

## 網上避靜（退修）指引——第八週

### 上主對我們的愛：慈悲的寬恕

#### 導引



這一週我們要在上主的愛中行走，我們要嚐一嚐——要全然地享受——寬恕，一份上主賜給我們的禮物。

我們嘗試以上主的憐憫作為每次反省過錯的終結，本週上主慈悲的寬恕將成為我們反省的依據。

首先我們把注意力集中在上主身上。本週的相片是一位擁抱女兒的母親，這幅照片可啟發我們把注意力集中在上主身上。這婦人的面容可

以幫助我們想像上主擁抱我們的深度有多大。

每天早上當我起床，穿上鞋子和衣服，準備投入當天的生活，我可暫停片刻，專注於上主對我的欣喜。**上主必定會因為我能逐漸明白，我是個被深愛和被寬恕的罪人，而感到十分喜悅！**每一天我可運用各種圖像，幫助我體驗被寬恕和被慈愛所擁抱的親密感，而使我的靈魂歡躍。

我可以假設想像，當我所摯愛的人，他的切片檢查報告呈陰性反應，或朋友找到了他們期待已久的領養兒童，或是一個我非常關心的人，接受我的愛，並樂在其中…，這些會令我何等欣喜。**本週，上主對我們的喜悅必定倍增！**

我們不願意細想，上主**為何寬恕**我們的過錯，及我們重覆犯錯的模式——包括一切我們所做和沒有做的。其實問題的答案就是愛的奧秘——無條件、無限量的愛。我們可以想像寬恕配偶、小孩或我們所愛的人，是因為我們的愛遠遠超越他們所犯的過錯。然後**我們問自己，上主無條件的、全然的寬恕了我，祂對我的愛不是更大嗎？**

我們可以用一個短句來形容這些奇妙的東西：「簡直**不可思議**，實在令我**難以置信**！」本週我們不單渴望相信上主寬恕的慈悲心，我們更要去體驗、接納和讚美祂。**這一週上主定必對我們每一個人也懷著這樣的渴望！**

一如以往，以下的指引會成為本週的避靜（退修）經驗。考慮跟別人分享你在本週獲得的恩寵（恩典），我們永遠不會知道，分享這樣的恩寵（恩典），會如何真正幫助別人。

## 進入本週的實際指引

這裡是一些具體的幫助，去準備我們進入本週的避靜（退修），好使我們從中得到最大收穫。

對我們大部分人來說，這一週並不容易。在聖經第三個有關寬恕的比喻中，耶穌對那些批評祂與罪人同坐，並一起進食的人，說了一個浪子回頭的故事。（路加福音 15）那小兒子充滿悔意向父親說：「**我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱作你的兒子了！**」大兒子因父親無條件地寬恕了小兒子而滿懷怨恨。就像那些批評耶穌的宗教領袖一樣，大兒子不肯參與慶祝。要超越生命中的過錯和犯錯模式所帶來的可怕感覺並不容易。儘管我們發現自己被擁抱在寬恕的愛裡，我們的腦海裡仍然會聽到一個哥哥或姊姊的聲音，而令慶祝黯然失色。

這是向上主的擁抱臣服的一週。請反覆注視本週的相片，想像自己被擁抱。停留在那裡，不要着急，要讓所有的抗拒融化。領受它、享受它、在當中休息。擁抱我的那一位，在那緊緊相擁的時刻，祂想表達什麼訊息，祂有什麼感受？在這一週，無論我在做甚麼，或是在空檔的時候，我可以閉上眼睛，想像耶穌這樣緊緊地抱住我。

本週我們要**歡笑**——把歡笑掛在我們的臉上，並要深深感受它。笑容跟深呼吸配合得天衣無縫，並為我們內心的喜樂和令人耳目一新的平安作好準備。

我生命裡的其他所有問題是否都消失了？我的生命重回正軌嗎？我得到了深度的屬靈自由嗎？當然不是。我們要提醒自己這是一個**旅程**，每一週都是重要的**下一步**。這是關鍵的下一步——為了我是一個被愛的罪人而去體驗、享受和慶祝。

也許在這一週我可以做一些事來提昇我的心靈，並加強本週的喜樂與平安。在平常的生活中計畫一點改變，讓這星期的感覺有別於以往。

謹記這一週是關乎**感謝及對感謝的表達**。我恬息在擁抱中的**感覺**是甚麼？一想到所有我做過或沒有做的事，及那些仍然在塑造著我生命的思想或犯錯模式——我竟然完完全全被寬恕！我感覺怎樣？想到這裡，如果我想哭，就讓淚水流下來吧！我要怎樣回應深愛我的那一位？我要心存感恩地向祂道謝。能夠被寬恕是一份巨大的禮物。我們要學習以相對適當的言辭來表達感激，好使自己進入更深的喜樂與平安。

禮儀或儀式很重要，需要親身參與，它會停留在我們的記憶中。也許我會把感激表達在紙張上，用文字直接向耶穌或上主說出我所有的感受。也許讀【禱文】時，我會找到自己的心聲，並大聲地說出來，或把它們寫下。也許我們當中有人正獨自在房間內，站立並舉手向天，雀躍地表達感受。對其他人，也許是回想起曾經唱過的一首歌，並用這首歌去標記這個特別的一週。或許我會在本週、或主日參與聖體聖祭的慶典，或以深深的喜樂去參加信友團體的敬拜。

這一週我們的經歷有多深刻，全看晚上入睡時的狀態。當我把衣服放在椅子上，脫下鞋子的時候，內心感到雀躍——因為我雖然曾經犯錯，卻仍然得到令人難以置信的愛——那麼本週的恩寵（恩典）將會以平安充滿我的心靈。

## 給這趟旅程

這一週我們慶祝上主對我們及世界的憐憫。那些為人父母、祖父母、叔伯或阿姨的人，都有這樣的興奮經驗，就是鼓勵嬰孩學習走路。他們走出第一步的時候，你會異常雀躍，當他們跌倒時，你卻會哈哈大笑起來。

小孩既想哭泣，又會看著你和你的反應。你的笑容、你伸出的雙手、你輕柔的觸摸，都在鼓勵他/她站起來。

假如你對孩子的跌倒感到失望和忿怒，而且把失望和憤怒都顯露在你的臉上和動作上，那會發生甚麼事情呢？孩子的自我形像會變得很負面，即使他嘗試再站起來，過程都會變得很緩慢。

上主的慈悲遠超過寬恕，上主的慈悲使我們重新站起來，讓我們能繼續學習在祂的道路上往前走。憐憫並不是審判後的寬宏，也不是法庭上的一個判決。上主的慈悲是祂與我們建立關係的表示，是源於祂對我們充滿創意及持續的愛。

當耶穌對某人或群眾產生憐憫，當中的意義並不在於同情或寬恕。耶穌是打從內心深處被深情觸動的。祂因受感動而伸出雙手、給予教導、餵養並引領祂那迷失及沉淪的人類同伴。

我們懼怕上主會因我們多次犯錯而感到失望，並在審判的時候顯示祂的義憤。本週默想練習的目的是，要把我們從這懼怕中釋放出來。我們被邀請去領受祂輕柔的觸摸，和祂呼喚我們站起來的鼓勵，並且繼續學習怎樣成為祂的門徒。

上主的慈悲凌駕祂所有的工作之上，我們祈求體驗讓耶穌可以行使祂的大能——成為拯救世人的那一位。

這一週我們要慶祝自己的聖潔，這聖潔包含我們需要憐憫的事實，和我們需要被上主忠信的（信實的）、不斷提昇的愛所擁抱的事實。若我們懷著感恩，領受慈悲的上主和祂的憐憫，我們將被釋放，讓我們可以踏上自己及追隨主的信德大道。溫柔地祈求，祂是來拯救我們，不是來解決或處理我們。

## 禱文

註：你可以照著禱告，或是以它們作為參考，然後向天主獻上你個人的禱詞。

親愛的主：

這根本不合常理。我怎能回顧自己的罪、自己的缺點，和自己的過錯，而仍然覺醒祢對我的愛？祢是否有因為我沒有按著祢的要求愛祢，和愛他人，而感到厭倦呢？

但祢的愛和憐憫確實存在。我腦海裡出現這樣的影像：聖經中的蕩子（浪子）踏著沉重疲累的步伐，不斷道歉，他不安又焦慮地抬頭，望見自己的父親，展開雙臂從遠處跑過來。父親跑向兒子時，心裡懷著的欣喜，使我感到非常訝異。當祢迎接我、擁抱我在祢懷抱裡，我感受到祢的喜樂，我知道祢每晚心懷著浩瀚的大愛，在路上等着我回來。

這是奇妙的感覺！我曾說：「這根本不合常理。」這是因為我以自己有限的愛，來跟祢的無限大愛相提並論。這一週的相片感動了我，因為照片顯示了一個充滿愛和感情的面孔。噢，親愛的父親，給予溫暖和慈愛的母親，衷心感謝祢深刻的愛，這份愛是那麼的廣泛和包容，我可以在祢的愛中得到喜樂，我可以認真感受這份愛所帶來的溫暖和力量，是何等穩固及充滿活力。

在這一整週內，請幫助我帶著這份愛，幫助我確實地相信這份愛，幫助我不要聽信在我裡面的聲音，說我不夠好，不值得祢愛。

讓我在寧靜中進入這份愛，讓我感受這份愛進入我，溫暖我，讓我接受祢的愛，讓祢慈愛的擁抱圍繞我，我衷心感謝祢賜給我這份禮物。我知道我不配得到這份禮物，正因為這緣故，這份禮物顯得越發珍貴。儘管祢那麼認識我，知道我所有的缺點，祢對我的愛卻如此深厚和浩大。主，感謝祢賜給我這份寬恕和愛的禮物，讓我在這一週，常常覺醒祢對我的愛。

## 第八週閱讀材料

「這人說出我所作過的一切事。」

✧ 若望/約翰福音 4:3-42

「我所知道的是：我曾是個瞎子，但現在能看見。」

✧ 若望/約翰福音 9:1-41

「我也不定你的罪；去罷！從今以後，不要再犯罪了！」

✧ 若望/約翰福音 8:3-11

「我要治療他們的不忠，要從心裡疼愛他們，因為我的怒氣已遠離了他們。」

✧ 歐瑟亞/何西亞書 14:1-10

「應當歡宴喜樂。」

✧ 路加福音 15:11-32

「主曾應許：你們的憂愁已經止息，你們要慶祝。」

✧ 索福尼亞/西番雅書 3:11-20

## 祈禱

### 開始的祈禱（與前一週相同）

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，並向祂獻上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）

在做預備的祈禱時，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，我多麼祈盼能好好準備這個時刻，  
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。

我的生活似乎充滿著忙碌，  
我所追逐的事物，其實並不重要，亦不能存留到永遠。  
我曉得，倘若我把我的心呈獻給祢，  
那我將會跟隨著我的新心去做每一件事。

願我今天的所是、今天的所作所為、  
我一切的遭遇、我的反省、  
甚至是我的挫敗和缺點，  
都安放在你掌心之中。

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！

### 基督的靈魂，請聖化我（使我成聖）

懇求

基督的靈魂聖化我！  
基督的聖體拯救我！

基督的寶血陶醉我！  
基督肋旁之水潔淨我！  
基督的苦難堅強我！

吁！良善的耶穌俯聽我！  
隱藏我在祢的聖傷中！  
不要讓我離開祢！  
保護我抵抗邪惡的仇敵！  
在我死的時候召喚我！  
命我來到祢台前！  
好偕同祢的諸聖讚美祢！  
直至世世無窮，阿們。

（侯景文譯【向耶穌聖靈誦】）

「祂想起自己的仁慈。」  
✧ 路加福音 1:46-55