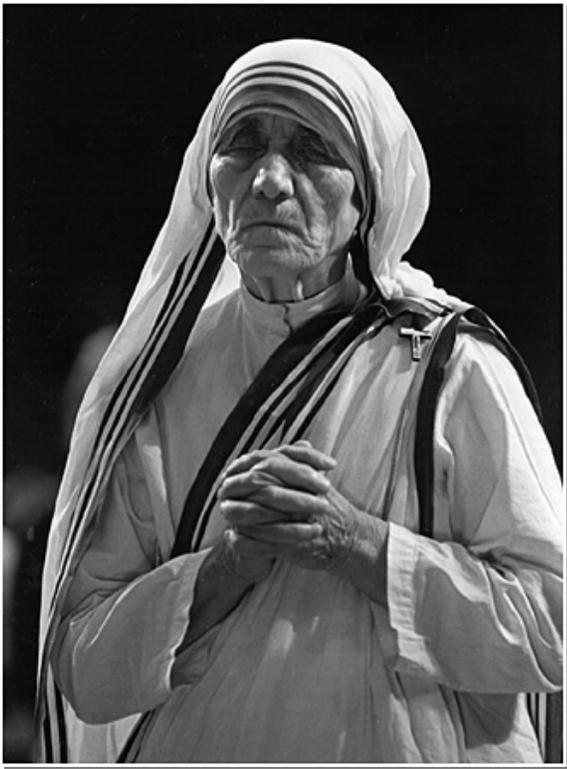


网上避静（退修）指引——第十八周

三种反应

引导



在回到耶稣的生平故事以前，我们将多用一星期时间，为未来的反省奠下基础。我们知道自己与耶稣的关系会加深，当我们为自己的生命做选择的时候，也会因此获得更大的自由。

这一周我们要以一个简单的「个案」做默想的依据。我们要就一个虚构，但却十分真实的处境来作思考，藉此反省三种不同的反应。

在个案中的这个人，他/她发现自己的生活方式或行为，并不完全值得骄傲。请注意，这里所说的情况并非指什么坏事，而是说他/她们未能全心全意回应上主在他/她们生命中的触动。也许那是他/她对自己容貌的一种迷恋，又或许他/她对安逸的生活变得很依赖，或许他/她惯于运用神恩（恩赐）去控制其他人，以达到自己的目的，又或许他/她只是安于在家庭或工作上得过且过…等等，总之，他/她只用最少的努力去生活。

藉着思考一个或多个个案，我们想像会有三种不同的反应。

第一种，渴望将自己从对世俗的依恋中释放出来，并对上主在个人生命里的呼召更加关注，但只是从来没有真正做到。这种反应虽然有好的动机，但从来没有成功地实践。虽然渴望从这种依恋中释放自己，但最终只是不断的找理由说服自己，为的是要找一个借口，使自己以为这种依恋就是上主所想要的。

第二种，对某一种依恋既不试图维持它，也不丢弃它，这是一种从依恋中释放自己的渴望，好使自己不再受困。与其受此种依恋捆绑，倒不如反应对上主的感动，而作出抉择/行为，这使人的渴望变得单纯。凡是能更好侍奉上主的，就是一个人想要的；凡是能更好侍奉上主的，就成了一个人选择的动机。

第三种，当我们准备默观更多耶稣的生平故事，我们在本周恳求获得更多恩宠（恩典）。就在每天早上起床及晚上临睡前，我们恳求恩宠（恩典）让自己所做的抉择，越来越不被其他的依恋影响，让我们所选择的都是为光荣（荣耀）上主，及救赎我们的灵魂。

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。

本周是另一个很简单的默想，让我们做好准备，继续默观耶稣的生平。本周的默想帮助我们更小心，更谦逊地反应上主，让我们得到更大自由的邀请。

请记住，这不是我们要做一个好人或是一个坏人的选择，这里涉及的抉择更加微妙。我们假定自己有强烈的，和不断增长的渴望，我们渴望认识、孝爱和事奉从罪恶释放我们的那一位。

本周我们将就「反应的方法式」进行反思。随着我们更深入一个以耶稣的生命、死亡及复活为榜样的生活模式，我们反省自己，怎可以逃避上主赐与我们的自由。由此我们知道自己唯一渴望的反应是，能使生命中所有的事情获得自由。

对事物的依恋、某些习惯、需要安全感和身份认同，都是人性的特点。本周默想的目的，不是要为我们生命中所有的依恋做盘点，在这里，我们是要反省自己的反应，并表达我们想从这些依恋中释放出来的渴望。

事实上，我们可以运用整个星期，把自己渴望如何反应，用文字表达出来。我们可以在早上起床及晚上就寝时，说些简单的话，例如，「我的生命在祢的手中。」在第十七周的【进入本周的实际指引】里，向玛利亚（马利亚）、耶稣和上主的三重祈祷，可以在本周有力地帮助我们恳求获得自由的恩宠（恩典）。

这一周，当我们遇上自己依恋的事物，我们只要直接承认这些依恋，我们所祈求的不是除掉这些依恋，而是要在它们面前获得自由。举一个简单的例子，如果我发现很迷恋自己的外貌，但又愧于承认，我可以恳求恩宠（恩典），好使我只渴慕上主的光荣（荣耀），而不是自己的光荣（荣耀）。我可以用话语表达，自己多么盼望能以美好的外貌，为主所用，而不是为自我陶醉的缘故，吸引别人，也不是关心我是否很有吸引力，或是一点都不吸引别人，而是让我可以更好事奉主，和拯救我的灵魂。我唯一的渴望是，无论我成为怎样的我，都能够更好事奉上主。

在本周的默想，我们极有可能在这些事情上挣扎，我们可能发现，我们会抗拒能够自由作抉择，我们也许会听到内心发出的声音，甚至是呐喊：「我不愿意作出这么巨大的降服；我不愿意服从神贫（虚心），我肯定自己不想经历物质的贫穷。」就是在这时候，能够为恩宠(恩典)祈求，会带来莫大的力量，你的内心会有另一种声音，就是你实在渴望更酷似耶稣，你渴望能更多与祂同在，并继续被上主邀请，与基督契合，和效法祂的生活。我们可以说：「上主，我只想要那些能够使我真正自由和快乐的选择。」

最后，我可以对上主一直吸引我更接近耶稣，表达感谢。我们知道还未到达目的地，但当我们表达这个发展中的渴望时，我们可以感觉到那吸引力在内心增长。

给这趟旅程

如果我们能记住自己参与这个神操的目的，是非常有益处的。我们已走了一半的路程，也许我们会对种种的考量及祈祷感到有点迷失，不能肯定这些考量及祈祷会把我们带到什么地方去。

依纳爵很清楚人性「不自由」的特性。我们会后悔、恐惧、怨恨，我们想满足自我，我们都有生理的需要及个人的历史，这些会自然地拉我们走向自我满足和自我保护。我们的主观愿望，会把各种力量结合起来，并支配着我们的生活型态和所做的决定。

神操的主要目的是寻求上主的旨意，然后渴望在我们的生命中，把上主的旨意活出来。这里有两个难题。首先我们要面对自己的主观思维所带来的影响，然后要能够把自己从这些主观意愿中抽身，并尝试去做我们所听到，上主给我们的邀请。让我简单地说，这样实践上主的旨意是不容易的！

依纳爵以金钱对我们的自然吸引为例子，说明要放手是多么的不容易，不只是放下金钱，还有金钱对我们的吸引，和我们对金钱的渴望。我们生命中还有其他拉力，如：权力、安全感、独立……就像地心吸引力一样，我们学习调节这些拉力，好使我们不会从高处掉下来，或是期望自己跌下来时，可以有反弹的能力。这些拉力对我们是很自然的，我们很少谈及或反省这些拉力在我们身上的影响。

依纳爵通过神操，邀请我们在生活中对各种拉力更觉醒，更意识到不同的拉力如何影响我们的灵魂，和我们内心的抉择。一个名为耶稣的行星，不只提供了不同的拉力，也有不同的要求。我们需要时间去认识这些要求，就好像我们成长期间慢慢地认识地球的力量一样，当我们尝试实现这些新的生命定律，我们可能会失足和跌倒。

我们以耶稣早期的生活，引导我们的祷告，我们也会仔细想想祂的公开生活。但依纳爵要我们这一周停下来，诚实地想一想，要离开一般人面对的自然拉力，是何等的困难！要在耶稣所赐与的自由里生活的代价有多大！我们要为能觉醒这世界如何影响着我们而祈祷，而祂的呼召是温柔和充满耐性的，也是坚持的。我们以为知道甚么对自己好，但祂，那爱我们多于我们爱自己的那一位，为我们提供了另一个意见，如果我们可以想像得到的话。

这一周，我们要抵抗这世界对我们形成的反面影响。我们祈求通过主的恩宠（恩典），逐步被耶稣和祂的方式吸引。我们期盼即使可以拥有这些、那些东西，我们仍然可被释放，不被任何东西所捆绑。

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。

亲爱的玛利亚（马利亚）：

这样的一周实在叫人谦卑，当我仔细观察自己的生命方式，看到我生命中大部份的人和事，都是为我个人的荣誉，而不是光荣（荣耀）上主。我们太容易说服自己，以为是在实行上主的旨意，其实我怀疑，在我心深处，我所做的都是为了自己，我想到自己远离人群。玛利亚（马利亚），你有没有想过远离你的批评者，或是那些判断你的人呢？我感到自己正在这样做，然后我想起本周的三个反应。就像第一个反应，我告诉自己：「对，我知道远离人群和人际关系是不好的。」我决定要改变，我要更开放，既使会让自己更容易受到伤害……但我总是做不到。

或许我可以告诉自己，保护自己免受痛苦，并没有甚么问题，这可以帮助我面对困难的童年，因此，我抽离不跟别人接触，是没有问题的，况且，上主会要我为了让别人知道我是谁，而将自己展露在痛苦之前吗？

玛利亚（马利亚），请你求耶稣帮助我。我希望自己能独自做到，但我其实做不到，请耶稣帮助我明白，我向祂祈求帮助，并非因为我失败，而是为了开放自己。

耶稣：

我需要你的帮助，但我不知道从何开始。我做了很多事情，保护自己免受伤害，并把自从人群中抽离。本周，当我看着德兰修女的相片，我本能的反应就是对她置若罔闻。「我不可能像她那样圣洁！我真的要像她那样吗？」耶稣，也许这不是你对我的邀请。当我仔细想想德兰修女的生平，她向别人开放自己，她勇敢地面对他们的痛苦和苦难。也许她令我想到，自己对感受别人的痛苦保持距离，其实是避免触及自己的伤痛。

耶稣，帮助我不要那么封闭的方式跟别人交往，也许这不是重点，重点不是要解决我的问题，也许这并不是关于我是否保护自己，而是关于我是否为光荣（荣耀）上主而做每一件事。目前我不肯定这一切的真正意义是甚么，我只知道自己盼望能更认识你，并将自己从那些阻碍我活在你的生活方式的事情中释放出来。

亲爱的上主：

我转向你，并恳求你帮助我，只选择光荣（荣耀）你，和拯救我灵魂的事情。帮助我与人相处时光荣（荣耀）你，而不是保护自己。接纳我谦逊的祈祷，并赐我为你而活这一天所需要的的引导和智慧。

帮助我记住，我很容易在自我反省时感到混乱和混淆。上主，有时候过于仔细的分析，只会使我过于沉醉在自己的困惑中，帮助我以你为焦点，专注于如何可以事奉你，及实行你要我过的生活。

第十八周阅读材料

「他很忧愁，因为他很富有。」

☆ 路加福音 18:18-30

「主，我要跟祢一同去。」

☆ 路加福音 9:57-62

「你不可以成为两个主人的奴仆。」

☆ 玛窦/马太福音 6:24-34

「我从前以为宝贵的，现在已没有价值了。」

☆ 斐理伯书/腓立比书 3:7-16

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！

「上主，我的心灵不知骄傲蛮横！」
☆ 圣咏集/诗篇 131