

## 网上避静（退修）指引——第二十六周

耶稣前往耶路撒冷，治愈了祂的门徒，他们对耶稣和自己的使命盲然不知。

### 引导



我们到了耶稣对自己的选择越来越清晰的生命阶段，祂要前往耶路撒冷，祂要拥抱祂的使命。由马尔谷（马可）写成的第一本福音，生动地描绘耶稣的旅程。耶稣从最北面出发，向南至耶路撒冷，旅程以一个激动人心的、富有像徵性的神迹开始。耶稣医治了一个的瞎眼的人，但此人并非在瞬间被治愈，起初这人的视力是恢复了，但他看到的事物是扭曲的。耶稣再次触摸这人的眼睛，并治愈了他。然后耶稣问祂的门徒，在他们眼中祂究竟是谁？由此我们知道，这趟旅程是要开启门徒的眼睛，让他们看清楚耶稣到底是谁，以及他们跟随耶稣的使命是甚么。

沿途，耶稣预告了三次，在耶路撒冷会有甚么事情发生在祂身上，但祂的门徒三次都误解祂，祂三次告诉门徒们，做祂的门徒的意义，最后，当他们接近耶路撒冷的外围，耶稣遇上另一个瞎眼的人，「瞎子的视力立刻恢复，并跟随耶稣上路。」在本周的旅程中，我们对「耶稣是谁」，以及如何与祂同往耶路撒冷的认知，将得到澄清。

尽管耶稣告诉了门徒，将会发生甚么事情，伯多禄（彼得）仍然没有把在耶路撒冷遇到的抗拒和死亡，视为耶稣的使命。耶稣告诉伯多禄（彼得），他见到的跟其他人一样，而不是见到上主所见。耶稣说，倘若我们要成为祂的门徒，我们就要放弃以自我为中心，并且和祂一起背上我们的十字架。刻意逃避交付生命的，反而会引来死亡，相反的，如果愿意把生命放在上主的手中，将会获得生命。我们的生命旅程是否因「赚取全世界」而摧毁了自我？还是我们的旅程是自由、牺牲自我和充满生命力的呢？

耶稣第二次告诉门徒，在耶路撒冷可以预期见到甚么，后来，祂发现门徒在争论他们当中谁最伟大——我们所有人都常常这样做。耶稣告诉他们，真正的伟大是侍奉他人，是拥抱身边最卑微的人——那些在边缘的、无力自我保护，以及贫穷的人。这是我寻求的伟大吗？我拥抱了哪些「卑微的人」呢？走了这么长的路，我的视野有没有变得更清晰？

作为一个好导师，耶稣告诉门徒，在耶路撒冷要寻找甚么。当时他们的认知是模糊的，因他们的眼睛被蒙蔽了，而期待在耶路撒冷可以得到光荣，他们陷入竞争和嫉妒之中。耶稣告诉他们，作为仆人就要排除那种行为。我跟谁在竞争？我怎样可以侍奉他们？当耶稣问：「你要我为你做甚么？」我可以回答：「主，我要能看见！」吗？如果耶稣在避静（退修）这阶段说：「你的眼睛因你的信德（信心）被治愈了！」，我内心会有甚么感受呢？

善用下面的帮助，特别是【本周阅读材料】的福音经文。【进入本周的实际指引】可以实际的帮助我们，在繁忙的生活中做默想练习。【给这趟旅程】为这本周提供了深度的反省。【祷文】给我们字句，帮助我们以自己的话，在这一周跟主谈话。考虑跟其他人分享你所获得的恩宠（恩典）。本周，你也可以点击图片，按照指示，以图片做你电脑银幕桌面的图像。

我们渴望一直追随耶稣，与祂同行，我们知道要背起个人的十字架，但现在我们已经看得更清楚，我们是与祂同在，在祂的使命中作仆人。

## 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。

这一周，我们要用到从避静（退修）开始到现在，所练习过的所有方法，我们从阅读本周的材料开始，我们要在这一周的开始，就把这些场景深深的印在心里。

每天的开始，我们会想一想，自己究竟渴望以甚么成为生活的背景，并祈求当天所渴望的恩宠（恩典）。每天早上，我们会用一点时间，或许是在穿鞋子和衣服的时候，我们要提醒自己那天的重点，我们要祈求能更清晰看见耶稣，并爱祂更深，好使我们在每天的生活选择中，更完全地跟祂在一起。我们把注意力集中在往耶路撒冷的旅程中，我们盼望这次的旅程，可以在每天的生活中变得具体，我们渴望能够「看见」，并一直跟从耶稣。每天早上和一整天，当我开车去工作、开始我的一天、从一处走到另一处、听电话、回家、在每天众多事情之间的时间，我可以简单地说：「亲爱的耶稣，我盼望与祢同在。请在今天指示我要怎么做，我是多么的希望能看见！」

要让这些反省，与我们每天生活的细节互动，一点都不困难。要在默想中发现耶稣的踪影，以及祂深入生命和死亡奥秘的旅程，也一点不困难。我们可以让本周遇到的每一个经验，指示给我们耶稣的道路，即使当中可能有冲突、误解、抗拒、不诚实、甚至蛮横的行为。上主召叫耶稣义无反顾地走这趟旅程，上主应许慈爱的手接应耶稣。但是，一路上耶稣必须放弃只专注于自己，祂必须向经验到的贫穷和无能为力说「我接受」。祂正走向脆弱，被拒绝，甚至被羞辱的情境。随着我们认识这些元素，我们整天的视野将会展开，我们会体验到，在我们自己或周遭的人的生命中，举凡是黑暗、失落、挣扎、痛苦、暴力、不公平，甚至是任何形式的死亡，我们都会清楚地看见耶稣是那么的深入人性。

要在本周注意到内心的盲点十分容易，每当我感到抗拒从心中或腹中冒出，我都要十分敏感地意识到。它会说：「我不想做这件事。」它说：「不！」它说：「我如何避免做这件事？」我可以想想自己遭遇过的争斗经验，我们可以对界定「伟大」的动力更敏锐，我可以看见并指出，在生活中，为了要侍奉别人而挣扎的事例。

这一切都不必用更多的时间，只是需要更大的专注。每晚当我准备睡觉时，我可以回想那天的心灵跃动，反省和洞见，然后献上感谢，这是十分重要的。随着我对耶稣的认识与日俱增，以及内心不断增长的感动，我以祈祷结束我的一天。我表达自己看到并了解耶稣的使命，以及跟祂一起以爱奉献自己的邀请。

**影像和姿态对支持我们的祈祷是很重要的。**我家中有十字架或耶稣受难苦像吗？如果没有，也许这正是时候，买一个挂起来。如果家中有十字架或耶稣受难苦像，我可以在本周有意识地看着它，让它成为从早到晚连系和支持我反省的象徵。我可以用一个简单的动作和肢体表达我要说的话，我可以用短短的一分钟张开我的手、手掌向上、保持着这姿势，表达我心中所有要说的：降服、信任、接纳、渴望与基督亲密地在祂的使命中跟祂在一起，还有我里面蕴酿着的决定，和我持续增长的「我愿意」。我们都可以在每天，甚至一天数次，找到那一分钟，这对我们保存本周的恩典(恩宠)——清晰的视野——有非常重要的作用。

## 给这趟旅程

近日有一些研究和文章，讨论关心盲人重见光明后遇上的困难。盲人适应了长时间看不见东西的生活，重见光明对他们不一定如想象中那么好，恢复视力需要新的适应，新的生活可能令人感到恐惧及气馁。

这一周，我们以耶稣帮两个人的肉体恢复视力，并给门徒一种不同的视野，做为祈祷的背景。新的视野就像肉体重新获得视力一样，为门徒可能是一种创伤性的经验。

耶稣慢慢走向耶路撒冷，这是上主给祂的使命，祂提醒门徒，祂的身份和使命，是与他们的使命连结在一起的。很自然的，他们感到抗拒，很自然的，他们有其他计划。上主邀请他们接受「自己是谁」的远见，邀请他们接受呼召，实现并成就这个远景。我们看到他们对适应这种新意念和新视野有困难。

过去数周，我们通过观看和聆听基督的教导，得到「视力」或恢复「视力」。我们让耶稣越亲密地与我们同在，我们内心便会产生越大的张力。我们一方面被祂吸引，一方面又想抗拒，就像初期门徒的感觉一样。耶稣进入我们的内心和生命，是有特别的含意，正如祂召叫早期的门徒，有特别的含意一样。耶稣说得很清楚，如果我们真的见到祂，我们就会见到自己，这种觉醒可以让我们接受自我牺牲，或在基督内接受自己。过去数周，我们都在这些熟悉的张力中祈祷，现在耶稣把赌注进一步提高。

我们接受了自己以后又怎样？门徒一步一步走近耶稣实现祂的终极使命，和彰显威严的目的地。他们想要选择走经过耶路撒冷旁边的路，而不想进入那充满叛逆及欺瞒的闹市。耶稣完全接纳自己就是基督，祂知道自己的生命是天父所赐，祂听见召叫，要把自己的生命交出，祂清晰地告诉门徒，他们的自我付出，是跟随和延续祂和祂的使命的最终方法。

纵使门徒和我们能够恢复视力是一种恩赐，深层的复原是需要时间的。我们跟随耶稣进入忠于自己的耶路撒冷，会引发许多疑问，我们有许多「甚么？」和「怎样？」呼应着耶稣首批朋友所提出的问题，我们让耶稣走得越近，我们就越想知道自己的绕道在哪里。本周，我们与耶稣和祂意志薄弱的羊群一起祈祷，我们与祂同在，也与自己的真相同在。我们要清晰的视力吗？我们盼望重见光明吗？我们想继续忠心地跟从耶稣吗？我们为可以「释放过去的束缚」，和「自由选择未来」而祈祷，这两方面确实很需要我们在本周多做祈祷。

我们是否仍然听到外面和里面的呼召？

## 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。

亲爱的耶稣：

他们怎可以如此盲目？我读了使徒们听你的讲述，以及进入天国意义的故事，进入天国意味着要面对考验、鞭打、羞辱和死亡。但当他们听到「天国」一词以后，就没有再听下去，他们的唯一反应是，问你是否会为他们在天国留一个位置。我真是很恼怒他们的愚钝和欠缺灵敏。

他们对你的支持在那里？你刚告诉他们自己将如何受死，他们却问是否能在天国得到一个好位置。你重复同一个讯息：「要做一个仆人，而不是做主人，要成为别人的仆人。即使你拥有全世界，却摧毁了自己的生命，你又得到甚么呢？要怎样你才可重获你的灵魂呢？如果你要一个尊贵的位置，你就要成为一个仆人，并且侍奉他人。」

噢，等一等。你并非只对你的门徒说这番话？我再次看到这些话也是对我说的，我想我忘记要仔细聆听。我的朋友，当你需要我的爱，我想我忘记要支持你，我感到你越接近耶路撒冷，气氛就越紧张。耶稣，我希望能够在那里支持你，但我不善于面对冲突，我只想混在人群中，在远处支持你。

让我再次仔细聆听，你要求我放下自以为可以完全掌握自己生命的意念，你邀请我更依靠你，在我挣扎的时候接受你的帮助，每当我愿意承认自己不需独自挣扎，我就可以更走近自己的有限和软弱，并拥抱它，也可以更接近你。每次我谦虚地接纳自己的缺失，而非接纳那拒绝你的世界，我不就是使自己更获益吗？

耶稣，亲爱的朋友，我正站在生命的十字路口，我不能继续过从前的生活，这使我惧怕。我知道自己想改变，但我在独自挣扎，直到我想起你会与我同在，这意味着我要放手，并且要信任你，我要接纳你是我的主，我要放弃追求已久的成就和完美。

我来到你跟前，张开双手祈求帮助。在安静中，即使我的话很简单，我依然感受到你与我同在。主，请与我在一起，我一直对你的讯息充耳不闻，请医治我。我对所有你想跟我分享的事物视而不见，请医治我。感谢你以这么有力的方式进入我的生命。

## 第廿六周阅读

「你要忘记你自己。」  
恢复瞎眼者的视力是困难的。  
你说我是谁？  
往南耶路撒冷去的旅程。  
第一次预言祂的受难。  
第一次误解。

作门徒的意义。

☆ 马尔谷/马可福音 8:22-37

「你必须成为奴仆和服事他人。」

第二次预言受难。

第二次误解。

作门徒的意义。

☆ 马尔谷/马可福音 9:30-37

「他跟耶稣走在路上。」

第三次预言受难。

第三次误解。

作门徒的意义。

轻易医好巴尔提买（巴底买）的瞎眼，他在往耶路撒冷的路上跟从了祂。

☆ 马尔谷/马可福音 10:32-52

## 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！