

网上避静（退修）指引——第十二周

上主的怜悯成就了耶稣的使命

引导



我们对爱我们的那一位的邀请作出了反应，在某程度上，我们表达了渴望与耶稣一起实现上主给祂的使命。现在，让我们全然投入这不断增进的爱与同行的关系中。

当我们越发爱一个人 —— 尤其这人为我们做了许多事 —— 我们会强烈的渴望与所爱的人在一起，并认识所有关于他/她的事。当我们深爱着对方的时候，我们总是希望与所爱的人朝夕相处。

本周和以后数周，我们唯一的渴望是尽自己的能力深入认识耶稣。当然，这不单单是理性的知识，这是一个体验亲密感、爱以及深挚渴望与基督一起实现祂的旅程。**更亲密地认识主，是为了让我更深挚地爱祂，并且更紧紧地跟随祂。**

在避静（退修）的初期，我们通过想像进入个人的相片集，去了解自己的故事。现在，我们请耶稣显示祂的相片集给我们，我们渴望加深对耶稣的认识，我们请祂向我们显示一切 —— 将祂的故事告诉我们 —— 好让我们更亲密地认识祂，并更深爱祂。祂就是邀请我们在祂的使命中与祂同在的那一位。

这一周我们从头开始，我们想像永恒的，三位一体的上主，看着人类历史，并以无限的怜悯差遣耶稣来拯救我们。那帧显示着萨拉热窝（Sarajevo）和波斯尼亚黑塞哥维那（Bosnia-Herzegovina）的相片，实在不可思议，它可以帮助我们想像，在人类悠长的历史中，上主的怜悯是怎样产生的。我们知道，上主所表达的爱，就在我们救恩的历史中 —— 即准备、承诺、期待，耶稣降生，以及祂为我们献出祂的一生、祂的死亡和复活。

基督选择以「道身成人」的方式来拯救世界。现在，让我们藉着下面的提示，进入此「道身成人」的奥秘。我们回顾了在我们世界里的罪恶和叛逆，包括个人的罪所带来的后果。在此，让我们想像上主对人间罪恶的反应 —— 祂派遣耶稣来拯救我们！让我们表达我们的渴望，去了解上主的初衷，好使我们更深爱主，并欣然接受祂以任何方式邀请我们去加入祂的行列，与基督连结在祂的使命中。

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。

在日常生活中，「谈恋爱」是自然不过的事，不需要太多「实际的帮助」。谈恋爱似乎是很容易的，但只要仔细想一想，谈恋爱的过程有一些值得我们学习的要件在内，这些要件有助于我们在未来数周了解内心的渴望。我们都知道要维系一个爱的关系，并愿意自我牺牲，是需要很大的忠诚之心。

想想恋爱的经验，是甚么令爱情发生的？在恋爱的初期，我们会做些甚么？在产生爱意以前，是否感到一种彼此之间的连系？也许是跟一个完全陌生人的连系。我们的内心发生了一些事情，令我们精神为之一振。互相吸引是因为发现彼此共处的亲密感觉，我们感到「心有灵犀一点通。」从那时候开始，我们有一种想与所爱的人分秒同在的逼切渴望，这份渴望加深了互相的吸引。不断加深的爱，促进双方产生契合的愿望——就是以不同的方式与对方建立更深的连系。起初这是不自觉的，但没多久便会发现，彼此沐浴在爱河里，我们的行为也渐渐因恋爱而有所改变。不管做任何事情，甚至做白日梦，我们都会想念对方。我们会更频繁地致电给对方，安排时间在一起。我们惦记着、重复回想大家的谈话。起初，我们无所不谈，没有任何关于对方的事情会使我们感到烦闷，我们想知道对方所有的生活经历，抉择和好恶，我们想知道究竟是什么经历塑造了今天的他/她，每一个新的发现都会产生更深入的联系。我们会用各种方式表达我们的爱，轻柔的说话，关心的行为，尽我们所能帮助对方，每一个爱的表达都会加深彼此的爱情，我们不会忘记第一次表达爱慕对方的情境，随着彼此的爱情加深，我们就会增加对彼此关系的承诺——即某种保证及承诺，因为我们都希望自己所爱的人，会成为自己生命的一部分，并承诺为了彼此的关系奉献自己。

假如前面提到的跟你的恋爱经验相类似，又或者你因此想起过往的经历，那么这会对以下数周的默想有实际的帮助，我们正在与耶稣发展爱的关系。我们可以让自己因着与祂的连系，而加深彼此的吸引力。我们可以体验希望与耶稣同在的渴慕，我们可以提出问题、可以用温柔细语与主谈话、可以花更多时间与主在一起。这些都是「实际帮助」，因为这不是单纯的**理性练习**。邀请耶稣与我们分享祂的相片集，这是发自内心的渴求。避静（退修）来到这里，我们已经与耶稣建立了深刻的连系，现在我们希望彼此的关系能更加深厚。在耶稣相片集的第一页，把我们带回到初始，我们可以通过想像，看到三位一体的上主，穿越人类历史，预见人类的未来，并感受到心痛的怜悯。

当我们想到上主派遣耶稣来到我们的世界，以及对我们的怜悯，那经验是令人十分感动的。维持着这份感动，我们越想像萨拉热窝（Sarajevo）的景像，及上主以耶稣的形态所表达的怜悯，我们就会更了解耶稣是谁。耶稣为我们所做的一切，是我们难以想像的。耶稣完完全全的进入了我们的人性，祂竟变得如此脆弱！生命中没有任何事，是需要我独自面对的。

在这一周练习这些话：「**主，帮助我更全面地认识你，好使我可以更亲密地爱你，并与你更完全地契合。**」或者你想唱 *Godspell* 版本内的圣依纳爵的一段话：「噢，亲爱的主，我为三件事祈祷，求你让我更清楚看见你，更亲密地爱你，更紧紧地跟随你——一日复一日。」

每个晚上睡觉以前，只需要片刻，我可以祈求指引，如何向上主、向耶稣，说甚么话。当然，我可以感觉和享受，内心因着不断增长的爱，所带来的喜悦，以及与主更紧密的吸引力。

给这趟旅程

当我们仔细观察另一个人的一举一动，吸引的力量就开始产生。人会通过一举手一投足和身体语言来表达自己的，我们会在不自知的情况下将自己的特性告诉别人，例如，我们怎样走路，怎样拿着袋子和书本。我们越身体力行，我们就越容易被别人认识。通过这些姿态的表达，我们可以把难以明白的奥秘，转化为实质的历史。这神操邀请我们默观耶稣的生平，并驱使我们仔细观察，上主通过耶稣以人的形态，身体力行地走进我们的历史。

上主通过与犹太人的祖先所订立的盟约，制造了无数机会，吸引我们的注意并要我们反应。上主通过这些盟约，开展了一连串跨越世代的行动，与人类建立关系。我们现在看到的是，耶稣对人类的呼召越来越强，假如距离会导致怀疑，那我们善于算计的自我，需要让耶稣在我们的眼前及内心，展示祂那极富感染力的一言一行。假如因为距离所产生的无知，造成了偏见，那就让我们容许耶稣以合适的方式，启迪我们的思想和意志，好使我们加入祂的行列。

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：

祢看着自己亲手创造的世界，祢有什么感觉？祢看见美丽的世界、祢看见大自然、祢看见人们彼此关心、以及孩子的诞生。可是祢也看见另一面，我不敢想像祢见到多少丑恶的事情，捱饿的儿童死在母亲的怀抱里，原本被设计去保护人类的武器，变得比设计师更重要，疲倦和孤寂的人们在街上游荡，他们不但没有栖身之处，更失去人性的尊严，他们不被尊重。

我在自己这舒适、安全和温暖的家里，凝望着本周的相片，那冒着烟，被炸毁的房屋、树上剩下的小花朵，它突然由一幅战地的相片，变成一个真实的社区。从这些房舍、人们去上班、举行家庭庆祝活动、讨论快要举行的婚礼、书本、向邻居借用的面粉…等景象，现在一切都成了一堆冒烟的瓦砾，一切都化为乌有。祢如何看待这样的一个世界呢？我们在毁灭彼此的家园、在水的源倾倒化学物品、看重金钱和财物多于彼此的存在…祢的内心必定感到非常忧伤，祢的受造物把祢遗忘了！但祢以令人难以明白的爱及怜悯，将自己完完全全的献给祢所创造的世界，祢以十分特别的方式，表达了祢对我们的爱 -- 祢成为我们其中的一个。祢怎可以如此爱我们？尽管祢知道爱我们意味着痛苦、挣扎与死亡？

主，请教导我爱得更多。我恳求祢，请让我体会和感受，祢是如何在这世上生活，我盼望更深入认识祢，也愿意在这世上跟祢一起。我要接受祢的邀请，要对祢说：「好！我愿意」现在，请让我成为祢在世上的朋友，让我从祢身上学习、跟祢谈话，让我看见，我可以如何以祢的生命为榜样。

祢对我们、对我的爱，令我感到惊讶，除了说一声微不足道，又不够份量的「谢谢你」外，我实在找不到甚么字句来表达。主，请祢牵着我的手，跟我说话，向我显示祢的相片集和祢的一生，帮助我每天向祢说：「好！我愿意。」

第十二周阅读材料

「世界被创造以前」

☆ 厄弗所书/以弗所书 1:3-14

「上主喜悦祂来成就和平」

☆ 哥罗森书/歌罗西书 1:9-22

「圣言（道）成了血肉（肉身），寄居（住）在我们中间。」

☆ 若望/约翰福音 1:1-18

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！