

网上避静（退修）指引——第九周

上主对我们的爱：具疗效的怜悯

引导



上星期我们臣服在上主赦罪的拥抱里，我们接纳了上主赦免的怜悯，并庆祝此举，好让我们可以体验到自己虽然曾经犯错，却仍然被爱。这一周我们将走向下一步。上主赐与我们的恩宠(恩典)不单是赦免了我们的罪，上主对我们的爱是如此的强烈，祂的爱甚至能治愈我们的创伤。

我们以上周的慈爱拥抱为开端，现在，让我们像相片中的人一样，往后退一步，仔细聆听上主以深厚的爱所讲的话：

我不只是赦免了你，我还承诺永远与你同在，使你永不孤单。你不必再孤军奋斗，我会治愈你的骄傲，我会把你从那捆绑你的、具破坏性的方式中释放出来。我承诺要以我的爱和恩宠(恩典)填满你的心，当你以我的爱为他人服务，你的心将充满平安、勇气和热诚

在本周的旅程中，那帧相片可以象徵这句话：「对我而言，你是宝贵的，我会治愈你。」在这旅程中，呈现出许多破碎的经历，但我们也庆祝得到赦免，并从罪恶里被释放出来。在本周默想的依据中，让我们聆听那能使我们达至满全（成为完全）的应许。这承诺是专为我而许下的。

在这整周内，我们必定感受到上主深厚的爱，让我们体验上主的大能。在过去的数周，我看见自己是何等无能为力，何等脆弱！我因反叛而轻率行事，我生命中大部分的时间都只是为自己而生活。本周我可以默想自己从这些模式中被释放出来，因着主的恩宠(恩典)而得到自由。

这星期让我们从心底作出反应：「我应该要怎样报谢上主，谢祂赐给我的一切恩佑？」（圣咏集 116:12）（【新标点和合本】诗篇 116:12 我拿甚么报答耶和華向我所赐的一切厚恩？）这反应远超感激和道谢。强烈被爱的经验必定会引发爱的反应。爱一定会渴望更深一层的契合。

本周我们要反应上主的爱，并表达我们渴望与上主在爱中结合的心愿，我们将会让这意愿从心底流露出来。

一如以往，以下的提示是本周主要的默想经验。让我们彼此代祷 —— 一起进行这避静（退修）的朋友们 —— 使这一周成为一个贴心的经验。让我们感受上主为治愈我们的伤痛，而许下的爱的承诺，感受从心灵深处自然产生的反应和渴望，它带来令人感动的解脱。

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。

这是真实喜乐和感恩结集的一周。我们经历了上主无条件的接纳，现在让我们聆听上主所赐与我们的应许的深层意义。

我们的罪因为被赦免，而使我们经验到心灵的自由，但我们很容易因自己未能改变生命深层的思想方式，而感到气馁。但同时，我因为知道自己被爱，而期望以爱作出反应，我也了解要处理好一些坏习惯；但当我面对诱惑和压力时，我会作出惯性的反应。

当我听见主告诉我不要惧怕，我开始了解，这不是我寻求个人进步的计划。当我听见主的应许说：「我常与你同在！」我感受到一份平安笼罩着我。「我将治愈你」-- 这几个字给予我盼望，能战胜任何挫败感。

首先，这一周最重要的实际指引是，不断地聆听这个好消息 -- 我们不必单独面对个人成长、对内心感受作深入探索、追求心灵自由和达至成熟…等的需要。

第二个实际的指引是，找出任何持续困扰我的事情 —— 从前犯下的过错，或重覆发生的过失、顽固地不愿意去爱、或冷漠地对待别人的需要 —— 祈求上主医治，就像病人开车去寻找医生的医治一样，聆听医生的话。「我可以把你治愈，要心存盼望。」

最后，在这整周内，我们要从内心回应，一次又一次练习这些话：「我应该要怎样回报上主赐给我的一切恩佑？」（我拿甚么报答耶和華向我所赐的一切厚恩？）

当你感到喜乐、自由和感恩集于一身，请安歇在其中。在这阶段，我们的祈祷就如两个相爱的人，在爱中彼此对望那么简单。

给这趟旅程

我们很容易记着自己最坏的过错，即使多年以后，我们仍会为那些过错而感到难为情和羞愧。「我不相信自己会做出这样的事情！」「我怎可能这样愚蠢！」「我真希望没有人会记起我曾做过这些事情！」面对自己充满羞耻的过去，这些其实是很健康的内心反应。

医治我们的记忆，并非要抹去使我们不安的历史。基督徒的灵修，首要是促进健康的心理。耶稣全面拥抱我们的人性，并以我们的方式去生活。我们不能要求和期望上主宽恕的恩宠（恩典），将我们的人性加以重整。简而言之，上主的宽恕和怜悯的恩宠（恩典），使我们能和过去罪恶的阴影和平相处。我们仍会记得自己所犯的罪，和别人侵犯我们的罪，但这并不表示我们没有被宽恕，或我们没有原谅他人。

当我们以依纳爵的神操来祈祷，他邀请我们去回忆我们曾犯错的行为，和上主满怀恩宠（恩典）的反应。倘若在祈祷的过程中，激起我们的羞耻感和困窘，我们就更要回想到上主所赐予的怜悯是何等的宽宏。「但是罪恶在哪里越多，恩宠在哪里也越格外丰富」（罗马书5:20）（【新标点和合本】只是罪在哪里显多，恩典就更显多了。）

在避静（退修）的过程中，依纳爵邀请我们为羞耻感和混乱的状况祈祷，他呼唤我们接受的恩宠（恩典）是，要诚实地面对自己的罪，并接受我们未能认清自己在上主眼中的地位。此外，依纳爵还要我们去祈求另一个恩典。我们不但要因过去错误的选择而感到难为情，我们更要对上主那似乎不公平的反应感到困惑。面对自己曾犯的过错，上主慈悲的恩宠（恩典）显得不太公平。我们站在十字架脚下，为这「超越人性」的反应而感到困惑。每当我想到自己曾经犯的错，并且可能再犯，是那被钉在十字架上的基督，以祂的忠信（信实）对待我的过去和未来，使我有个平稳的前程。

怜悯既是宽恕也是预许。每一个人将回到基督十字架的脚前，带着过去的历史重新生活——进入我们和上主的未来。「因为我们所有的，不是一位不能同情我们弱点的大司祭。」（希伯来书4:15）（【新标点和合本】因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱。）

我们可以选择停留在过去的羞耻感和困窘之中，或接受自己是一个不断被宽恕的人。被那位常与我们同在，满怀怜悯的上主所拥抱，使我们能够与过去平安共存。

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：

我该如何感谢你？我该如何表达内心的喜乐和感恩？你不只是宽恕了我，你还承诺常常与我同在，在我渴望得到治疗及满全（完全）的过程中与我同在。

主，当你让我看到自己生命中错综复杂的模式，我感到很羞耻和难为情。但是你告诉我，这并不代表「我是谁」的全貌。事实上，我是一个被你所爱的罪人。现在你再告诉我，这幅自我图像仍不完整，我不单是一个被爱的罪人，我还因着你对我忠信（信实）的爱，而踏上这治疗的旅程。

我该如何感谢你？当你告诉我，你不会丢弃我，因为我还未达到满全（成为完全）。我还能说甚么？当我想到你在我漫长和日复一日的治疗过程中陪伴着我，看着我成长，我的内心究竟充满着甚么感受呢？

你一直在这避静（退修）的过程中与我同在，你把恩宠（恩典）的种子放在我心中，你无条件地回应我的祈求，现在我再转向你，并恳求你，请让我听见，你是那么渴望陪伴我走在这条成全、

成圣的道路上，请治愈我的内心，祢的治疗释放我，让我能全心全意地侍奉祢，那是祢配得的。

信实慈爱的主，请听我谦逊的祷告

第九周阅读材料

「然而上主是仁慈的。」

☆ 厄弗所书/以弗所书 2:1-10

「你们每一位现在都是一个新人。」

☆ 哥罗森书/歌罗西书 3:10-17

不但如此！」

☆ 罗马书 5:1-11

「是对瘫子说他的罪赦了，还是对他说，起来，并拿起你的床，回家去，更容易呢？」

☆ 马尔谷/马可福音 2:1-12

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】）