

## 网上避静（退修）指引——第二十九周

### 耶稣因为我们交出生命

#### 引导



这一周，我们停下来与耶稣一起面对死亡。能够陪伴挚爱的人走完生命最后的旅程，是一份特殊的荣幸，也是最亲密的分享，我们要进入整个围绕耶稣的死亡和早期基督信徒珍贵回忆的场景。

我们要将耶稣死亡的意义，跟每天的现实生活连结。我们要每一天都高度意识到，耶稣的死亡如何为我们的忠诚和挣扎带来希望。

我们以祈祷及用心阅读路加及若望（约翰）福音内哥耳哥达（各各他）的场景故事作开端。我们用自己的想像力进入这些场景——我们要选择自己站立的位置、注意自己正看着甚么、其他人在说甚么、还有我们的感受。重要的是，要想像把耶稣的身体从十字架上放下来，以及跟其他人一起温柔地洗净祂的身体，并悲痛地把耶稣的身体带到坟墓里。死亡是确实实地发生了。

我们可以让这些影像成为每一天的默想背景，从每天大清早第一个意识到的思想，到一天结束时的想法，我们都要让自己被耶稣为我们而死所感动。

我们可以特别注意生命中四个方面，耶稣的死亡在这几方面带给我们新生和自由：

- 我们的罪——所有把我们跟上主分开、我们做过、正在做、被诱惑去做，及一些我们未能以爱牺牲自我的地方。
- 我们生命的萎缩——任何使我们面对死亡的事情：年纪渐长、身体健康变差、身体或个人的残缺、或许自己正步向死亡；被羞辱的经验、我们的不足、被人拒绝；经济困难、家庭压力、破损的关系、绝望的感觉、希望幻灭、情绪低落、失去所爱的人。

- 跟别人相处遇到的困难 —— 每天生活中与「难以相处的人」产生的各种令彼此痛苦、受伤、失去和睦的冲突。
- 世间的罪恶 —— 每天的头条新闻和在我们周围发生的事：战乱、种族灭绝、失去人性的社会结构、财富和资源不公平的分配、政治迫害、堕胎、虐待儿童、以贩卖毒品获利、所有无意义的暴力、死刑；固执的、煽动的行为；对环境的破坏、不诚实、不忠、贪婪、消费主义。

善用以下的帮助渡过奇妙的一周，因为我们要与耶稣一起面对死亡。用耶稣受难苦路的祈祷，帮助你亲自地进入这些经验。

让我们每晚感谢将福音最深意义显示给我们的那一位 —— 我们从罪恶和死亡的力量被释放出来。耶稣藉着完全进入我们的生命和死亡，被上主拥入慈爱的手中；上主使耶稣和我们复活，并且永远地拯救世人的罪恶和死亡。

## 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。

与耶稣在哥耳戈达德（各各他）渡过一个星期实在并不太困难，这只是把注意力集中的问题。正因过去四个月我们跟耶稣的爱有所增长，本周的练习便显得容易些。我们知道自己是被爱的罪人，我们经验耶稣的召叫加入祂的使命，我们以不断增加的渴慕，祈求自己可以明白耶稣的使命，并感受到祂详细地向我们揭示「祂是谁」的力量，现在我们要体验祂完全人性化的一面。

耶稣为我们交出生命的意义会触动我们。本周，不是要进行神学反省，这是把注意力集中在死亡的事实的时候。我们的文化很少去面对死亡的事实，我们跟死亡的经验保持距离，尽管我们周围充斥着死亡和暴力，但很少人目睹他人死亡，或经由接触过遗体去体验那「失去生命」的冰冷。很少人在家中死亡，「殡仪馆」把我们所爱的人的遗体很快地带走，并加以防腐，为死者的脸和手化妆、替死者穿好衣服、安置好，就好像死者只是在睡觉似的。

这使我们难以想像，当我们仰望高挂在十字架上的耶稣时，这样的处决方式，是多么无可置信地残忍！更难以想像的是，祂那失去生命的身体——一个真正死亡的事实！但我们可以每天早上，将注意力集中于渴望在耶稣的死亡中与祂同在，我们一直以来所获得的恩宠（恩典），会帮助我们渴望全程跟随祂，直至祂生命的终结。

正如在导引中所指出的，我们将注意力集中在生命中每一个被耶稣的死亡所感动的部份，我们可以用感谢的言词来结束每一天，或许我想把感谢大声说出来，又或以文字写出来，每晚表达感激和亲密的程度都会增加。也许在我家中，甚至在我的睡房，有一个十字架，

我可以用十字架做凝望或触摸的对象，我甚至可能因为被感动，而在每天起床和临睡前，在额上或胸前画十字圣号，这样可以帮助我有意识地专注于每天的开始和终结的祈祷。通过在本周早上和晚上的专注，我们将可带领自己以高度的觉醒渡过每一天，我将更意识到耶稣的死亡对我今天的信德（信心）、望德（盼望）和爱德（爱心）的影响力量，从此以后，我只要望着十字架，就会强烈地提醒自己，那是上主爱我的记号。

善用本周其他材料，特别是耶稣受难苦路的祈祷。让【给这趟旅程】、【祷文】及【祈祷】来加深你的体验。

一直带领我们前行的上主，将会与我们同在，祂所赐给我们的，远超过我们所祈求和想像的。

## 给这趟旅程

噢基督，我们崇敬你、颂扬你，因为你接受十字架的同时，也接受了我们。痛苦会使人专注于自己，但耶稣却在饱受痛苦的时候，仍然用温柔的话语和行动侍奉他人。我们仰望在十字架宝座上的耶稣，听见祂说「饶恕他们…」。

通过想像，我们有幸见证上主最后一句关于「我们是谁」的话。

我们目睹耶稣被粗暴的鞭打，被人戴上用荆棘造的冠冕，祂在沉重的十字架下摔倒，并且被折磨祂的人嘲弄。接着，我们与玛利亚（马利亚）站在一起，那里没有暴力，是安全的。在十字架跟前，我们一般可以畅所欲言，或说一些有关自己的事。但当我们站在耶稣脚前，接受祂在十字架上说的话，相较于我们所讲的字句，和自己讲话的影像，实在相形见绌。我们站在十字架的庇荫下是安全的，这个庇荫抵消了我们个人的影子、罪疚和羞耻。每当一想到尽管我们不时地流浪和迷路，却仍然确实地被爱，我们会感到羞愧，也是理所当然的。

当耶稣奄奄一息时，人群放弃嘲弄祂，并返回耶路撒冷城，继续他们的逾越节庆典。我们要留下来安静地庆祝「新而永久的盟约」。怀疑和恐惧把耶稣大部份的朋友都吓走，但祂仍然保持祂的忠诚，这也鼓励我们，要对祂忠诚到底。离开十字架的庇荫，使我们的影子拉长，我们过去的的不忠诚，使我们倾向于不相信，不接受耶稣在祂步向「死亡十字架」的旅程上，所说有关我们的一切。我们感激地回到我们的看守处，祂的看守处，我们聆听祂最后的祝祷，并在天父的关怀下，誓言祂的忠诚。

依纳爵邀请我们做默想练习的人，安静地在这旅程中，接受第二次圣体庆典所赐与的一切。我们举目注视十字架前的祭坛，仔细想想先知依撒意亚（以赛亚）的话：「这是上主的仆人，祂被人轻视和拒绝，一个受苦的人，常常经历忧患，然而我们不尊重祂。」我们打开双手祈祷，接纳我们如此深刻被爱的奥秘。在十字架跟前，我们的争论站不住脚，我们对价值观的疑问也显得荒谬。我们观察、聆听，我们是安全的，我们发现自己被再创造，再更新。

「有谁相信我们所听见的？」当我们拒绝离开，当我们紧握着卑微的、羞耻的手，我们相信了。我们站在哪里，直到感到安全了，才让他们把耶稣放下。这是我们在能感受到并理解一切的日子里，所采取的神圣立场。「祂为我们的罪恶被刺透，祂被我们的不公义所打伤；祂受的惩罚使我们成全，我们因祂的鞭痕而被治愈。」

## 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。

发生了甚么事？亲爱的耶稣，事情怎会发展至如此？我怎会仰望着祢被高挂在那里，并承受如此巨大的痛苦？我们感到难以置信又恐惧，我们瑟缩成一团，当中包括祢的母亲、其他妇人、约翰和几个其他的人。

我看着祢在痛苦中折腾、呼吸困难、用祢被钉着的手腕把自己向上拉，只为吸一口气。我看见祢往下望着我，温柔和熟悉的眼睛被痛苦笼罩着，但祢仍然是祢。我看见亲爱的朋友，曾经在我生命无数可怕的时刻，与我同在的那一位，现在我与祢站在一起，却甚么也不能做。

噢，耶稣，为甚么？为甚么这些事会发生？我理性上可以了解，这是因为祢要完全进入我的生命、我的痛苦和每一个人的痛苦里，但是需要这么大的痛苦吗？祢一个人又怎能承受呢？

当我站在这里，我发觉自己握着祢母亲的手，玛利亚（马利亚），她是那么的悲伤，以致于站着都有困难。当我跟祢谈到我的生命，玛利亚（马利亚）一直陪伴着我。现在我看到她因极度的哀伤，而哭得腰也弯了。噢，耶稣，我不愿意祢看见她的痛苦，因为这只会增加祢的痛苦。

她很清楚祢的生命正在渐渐消逝。我们这一小群安静的，深爱祢的人，一边看守着祢，一边祈祷，彼此互相支持。然后，我体会到祢对我的意义是如此重要，我不想祢死去，我也不能忍受看见祢受苦。上主，请让祂得到平安，让祂昏倒过去或死去吧！不要让祂受这么大的痛苦。

可是，虽然祢因钉子刺进手上的神经，而感到极度痛苦，祢仍然继续撑起自己的身子来呼吸。我们听到祢在祈祷，继续祈求天父的帮助，然后，终于降服于祂。祢那苍白的，铺着泥土和血的身体，最后一次地颤抖着，然后一切都静止了！

玛利亚（马利亚）转向她的姊妹，依偎在她姊妹的臂弯内，她再没有泪水可流了。我们其余的人都失去了感觉，在静默中彼此扶持。士兵来了，把耶稣的身体放到地上，玛利亚（马利亚）把祢抱入怀中。

噢，她看着祢的时候，她脸上是那么的痛苦！我希望在那里跟她在一起，因为我知道祢盼望我在那里。她充满怜爱，轻轻地扶着祢那没有生命的身躯，一如她曾多年抱着祢一样。她悲伤地，静静地，看着我。我找到一瓶水，我把自己的衣服弄湿，我多渴望把祢脸上的血迹抹去，我多渴望可以阻止血沿着荆棘流下，我这样做是因为我不想玛利亚（马利亚）继续看见祢这般痛苦。当祢的母亲吻祢的脸，玛利亚玛达肋纳（抹大拉马利亚）和我一起除去祢头上的荆棘，并抹净祢的脸庞。

亲爱的上主，请帮助我！请在我们痛苦和混乱中与我们同在。耶稣，帮助我们理解祢受苦的意义，帮助我明白，祢如何在我每天的受苦中，与我为伴，帮助我明白，祢的苦难如何跟我们所有人最深的苦难连结在一起。

主，感谢祢把耶稣赐给我们。耶稣，感谢祢为我献出祢的生命，即使在最深痛苦的时刻，我仍然感受得到。

## 第廿九周阅读材料

「父亲，我把自己交在祢的手中。」

☆ 路加福音 23:26-56

「完成了！」

☆ 若望/约翰福音 19:16-42

「祢是我的上主，我的生命在祢的手中。」

☆ 圣咏集/诗篇 31

## 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，并守候在你面前。  
我的意向，求你来澄清和洁净。  
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你，  
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，我的生命在你的手中，  
恳请你容许我，在这一天向你献上称颂！

### **基督的灵魂**

藏我在你的圣伤中！不要让我离开你！  
保护我于狡猾的魔鬼！在我死的时候召唤我！  
命我来到你台前！好偕同你的诸圣赞美你！  
直至世世无穷，阿们。  
(侯景文译【向耶稣圣灵诵】)