却如此深厚和浩大。主，感谢祢赐给我这份宽恕和爱的礼物，让我在这一周，常常觉醒祢对我的爱。

## 第八周阅读材料

「这人说出了我所作过的一切事。」

☆ 若望/约翰福音 4:3-42

我所知道的是：我曾是个瞎子，但现在能看见。」

☆ 若望/约翰福音 9:1-41

「我也不定你的罪；去罢！从今以后，不要再犯罪了！」

☆ 若望/约翰福音 8:3-11

「我要治疗他们的不忠，要从心里疼爱他们，因为我的怒气已远离了他们。」

☆ 欧瑟亚/何西亚书 14:1-10

应当欢宴喜乐。」

☆ 路加福音 15:11-32

「主曾应许：你们的忧愁已经止息，你们要庆祝。」

☆ 索福尼亚/西番雅书 3:11-20

## 祈祷

## 开始的祈祷（与前一周相同）

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，并向祂献上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）

在做预备的祈祷时，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，我多么祈盼能好好准备这个时刻，  
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。

我的生活似乎充满着忙碌，  
我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存留到永远。  
我晓得，倘若我把我的心呈献给祢，  
那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是、今天的所作所为、  
我一切的遭遇、我的反省、  
甚至是我的挫败和缺点，  
都安放在你掌心之中。

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！

## 基督的灵魂，请圣化我（使我成圣）

藏我在祢的圣伤中！  
不要让我离开祢！  
保护我抵抗邪恶的仇敌！  
在我死的时候召唤我！  
命我来到祢台前！  
好偕同祢的诸圣赞美祢！  
直至世世无穷，阿们。

（侯景文译【向耶稣圣灵诵】）

「祂想起自己的仁慈。」

☆ 路加福音 1:46-55