

网上避静（退修）指引——第三十三周

让我们反省上主对我们的爱和自己的反应

引导



心的奉献，都会带来更深厚的反应。

下星期是避静（退修）旅程的最后一周，这一周我们要回顾，默观我们在避静（退修）旅程的收获——上主的爱。我们还要仔细想想自己的反应。我们渴望在本周对自己获得的恩典（恩宠），产生深入的体会及谦恭的感激。我们将因为深受感动，而在每天的生活中，去关爱万事万物，藉此来侍奉上主。

这里是两个引导我们反省的信念：

☆ 爱是要以行动表达，而不只是空谈。

爱是为对方牺牲自己。

☆ 双向的爱促进成长。

相爱的人把自己交给对方，每份发自内心的

本周，我们要回想在避静（退修）旅程中所得到的爱。我们要记住上主透过让我们认识自我，以各种方式把恩典（恩宠）赐给我们。我们希望对上主的爱感激之情有所增长 -- 特别是祂把耶稣赐给我们，并让我们认识耶稣、爱耶稣，并且与祂一同侍奉。

这一周，我们要想象上主伟大的爱，为这爱慷慨地打开心扉。通过想像，上主赐与我们，为我们创造生命的爱，是如何地贯彻在所有的受造物中，像一道道温暖的太阳光芒，或是像瀑布一般势不可挡的力量，不断地涌来。

善用以下的帮助，进入这些感恩练习。

我们盼望在每个感激的层次，都表达自己的爱。我们的反应，以及在爱中的自我奉献，都保证并加强了我们与上主之间的爱。我们会更深体会，自己所拥有的全是恩典（恩宠）。随着我们的自由有所增长，我们可以更完全地在爱中交出自己。

整个星期，我会以增长的感激之情，和更深的爱慕，运用以下的祷文，献上自己，直到这些字句成为我自己的话语：

*主，请祢收纳我的全部自由，
我的记忆，我的理智，和我的整个意志。
凡我所有，或所占有，都是祢所赏赐的，*

我愿完全奉还给你，任凭你随意安排。
只将你的圣爱，和你的圣宠，赏赐给我，
我便心满意足，别无所求了。
(张令喜译)

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。

我们可以用两种方法默观上主对我们的爱，和自己的反应：特别腾出几段祈祷的时间，或在整周的背景时间内进行。

我们所思考的：

几个月来，我们一直思考自己与上主的关系，我们现在把所有的想法聚集，好能明白和体会上主在避静（退修）旅程内，在我们的生命中，赐给我们，及祂将要继续赐与我们的一切。

- ☆ 我获得创造、拯救和特别恩宠（恩典）的祝福。
- ☆ 上主贯注在受造物的每个部份，特别在我里面。
- ☆ 上主如何通过所有受造物为我工作，赐与并维持我的生命。
- ☆ 所有赐福和恩典（恩宠）如何降临——就如太阳的光和从喷泉流出的水。

现在我们要仔细想想自己的反应。

我们所求的恩宠（恩典）：

我们渴望在本周对自己获得的恩典（恩宠），产生深入的体会及谦恭的感激。我们将因为深受感动，而在每天的生活中，去关爱万事万物，藉此来侍奉上主。本周的【祈祷】可以帮助我们祈求这样的恩宠（恩典）。

我们每天的默观：

这一周，尝试把我们的注意力集中在感激上主的爱是很重要的。在【引导，导致】中所提出的两个关于「爱的信念」非常重要：爱必须实践，而不只是空谈，相爱的人会互相交换礼物。腾出一些时间，以这个简单的祈祷来帮助，将会有所获益。

- ☆ 开始时，感受上主的存在。
- ☆ 祈求我所渴望的恩宠（恩典）——亲密地体会上主对我的爱。
- ☆ 反省上主的爱：
 - ◇ 主为我做了甚么？
 - ◇ 上主赐给我甚么？
 - ◇ 上主怎样守护我？
 - ◇ 上主供给我甚么？
- ☆ 以语言和充满感激的情感说出来，像两个爱人的对谈。
- ☆ 写下我希望记住的内容。

这些不单单是「理性上的」反省，我们是祈求「亲密」，我们的目标是，在记起和数算上主的恩典(恩宠)的时候，我们可以充满着一种深深的感恩情绪，并鼓动我们的内心去以爱和侍奉来回应。

每天的方法：

如果我们可以好好沿用一贯的默想方法，这些反省将会成为我们这星期每天生活的一部份。这涉及我们在开始和结束每一天的时候，专注在甚么事情上。如果每天早上我们可以「抓着」一个时刻，专注当天的意识和渴望，而同时做着一些惯常做的事情（如穿上鞋子和衣服），我们就可以发展一种令我们在本周及一生都受用的「方式」。这会改变我们面对忙碌日子的方式，每个早晨都有专注的时刻，我们只需要善用它，如果我们每晚临睡前，在指定的时间内腾出同样的时刻，我们可透过「接受」和对获得的恩典(恩宠)表示感谢来结束每一天。在晚上那些简短的时刻，帮助我们在繁忙日子的活动中，对上主增加觉醒，纵使在困难的时刻，也不减少我们对上主的感恩。

我们在整天内众多的背景时间都可以找到机会。正在开车、从一处步行到另一处、停下来思考、从一件事过渡到另一件事。那些时间已存在，不论是多么短促，那些时间通常被某些东西填满——一些忧虑、计划或「白日梦」。我们可以善用那些时间——纵使只有三十秒——把我们的注意力集中，回到早上的思想和渴望，留意在我的日子中即将要发生的事情，如何切合这些渴望。以下的一些例子可以有帮助。

我正在洗澡，我的思想已对准当天的活动，我可否专注一分钟作简单的祈祷？「上主，帮助我意识到祢今天与我同在，我需要祢，帮助我以开放的心发现祢爱我的方式。」

我正在开车上班途中，也许我的脑海里充满着当天要做的事情，也许车上有其他人跟我在一起，也许我习惯在车上听收音机，我可否运用一点时间把注意力转回上主的存在？这会改变我如何收听广播内容，或跟在车内的人相处。或许我是独自一人，我可以关掉收音机，给自己二十至三十分钟集中精神反省，我可以仔细想想当天将要发生的事情，准备以我所渴望的方式面对那些事情。

无可避免的，我的一天中总会有一些挑战或冲突，当我越来越善于反省，我也会越来越熟悉自己遵从的「方式」。当面对那些处境和人物，我可以用短短时间，以「在背景中做反省」的方式准备自己。或许我可以慢慢地深呼吸，用十五秒的时间来祈祷：「上主，我知道祢爱我，让我感受祢守护我的爱和关怀。」或「上主，祢已在这模式中饶恕了我那么多次，感谢祢的爱和怜悯。请以祢的平安充满我。」或「上主，祢从前让我渴望与祢同在，让我在这里与祢同在，好叫祢的爱可以从我身上倾流。」或「上主，我在这事上把自己献给祢，求祢悦纳，祢只要给我关爱和恩宠（恩典），我别无所求。」

本周，不论我要找时间祈祷，或是在背景时间内反省，能够重复「主，求祢悦纳」的祷告，将会使你得益不少。也许把它背诵下来，或是以自己的话来表达。

善用本周各样材料。【给这趟旅程】、【本周阅读材料】、【祈祷】和【祈文】中一些表达字句的例子。

本周是整个避静（退修）旅程的总结，一直在带领着我们的上主，将会继续以祂的慈爱和因我们的反应所得的恩宠（恩典）赐福予我们。

给这趟旅程

圣依纳爵神操的最后部份，隐藏了一个矛盾。虽然这是神操的最终部份，神操却是永远不会完结的。上主不会给我们一张证书说「你已经完成了这个课程。」保禄（保罗）曾记述他还未到达终点站，但他会继续前进。因此，纵使 we 完成了神操，我们仍要在上主的爱中继续被创造和再创造。在神操的最终阶段，依纳爵强调两个重点：爱必须实践，而不只是空谈，爱是相互把自己所有交付给对方。在最初的【给这趟旅程】，依纳爵鼓励我们，在旅途中不要在意自己是否有进展，取而代之的是，他鼓励我们仔细去观看，爱是如何实践的 -- 就是透过爱的事迹，交付给我们的所有恩宠（恩典），和上主赐给我们的生命。

这一周，我们要以赤子之心所深刻感受到的爱来祈祷。依纳爵这些练习是很个人化的，所以我们要从「群体」发展到「个人」。

在我们的文化里，有些孩子在打开圣诞礼物后会说：「就只有这些吗？」当他/她看见兄弟姊妹的礼物，他/她可能感到被骗，或觉得自己不是最得宠的一个。这些人性化的想法是可以理解的。

想像我就是那位收圣诞礼物的孩子，在看到自己和其他人的礼物时，望着我的父母和亲戚，我要惊叹地说出：「他们为何这么好？这么爱我？」

依纳爵邀请我们以这份充满感激的精神，自由地作出爱的回应。「我所有的，都是祢给我的，祢不想取回我的所有，祢只要我欣然接受，而我回赠给祢的是，自私地占有，独自拥有，并使用祢赐给我的一切。我只要求祢在我们将来相聚的时候，祝福我，赐我恩宠（恩典），我就心满意足了，但为祢而言，这只是开始」

我在一个充满受造物的世界中前行。树木、花朵、各式各样，大小不一，形形色色的鸟及所有赐给我的恩典(恩宠)。

我抬头看着月亮、星辰，我对地球的气温因日出日落得以维持，并滋养生命的适当温度，我感到惊叹。上主把一切都交托给我。

我以小孩的童真，思索最细微的事情，并沈思上主在从前和现在，都一直努力把事情交付给我。上主努力地吸引我，但没有强迫我；祂要我看到祂非凡的手指、手、肩膀和祂自己。祂创造了我，并给了我的一切。这些练习让我意识到，万物都是上主的恩宠(恩典)，也是一个邀请。我既是接收者，也是反应者。当我知道上主是怎样存在于万物，以及万物也都存在于上主，我怎能不因仔细观看、聆听、分享及渴望认识我生命任何一刻，所被赐予的恩典(恩宠)而欢唱？

不论我注意到上主的存在及恩典(恩宠)与否，祂的爱都是川流不息的，我希望爱的赐予者可以更容易找到我，让祂在我的生命中工作，使我不再成为流浪的孩子。「上主的孩子」是一个成熟的人，他/她知道万物的本性和根源，也知道自己将何去何从。所有从上主而来的，都要回到祂的怀抱，包括我自己在内。

我们没有离开神操，我们结束避静（退修）旅程，但这些默观的方法，将帮助我恢复我的视野和敏感度，以便能洞悉上主的美善，以及那被上主所爱，同样拥有美善的自我。

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。

耶稣,我最亲爱的朋友：

我的心是多么的满足，我感到被爱、荣幸、充满恩宠（恩典）、自己有不足，但依然被爱。祢对我的爱，和我对祢的爱，使我充满着惊叹。是的，我很了解自己的缺点，以及它们如何使我不能感受祢时时刻刻倾注在我身上的爱。可是，现在我同样感受到祢对我深深的爱和关怀，特别是在在我软弱的时候，就是我想隐藏在黑暗中的那部份。祢的爱把我不足之处带到祢温暖的光辉中。突然，我好像从这些缺点中被释放出来了。

现在，我已经跟祢谈话好几个月了，并以全新的方式爱祢和接受祢的爱，我知道祢会常常与我在一起，即使是——或特别是——当我软弱的时候。

还有那些恩典(恩宠)！在我的一生中，祢慷慨地给予我那么多的恩典(恩宠)，我深深感受到祢对我的爱，我看到祢每天以各种方式，在我四周围的世界，以及透过祢安排我生命的许多人来爱我。

当我思索这个令人欣喜的奥秘，我一次又一次的想起圣经的经文：「我应该要怎样报谢上主，感谢祂给的一切恩佑？」（我拿甚么报答耶和華向我所赐的一切厚恩？）耶稣，这究竟是甚么？我可以怎样向祢表明我对祢的爱，或是感谢祢给我的一切？我盼望把我的所有全都给祢。

我希望以自己最深的部份来反应这么多的恩典(恩宠)。每一次我想到祢用多种方式来爱我，并给我各种各样的恩典(恩宠)，我知道我要把我的所有全都给祢。

耶稣，祢赐给我那么多，就像祷文中所說：我的思想、我的自由、我的记忆、我的理解、我所有的意志和我的存在。在生命中，我的一切都是祢赐给我的，我可以做甚么来感谢祢？我的朋友，我可以向祢献上这些恩典(恩宠)吗？我可以请求祢，为着祢的世界，以祢喜爱的方式，使用这些恩典(恩宠)吗？我希望能自由地把自己的生命献给祢，祢喜欢怎样运用它呢？我可以怎样用自己的生命在这世上侍奉祢？我可以怎样依祢的旨意来爱其他人呢？

亲爱的耶稣，我欣喜期待未来日子，当我们继续对话，我会跟祢一起发现这些问题的答案。

为着我的生命，我感谢祢。我也要以我的生命感谢祢。

第三十三周阅读材料

依纳爵的祷文「主，请收纳」

主，请祢收纳我的全部自由，
我的记忆，我的理智，和我的整个意志。
凡我所有，或所占有，都是祢所赏赐的：
我愿完全奉还给祢，任凭祢随意安排。
只将祢的圣爱，和祢的圣宠，赏赐给我，
我便心满意足，别无所求了。（《神操》234号，张令喜译）

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！