

## 網上避靜(退修)指引——第一周

### 從最基本開始

#### 導引



這是三十四周旅程的第一周。我們從最基本開始——自己的故事。祈禱是跟上主建立關係的基礎。在這一周，我們要借著反省自己的故事，在日常生活中，開始增進跟上主的關係。在第一周，讓我們騰出時間透過祈禱來反省自己的故事。最重要的是我們讓自省成為本周生活的依據。

你可曾有過這樣的經歷？一首歌曲長久停留在你的腦海中，無論你在做什麼事情它都歷久不散；就是這樣，在本周的每一天，我們將對塑造生命的「回憶」反復思量。

讓這回憶成為腦海中的影像。在這一周內，讓我們重溫自己的「相片集」；讓我們回到最初的回憶，讓上主向我們展示一生。那裡有甚麼「影像」出現呢？在生命的每一個片段，我記得那些「場境」呢？誰在這些場境中出現呢？有一些影像記載著快樂的時光，有些記載著傷心的往事，有些是我們完全記不清楚的。這些影像建構了每一個人的故事及旅程，並帶領每一個人到達現在的境地；這是我們避靜(退修)的起點。

放鬆一點，每天慢慢走一小步；只要認真地按指示做，便會為以下數周的避靜作好準備。你可以隨意地寫下一些筆記、回憶或故事；也可以分享你的體會，這些體會可能成為別人的啟發。

在每天臨睡前用發自內心的、由衷的話感謝一直陪伴你整个人生旅程直到現在的上主。

## 進入本周時的實際指引

這裡是一些具體的提示，協助我們準備進入每一周的避靜（退修），讓我們從中得到最大的收穫。

- 最重要的是要懷著極大的盼望和信心去開始這個旅程。上主是慷慨的，即使我們每一周只作出少許改變都是向上主很大的開放，好讓祂在我們身上工作。其中一個肯定這個盼望和信心的方法就是在每一天的同一時間——不論是在尋找鞋子，或是在擦牙，或是在沖第一杯茶——向上主說：「主，我知道祢與我同在。」
- 每人每週可以避靜（退修）的時間都不同。在你有限的時間內，你可以瀏覽我們提供的指引，每天到這裡閱讀資料，又可反省其中的內容；你也可以把內容列印出來，作為日後的參考；總之，請儘量運用這裡提供的資源。
- 本周的指示讓我們透過回顧自己人生的「相片集」去反思自己的故事。在第一周，我們會以自我反省的影像成為生活的依據。我們也許會留意到在自我意識中存在一些事情或東西；最常見的可能就是一首歌。這個避靜（退修）就是要我們善加運用腦袋這個功能。為了不讓無意識的思想充塞我們的腦袋，我們要建立「有意識的專注」。在日常生活裡，無論我們正在做甚麼事情，這份「有意識的專注」將成為本周的基調。這份「有意識的專注」既不會令我們分散對工作的專注，亦不需要我們在工餘另找時間，反而會改變我們對工作的體驗；只要付諸實行便是了！
- 我們都認識自己的故事，這不是甚麼陌生的東西，不同的是本周我們將有意識地回顧自己的故事。我們可以有意識地計畫，例如，星期一和星期二回想兒時的影像，星期三和星期四回想少年和年青的影像，星期五和星期六回想其餘的日子。就這樣，在星期三當我在找鞋子、駕車到辦公室、步入第一個會議、步進衛生間、看著電腦螢幕、步行到停車場、預備晚餐、跟家人分享一段回憶或是睡前更衣——在這些生活片段中，青少年時期的影像將成為我意識的依據。
- 這是關乎我們的感受。在我們的人生故事裡，每頁畫面都有感受伴隨；我們可能需要很長時間，很費勁才能記起五年級在遊樂場玩耍的影像，但我們可以讓感受慢慢浮現；又或在廿來歲時，我們自問在某一段關係中的自我影像和感受是甚麼呢？我們知道感受是存在的，對新生的嬰孩、死去的摯愛、轉換工作、家庭危機、婚姻中的片段、我們在人際關係中經歷的內心鬥爭我們都有感受。這些感受會讓我們看見和體驗這些影像如何述說自己的故事，告訴我們：今天的我是誰？
- 這是關乎對主的信任。這不只是一個感性的旅程。如果在回顧自己的故事的每一個影像的同時能找到主的存在，就是祂賜給我們的恩寵（恩典）。倘若在這一週內，縱使我們不知道，也不能感受到，但我們相信上主與我們同在，那已是一個極大的、整合著我們生命的恩寵（恩典）。
- 這是關乎謝恩的。當面對每一個回憶、每一個影像、每一個感受，練習向上主說：多謝！

即使那些回憶、影像或感受是痛苦的，又或者當時我並沒有心懷感恩，甚或是那些回憶、影像或感受是關乎我對自己或他人所做的壞事，上主都在那裡，在愛著我；就讓謝恩在此時此刻觸摸我、跨越我的生命。

- 這是一個旅程的開始，我們還有三十四周，我們會慢慢前進，我們只要慷慨地向上主付出一點點空間，每次一點點，祂就可以更新我們每一天的生活。

## 給這趟旅程

你知道甚麼事情於你有益嗎？關乎對我們有益的事情——「知道」和「付諸實行」是兩回事。

我們都知道跑步對身體和心靈很有益，雖然去運動場做運動是一個好的提議，但是我們並不一定願意做。

醫學界告訴我們服食維生素是有益的；我們剛開始相信這一論點，但我們未必會定時服用維生素。我們對未能即時得到預期效果的活動會感到抗拒。我們在星期一早上開始一個節食餐單，星期二早上便希望體重有所改善，我們往往期望快速和即時的果效！

儘管這種人性化的抗拒感會伴隨著我們，我們依然可以運用上主透過聖依納爵羅耀拉給我們的形式去鍛煉我們的靈性。

第一個指引：不要期望、尋找，甚至要求進步，要享受這避靜（退修）的過程，就像健身運動一樣，你可能不喜歡天天做運動；又如節食一樣，你需要放棄一些東西，例如時間、一些活動、一些獲取成功的機會。我們讓上主給我們增添、洞見和進步；我們要對上主有所期望，相信祂會忙碌地把我們這受造的，卻未滿全（完全）的傑作變得更好。

這是第一項指引，不要停在這裡，你為這趟旅程付上的代價是值得的，繼續走下去！

## 禱文

親愛的主：

回顧我生命的「相片集」似乎是簡單的事，我可說這是祈禱嗎？我可以回到最早的回憶，嬰孩的時期，我在疑惑這孩童跟我有甚麼關係。

當我環顧我的生命，走進學校，學習閱讀，擴充我對世界的認識，我在這「相片集」中尋找到一些我不願意看見的東西，一些慘痛的回憶，我覺得自己已經把它們永遠放在一旁。在我的童年中，不是所有回憶都是美好的；在那些時刻，主，你在那裡？當我在看著這些呼喊和爭論的時候，你真是與我同在嗎？

「相片集」中，亦有美好的時光；孩童時期自由地奔跑、爬樹、在河邊探索、冬天在雪山上乘雪橇，是多麼自由的時刻，我感受到祢在那裡。

當我長大後，我要做決定；有些時候，我沒有理會你的存在，彷彿你是沒有理會我生命裡的事情，但無論怎樣，祢忠誠地與我同行；祢引導我任性的決定，幫助我進入一個可愛的人生和一段美好的婚姻。

主，為著祢時刻的臨在，尤其是今天，我感謝祢！

親愛的主：

我感到有點不安，因為我不習慣這種祈禱方式，我比較喜愛用別人的禱文，但我昨天嘗試用這種方式祈禱，覺得並不困難，只是偶然感到有點不像祈禱罷了。

今天我祈禱的時候，再次回想那些使我感到受傷害的經歷，那些我想擺脫、或忘記的回憶。我的生命不是常常都那麼容易的，祢是否真的常常與我同在呢？我現在強烈地感受到祢的臨在，但在那些失意的時刻我從來沒有想過祢的臨在。

這些困難的時刻究竟怎樣形成今天的我？這些年來，祢從不間斷的引領著我，請幫助我看見祢的臨在，讓祢的臨在引導我的生命，亞們！

（注意：你可以照著禱告，或是以它們作為參考，然後向上主獻上你的禱詞。）

## 第一周閱讀

聖詠集/詩篇 8

聖詠集/詩篇 139

路加福音 11:1-13

依撒以亞/以賽亞書 43:1-4

路加福音 12:22-34

## 祈禱

若我們能以寬大和慷慨的心朝向我們的創造者和上主，以這個態度來進入神操，並向祂獻呈我們所有的意志和自由，那我們的至高者將會按著祂的聖意，為我們安排一切有關我們的事情。我們若能這樣經歷神操，將會得著莫大的益處。(神操 #5)

在預禱 (Preparatory Prayer) 時，我會懇求上主，我的上主賜我恩寵 (恩典)，讓我所有的意向、行動和工作皆能夠指向稱頌和服務我的至高者。(神操 #46)

~~~~~

## 每天開始的祈禱

上主，我甚願為這個時刻盡上最好的準備。  
我願意獻上我所有的預備和專注，並守候在祢面前。

我的意向，求祢來澄清和潔淨。  
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充斥著忙碌，  
我所追逐的事物，其實並不重要，亦不能存到永遠。  
我曉得，倘若我把我的心獻呈給祢，  
那我將會跟隨著我的新心去做每一件事。

願我今天的所是，今天所作，  
願我一切的遭遇，我的反省，  
甚至是我的挫敗和缺點，  
都安放在祢掌心之中。

上主，我的生命在祢的手中。  
懇請祢容許我，在這一天向祢獻上稱頌！