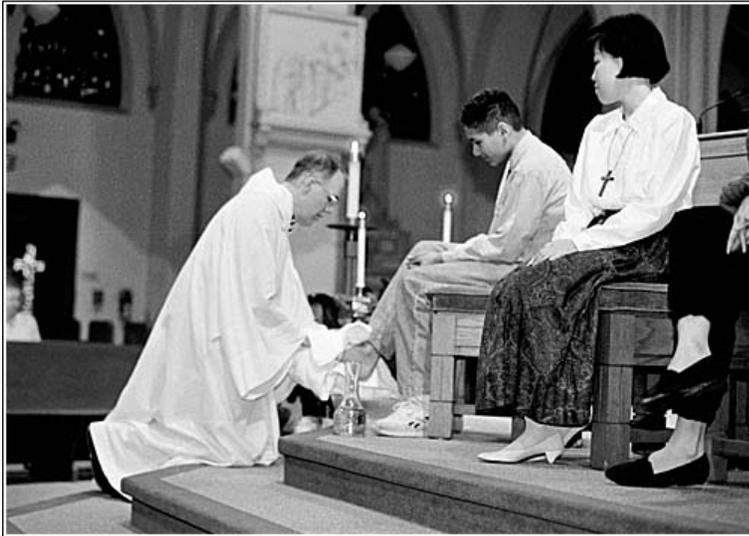


网上避静（退修）指引——第二十七周

耶稣把祂的身体和宝血赐给我们作为食粮及榜样

引导



本周，我们将通过礼仪的高潮，看到并体验耶稣生命的含意，由从前、现在、直到永远是甚么意思。对于被指控为「与罪人一同吃喝」的那人，这是祂在世上最后的晚餐。这一餐是记念和庆祝我们所认识的基督是谁。这是我们对祂的爱的誓约，这誓约给我们立了爱的侍奉的榜样，为我们的使命提供养份，并标志了我们的身份。

这星期，我们要到那个场景仔细观看和聆听，我们要成为场景中的其中一员，并实际去经验这个场景，就像参与每年记念从埃及为奴，到被释放的逾越节一样，我们进入这个场景，仿佛事件是在我们身上发生。

耶稣为自己的生命作出选择，并将生命交给我们，好使我们永远不会忘记祂的生命对我们的意义。晚餐中的饼是祂的身体——被主接纳、祝福、擘开然后交出。晚餐中的酒是祂的血——为使我们的罪得到赦免而倾流。当祂说：「你们要为纪念我而行此礼。」我们知道祂要我们永志不忘，我们也知道这是祂对我们的呼召，要我们被主接纳及祝福，好使我们被擘开，并为侍奉他人而交付生命。

当耶稣脱去外衣，把一条毛巾围在腰间，我们可以感受到，祂知道完成使命的时刻已经来临。我们让祂为我们洗脚，这是祂爱我们的标记，也是整个避静（退修）来到此刻的一个结论。我们为在祂的使命中与祂同在所作的祈求，得到了回应。祂以自己对世人的侍奉做榜样，并以祂的爱把使命交给我们，我们因跟祂在一起而被转化——我们要「为他人」就如祂为我们一样。

这一周，从早上到夜晚，以及在所有背景时间中，被擘开，分出去，并为侍奉他人而把生命交出的奥秘，将在我们的思想、渴望和行动中活现出来。

使用以下的帮助，我们祈祷只是为了要与耶稣同在 - 好使我们不会忽略祂赐给我们的恩典（恩宠）的全部力量，也使我们可以让恩典（恩宠）在这整周深入我们的内心。

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。

旅程已到了可以让我们感受到多个星期所祈祷的影响，我们可以在每天的生活中，更清楚见到耶稣，更深爱祂，更紧密地跟从祂。我们与耶稣在一起的渴望、对祂的使命清晰的了解、和自由地追随祂的生命的恩典（恩宠），都在这个最后晚餐的默观中凝聚。一开始耶稣就向我们显示了，并邀请我们进入祂的生命，让我们可以进一步了解，祂对上主的臣服，以及祂如何吸引我们。我们已准备好，在耶稣生命最后的日子，与祂同在。我们的渴望和祈求很简单——就是当耶稣为我们交出自己的生命，我们渴望与祂在怜悯和爱中同在。

我们首先阅读那广为流传，有关最后晚餐的描述。在洗脚的场景中，若望（约翰）描绘了圣餐和我们作为耶稣的门徒的整个意义，他以洗脚这动作，揭示了耶稣将自己的生命交给我们的含意——祂视自己为仆人。

本周，我们要让这些具感染力的图像，成为生活的背景，这是非常重要的。这星期，我们将随着这影像前进。耶稣在席上擘饼，然后把一杯酒交给门徒，一个接一个的围绕宴席传递。或许以耶稣在圣周四（**Holy Thursday**）为门徒洗脚的相片，放在电脑桌面，可以加强我们对这影像（即耶稣为他人洗脚）的意识。

我们可以在这一周感受并表达谢意。我们可以在紧张和混乱中感受到一份俗世不能给我们的平安。本周——不论我们是在驾车，或从一处到走另一处，或是在倒一杯咖啡，或只是稍稍喘息——我们可以听见耶稣说：「我已给了你一个榜样，你们要为纪念我而举行这事。」耶稣被擘开并交付自己，祂为人性的挣扎，把自己完全交出，好使我们可以满全（完全），并成为世人的（精神）食粮。祂藉着为我们洗肮脏的脚，告诉我们不必保留自己任何部份，以逃避祂慈爱的接触。不必惧怕以祂的温柔和怜悯，拥抱和接触其他人。

这一周，我们越能够让实际的事件，和心灵的跃动，接触这些奥秘，就越能够感受默想所产生的力量。每一餐、每个慷慨的举动、每次的侍奉、每次接纳他人、本周回应的每个「我愿意」，都可以把我们带回场景中，让我们体验与基督契合的一刻。

或许这个默想，是通过我们与家人或所爱的人一起进餐而具体化。或许我们可以在这星期抽出一小时，稍稍改动日常作息的习惯，伸出手去接触、触摸、握住及安慰一些有需要的人。或许我们在本周停下来，写下自己的【**祷文**】以表达我们的谢意。

请考虑跟参与这避静（退修）的朋友分享经验，以及本周所获得的恩宠（恩典）。我们所获得的恩宠（恩典），是为了建立整个基督的身体。

这星期，当我们开始及结束一天，在每个早上和夜晚，我们都可以肯定知道，在我们里面开启这旅程的那一位，将会通过祂渴望赐给我们，为光荣（荣耀）上主和侍奉他人的恩宠（恩典），使旅程臻于完善。

给这趟旅程

在本周的默想练习中，我们见证耶稣成就天父为祂和为我们设下的爱的计划。当耶稣离开那与最亲密朋友在一起的最后晚餐的那一刻，上主邀请我们，仔细去聆听那些亲密的讨论。按路加福音 22:24 的记载，众门徒为了他们当中谁最重要，引发一场小争议，争辩把门徒的人性完全显露出来，同时，耶稣的回反应使他们和我们恍然大悟。

按一般的惯例，那些重要的人，大多成为座上客，被视为卑微的人，就服侍他人。「但在你们中间，我却是服侍人的那一位。」耶稣把要点讲出来，将自己与门徒一起生活期间的行为，清楚的描述出来。

接着，我们转到若望（约翰）福音十三章，我们见到上主和人类的仆人，以一条毛巾围着自己，跪在朋友面前，为他们洗脚。我们与耶稣一起在伯多禄（彼得）的跟前停下来，伯多禄（彼得）拒绝让耶稣受这样的屈辱，我们见到耶稣凝望着祂亲爱的朋友。伯多禄（彼得）一开始跟随耶稣的时候，耶稣就教导他要在那里捕鱼，怎样捕鱼。伯多禄（彼得）多次信服于耶稣，亦从中学会要谦卑。但耶稣这次的举动，对伯多禄（彼得）来说，实在有点难以接受，耶稣再次邀请伯多禄（彼得）跟随祂，「让我为祢洗脚。」

耶稣以仆人的身份，通过这些在伟大救恩剧目中的最后几个场景，将自己完完全全的揭示。祂通过跟门徒分享生命之粮，为他们提供了一个简单的方式去纪念祂和祂矢志不渝的爱。祂也给予他们一个具体的方式，活出这个回忆，那就是邀请他们在任何可能的情况下，为彼此洗脚，并「为纪念我而做这事。」耶稣正以仆人的身份，为爱世人而完成祂的使命，祂要求所有的朋友，在这些日子里跟随祂。

对我们来说，这些日子需要我们十分严肃地察看和聆听。依纳爵邀请我们走近，让想像引领我们，通过祈祷与基督同在。我们可以在伯多禄（彼得）身旁跪下，或是跟耶稣及众门徒在餐桌上把饼擘开，以纪念逾越节的奥迹。我们让耶稣为我们洗脚，或许我们会同样抗拒那温柔、亲切的举动。或许我们会参与讨论，因为自己渴望被视为重要的人，而不是成为一个在基督内服侍众弟兄姊妹的人。

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：

「主，祢不是指我吧！」这是我读到祢跟朋友一起，在逾越节最后晚餐的福音故事的反应。我看到自己成为祢其中一个朋友，坐在桌旁，心中充满对祢的爱和仰慕。但当祢说我们中间有人要出卖祢，我感到仓惶失措，我想跟犹达斯（犹大）一同喊：「祢不是指我吧！」，我怎会出卖无穷尽地爱我的那一位？

在这晚餐之中，我被祢的人性所触动。故事的开端说到祢如何从一开始，直到终结，深爱跟从祢的人。今天晚上，在这样亲密的情景与祢在一起，我感受到这份爱，祢爱我们所有人 --- 那些从开始便紧紧跟随祢的人，以及我们当中这些人，我们感到迟疑，我们要等到自己能够肯定，才能确认祢真的是要来拯救我们的那位。

现在我们聚集在祢的餐桌前，祢却说我们，祢最亲密的朋友，将要出卖祢。祢当时的面容看来多么忧愁，祢想着即将要来的日子，是多么的心绪不宁。我盼望在祢的不安和焦虑中与祢同在。我盼望留在祢身旁支持祢，我的朋友，因为我感受到祢的恐惧，最重要的是，我盼望再向祢保证，我不会出卖祢。

然后，祢脱下外衣给我们洗脚。主，请祢不要洗我的脚！我的脚发出臭味，而且肮脏，脚指甲也参差不齐。我想把双脚藏在便鞋之内，而不是暴露在人面前，特别是在祢面前。可是，祢握着我藏在长袍里面的双脚，把它们洗乾淨，祢当时是那么温柔，祢深深弯着腰，亲吻那刚为我洗净的双脚，那一刻我知道，我能让祢爱我最深的，正是我感到最尴尬，最想在人前隐瞒的弱点。

祢问我们是否明白祢所做的，祢透过为我们洗脚来服侍我们，祢的国度是建基于侍奉他人，而不是被娇纵，祢说我们要为彼此这样做。我想我终于开始明白，祢一直在谈及的是甚么。这是关乎彼此照顾，为彼此洗脚，和以最谦虚的心彼此服侍。祢以亲吻圣化了我的脚，并派遣我踏上跟随祢的旅程。

我可以跟随祢吗？耶稣，我不肯定。我知道自己很爱祢，盼望跟祢一样，我害怕自己会出卖祢，虽然我知道这会使祢难过，但我的缺失，正就是我最需要祢的地方，那里是祢将常与我同在的地方。但今天晚上，让我与祢同在，亲爱的朋友。让我在结束这顿亲密的晚餐之际，跟祢一起唱一首诗歌，然后一起到庭园祷告。让我握着祢的手，走过前面这漫漫长夜。我感到祢对我的爱是多么的深，感到祢邀请我加入祢的旅程去侍奉他人，就正如祢侍奉他人一样。

感谢祢邀请我，主，我将与祢在一起，保持觉醒。

第廿七周阅读

「这是我的身体。」

☆ 玛窦/马太福音 26:17-30

「吃这个来纪念我。」

☆ 格林多/哥林多前书 11:23-26

「我给你们立了榜样，叫你们也照我给你们所做的去做。」

☆ 若望/约翰福音 13:1-30

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！

「我应该要怎样报谢上主，谢祂赐给我的一切恩佑？」

☆ 圣咏集/诗篇 116