

網上避靜（退修）指引——第四周

導引——一幅和諧的圖畫：平衡的生活



這一星期我們將會從感謝和讚美上主——由宏觀的、有秩序和有目標的創造——轉向如何實際地、和諧地、平衡地生活在這個有目標的創造之中。

本周我們盼望被一些男或女所**啓迪**，他們跟被創造的目的和諧一致，並且他們能自由地運用一切受造之物。

聖依納爵精簡地表明：

上主的創造是一份禮物，我們應該好好運用來達成被造的目的；我們也該把一切阻礙我們成就這目的之東西除去。

要做到這一點，我們要對所有受造之物採取「平常心」（Indifference）的態度。我們不會期望健康多於疾病，財富多於貧窮，光榮多於羞辱，長壽多於早逝，或是任何事物與這事物相關的東西。我們應該期望和選擇的事物，就是能夠幫助我們達到被造目的之事物。

我們都知道，如果我們不能對事物採取「平常心」（Indifference）的態度，或缺乏了依納爵所指出的生活平衡，我們的生活將充滿障礙。每當我們的**意向**和**選擇**局限於「我要健康」、「我要成功」、「我要好好地照顧自己」、「我要別人尊敬和注意我」，我們的生活會變得不平衡，而我們也會越來越自我中心。

然而，當我們看見一些人能夠很自由地去愛、去付出自己、去為別人而生活，我們會被**啓迪**，他們似乎找到了正確的方向。

在這一周，讓我想起這些能成為自由典範之人的名字，讓他們啓迪我。一如以往，運用本周的相片和以下的分享，並回顧往周的幫助，在忙碌的生活中刻意地注意那些活在讚美、尊崇和服侍上主的人；或許他們的生命充滿英雄事蹟，又或許他們是生活在極度純樸之中。誰是那些能夠指示我們正確方向的人呢？

進入本周的實際指引

誰是那些能夠指示我們正確方向的人呢？

進入本周，先拿出一張紙，把那些啓迪我們的人的名字**列出**；由那些我不認識的人開始。他們也許是歷史人物——聖依納爵、聖阿維拉德蕾莎（St. Theresa of Avila）或是馬丁路德金（Martin Luther King）；他們也許是一些曾經啓迪我的人——那位在東部開設紡織廠的人；雖然他的廠房被燒毀，但他仍堅持給工人支付薪金，直到新廠房重建爲止。最後，寫出我所認識的人的名字——如我那位生命中充滿英雄事蹟的姨祖母、我的牧者或我所愛的人。

我們寫下這一系列的名字以後便可以開始在本周內反思，究竟他們**每一個人**有什麼**素質**啓迪我呢？他們的生活是如何達致平衡？他們在那方面顯得**不受困擾**？他們是依賴什麼力量可以免受困擾？他們過去和現在的**選擇與意向**是甚麼？

留心本周的相片，考慮用這幅照片做你電腦的桌面背景。那位在右邊的女士曾就讀於我們的大學，她現正在多明尼加共和國的山區部落**草原**診所工作；留心看她的面容，然後猜想她內心的感受如何。只要一點點自由，我們便可以進入她心靈深處；我們可以看見她透過服務所得到的滿足比她所付出的還要多。

請注意，本周的目標不是要對自己作出批判。我們也許漸漸發現自己生命中充滿各種困擾，但這並不是集中注意自己的時候。我們稍後會有機會集合更多恩寵（恩典）去輔助自己達致靈性的自由。這是我們旅程的下一步。我們首先要學曉欣賞，然後學習跟隨。本周我們要建立一個肖像館，裡面滿載著啓迪我們的人物肖像。他們的素質和奉獻，讓我們明白自由的力量！

謹記，要讓這默想過程成爲本周的生活背景。當你起床、穿上鞋子或衣服，運用片刻時間，簡單地以祈禱說明心中的意向：「上主，本周我渴望被啓迪。請引領我去明白那些人，他們是如何生活在極大的自由裡？」當我駕車、走到禮堂、預備晚餐、閱讀報紙時，都在默想著名單中的人物，讓他們那充滿恩寵（恩典）的生活方式感動我。當我就寢、關掉家中的電燈，我可以禱告說：「上主，感謝你今天賜與那感動我心靈的片刻。」

謹記要不時檢討本周的進度。本周我默想了多少個在名單上的人物呢？有新的名字出現嗎？在本周，我們或許難以集中注意，我們的想法很容易因變得負面而阻礙我們開放自己去持續地欣賞別人。若我發現自己在本周失去焦點，我就要回到網上的資料，並嘗試再集中，我也可以使用本周的相片來抵擋任何負面的思想。

記得在本內周常常說感謝上主的話。

給這趟旅程

這星期我們首先接觸神操（*Spiritual Exercises*）的序曲或前奏。通常音樂劇的序曲會幫助我們熟習和投入往後的曲目。可是當我們聽到本周的序曲，我們卻心感不安，甚至發出疑問：「我還要繼續下去嗎？」在本周神操之始，依納爵向我們展示了甚麼是「自由」。我們每一個人都盼望得到長壽、健康、好名聲和足夠的財富；但當我們輕輕禱告以後，似乎「另一隻鞋子」終於掉下來了。若要繼續這旅程，你要完全抽離自然的欲望、生命、健康和財富。

事實上依納爵指出了人類的傾向，提醒我們若不好好看管這些傾向，它們將會驅策、控制、禁固和摧毀我們對生命的經歷。我們被邀請進入這序曲是要讓我們分辨清楚這些東西，它們最容易使我們失去和諧的生活。在神操過程中，這是首次要求我們檢示自己，我們到底能否自由地面對我們的局限。唯有我們走出這一步，整個神操的其餘樂章才會對我們產生意義。

我們要清楚知道，依納爵認為所有人都經歷過混亂的思緒；我可以誠實地、溫柔地面對，揭開自己生命交響樂中刺耳的凌亂嗎？在神操的稍後部份，依納爵會邀請我們默想主耶穌作為普世音樂劇及我們生命交響曲的指揮。當依納爵用「平常心」（Indifference）這個詞語時，他的意思並不是「莫不關心」；他只是確實地提出我們透過神操即將進入的旅程。他要指出當我們對某些事情「過份緊張」，我們就會偏離對「上主所關心的事情」的信任，而「上主所關心的事情」正是我們自由的根源。假以時日，我們可否自由地觀察、聆聽和追隨這位神性的指揮呢？

本周借著上主的恩寵（恩典）及足夠的時間，我們會被引領到一個自由的領域——這是真誠反省和在禱告裡向主降服的結果。本周談及的基本自由是要單純地確認人性的傾向。當我們跟主耶穌接觸，並走在祂的道路上，這些傾向便會軟化，我們的生活就變得和諧、平衡。「不要懼怕」，那位呼喚我們的上主是忠誠的，祂必定持續不斷地邀請我們進入生命的樂章。

禱文

親愛的主耶穌：

上周的練習比較容易。我看著世界的和諧與平衡，我看見四季的更替、日出日落及萬事萬物的奇妙，而我不需要冒險。

現在我被邀請去察看自己生命裡的和諧與不和諧，我被「給這趟旅程」內的字句驚醒。「面對自己生命交響樂中刺耳的凌亂部分，我可以誠實地、溫柔地面對，並揭開它嗎？」上主，我的心靈被這發現所攪動！我生命的樂章中，有好些部份因不和諧而令人感到「刺耳」。——每當我擔心失敗或擔心被看作是失敗者，號角聲就變得過於響亮；當我太在意別人對我的欣賞，隆隆的鼓聲就敲打不絕。這些感覺非常膚淺，其實我只是盼望能把自己的生命獻奉給祢。

上主，我懇求祢，賜我恩寵（恩典）去明白怎樣使我的生命平衡。究竟怎樣才可以達致本周相片中那位女士的安靜和平安呢？她坐了一個簡陋的診所裡，卻微笑地面對她四周的不幸。她所擁有的平安，跟金錢、榮譽和別人怎樣看她全無關係，她把自己的生命奉獻給祢；幫助我在生命裡找到這樣的平安。

可是我感到有點害怕，主，祢要求我做甚麼呢？我需要付出多少？我做得到嗎？我感到不知所措——我渴望自己的生命能按祢的聖意（旨意）達致平衡，但我卻不願意放棄現在所擁有的一切。雖然我只是感到害怕，但在我的恐懼裡，我轉向祢，張開我雙手來祈求幫助。

上主，請幫助我過一個更親近祢的生活，幫助我放棄任何阻礙我更親近祢的事物，我多麼感謝祢的愛和祢對我的照顧，感謝祢造了我，並選取（揀選）我與祢在和諧中共處。

第四周閱讀材料

✧ 厄弗所書/以弗所書 2:1-10

✧ 羅馬書 8:26-30

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！