

網上避靜（退修）指引——第十二週

上主的憐憫成就了耶穌的使命

導引



我們對愛我們的那一位的邀請作出了回應，在某程度上，我們表達了渴望**與耶穌一起**實現上主給祂的使命。現在，讓我們全然投入這不斷增進的愛與同行的關係中。

當我們越發愛一個人 —— 尤其這人爲我們做了許多事 —— 我們會強烈的渴望與所愛的人**在一起**，並認識所有**關於**他/她的事。當我們深愛著對方的時候，我們總是希望與所愛的人朝夕相處。

本週和以後數週，我們唯一的渴望是盡自己的能力深入認識耶穌。當然，這不單單是理性的**知識**，這是一個體驗親密感、愛以及深摯渴望與基督一起實現**祂**的使命的旅程。**更親密地認識主**，是爲了讓我**更深摯地愛祂，並且更緊緊地跟隨祂**。

在避靜（退修）的初期，我們透過想像進入個人的**相片集**，去了解自己的故事。現在，我們請耶穌顯示**祂的**相片集給我們，我們渴望加深對耶穌的認識，我們請祂向我們顯示**一切** —— 將祂的故事告訴我們 —— 好讓我們更親密地認識祂，並更深愛祂。祂就是邀請我們在祂的使命中與祂同在的那一位。

這一週我們從頭開始，我們想像永恆的，三位一體的上主，看著人類歷史，並以無限的憐憫差遣耶穌來拯救我們。那幀顯示著薩拉熱窩（Sarajevo）和波斯尼亞黑塞哥維那（Bosnia-Herzegovina）的相片，實在不可思議，它可以幫助我們想像，在人類悠長的歷史中，上主的憐憫是怎樣產生的。我們知道，上主所表達的愛，就在我們救恩的歷史中 —— 即準備、承諾、期待，耶穌降生，以及祂爲我們獻出祂的一生、祂的死亡和復活。

基督選擇以「道身成人」的方式來拯救世界。現在，讓我們藉著下面的提示，進入此「道身成人」的奧秘。我們回顧了在我們世界裡的罪惡和叛逆，包括個人的罪所帶來的後果。在此，讓我們想像上主對人世間罪惡的回應 —— 祂派遣耶穌來拯救我們！讓我們表達我們的渴望，去瞭解上主的初衷，好使我們更深愛主，並欣然接受祂以任何方式邀請我們去加入祂的行列，與基督連結在祂的使命中。

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。

在日常生活中，「談戀愛」是自然不過的事，不需要太多「實際的幫助」。談戀愛似乎是很容易的，但只要仔細想一想，談戀愛的過程有一些值得我們學習的要件在內，這些要件有助於我們在未來數週了解內心的渴望。我們都知道要維繫一個愛的關係，並願意自我犧牲，是需要很大的忠誠之心。

想想戀愛的經驗，是甚麼令愛情發生的？在戀愛的初期，我們會**做些甚麼**？在產生愛意以前，是否感到一種彼此之間的連繫？也許是跟一個完全陌生人的連繫。我們的內心發生了一些事情，令我們精神為之一振。互相**吸引**是因為發現彼此共處的親密感覺，我們感到「心有靈犀一點通。」從那時候開始，我們有一種想與所愛的人分秒同在的逼切渴望，這份渴望加深了互相的吸引。不斷加深的愛，促進雙方產生契合的願望——就是以不同的方式與對方建立更深的連繫。起初這是不自覺的，但没多久便會發現，彼此沐浴在愛河裡，我們的行為也漸漸因戀愛而有所改變。不管做任何事情，甚至做白日夢，我們都會想念對方。我們會更頻繁地致電給對方，安排時間在一起。我們惦記著、重複回想大家的談話。起初，我們無所不談，沒有任何關於對方的事情會使我們感到煩悶，我們想知道對方所有的生活經歷，抉擇和好惡，我們想知道究竟是什麼經歷塑造了今天的他/她，每一個新的發現都會產生更深入的聯繫。我們會用各種方式表達我們的愛，輕柔的說話，關心的行為，盡我們所能幫助對方，每一個愛的表達都會加深彼此的愛情，我們不會忘記第一次表達愛慕對方的情境，隨着彼此的愛情加深，我們就會增加對彼此關係的承諾——即某種保證及承諾，因為我們都希望自己所愛的人，會成為自己生命的一部分，並承諾為了彼此的關係奉獻自己。

假如前面提到的跟你的戀愛經驗相類似，又或者你因此想起過往的經歷，那麼這會對以下數週的默想有實際的幫助，我們正在與耶穌發展愛的關係。我們可以讓自己因着與祂的連繫，而加深彼此的吸引力。我們可以**體驗**希望與耶穌同在的渴慕，我們可以提出問題、可以用溫柔細語與主談話、可以花更多時間與主在一起。這些都是「實際幫助」，因為這不是單純的**理性練習**。邀請耶穌與我們分享祂的相片集，這是發自內心的渴求。避靜（退修）來到這裡，我們已經與耶穌建立了深刻的連繫，現在我們希望彼此的關係能更加深厚。在耶穌相片集的第一頁，把我們帶回到初始，我們可以透過想像，看到三位一體的上主，穿越人類歷史，預見人類的未來，並感受到心痛的憐憫。

當我們想到上主派遣耶穌來到我們的世界，以及對我們生命的憐憫，那經驗是令人十分感動的。維持著這份感動，我們越想像薩拉熱窩（Sarajevo）的景像，及上主以耶穌的形態所表達的憐憫，我們就會更了解耶穌是誰。耶穌**為我們所做的一切**，是我們難以想像的。耶穌完完全全的進入了我們的人性，祂竟變得如此脆弱！生命中沒有任何事，是需要我獨自面對的。

在這一週練習這些話：「主，幫助我更全面地認識你，好使我可以更親密地愛你，並與你更完全地契合。」或者你想唱 *Godspell* 版本內的聖依納爵的一段話：「噢，親愛的主，我為三件事祈禱，求你讓我更清楚看見你，更親密地愛你，更緊緊地跟隨你 —— 一日復一日。」

每個晚上睡覺以前，只需要片刻，我可以祈求指引，如何向上主、向耶穌，說甚麼話。當然，我可以感覺和享受，內心因着不斷增長的愛，所帶來的喜悅，以及與主更緊密的吸引力。

給這趟旅程

當我們仔細觀察另一個人的一舉一動，吸引的力量就開始產生。人會透過一舉手一投足和身體語言來表達自己，我們會在不自知的情況下將自己的特性告訴別人，例如，我們怎樣走路，怎樣拿著袋子和書本。我們越身體力行，我們就越容易被人認識。透過這些姿態的表達，我們可以把難以明白的奧秘，轉化為實質的歷史。這神操邀請我們默觀耶穌的生平，並驅使我們仔細觀察，上主透過耶穌以人的形態，身體力行地走進我們的歷史。

上主透過與猶太人的祖先所訂立的盟約，製造了無數機會，吸引我們的注意並要我們回應。上主透過這些盟約，開展了一連串跨越世代的行動，與人類建立關係。我們現在看到的是，耶穌對人類的呼召越來越強，假如距離會導致懷疑，那我們善於算計的自我，需要讓耶穌在我們的眼前及內心，展示祂那極富感染力的一言一行。假如因為距離所產生的無知，造成了偏見，那就讓我們容許耶穌以合適的方式，啓迪我們的思想和意志，好使我們加入祂的行列。

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：

你看著自己親手創造的世界，你有什么感覺？你看見美麗的世界、你看見大自然、你看見人們彼此關心、以及孩子的誕生。可是你也看見另一面，我不敢想像你見到多少醜惡的事情，捱餓的兒童死在母親的懷抱裡，原本被設計去保護人類的武器，變得比設計師更重要，疲倦和孤寂的人們在街上遊蕩，他們不但沒有棲身之處，更失去人性的尊嚴，他們不被尊重。

我在自己這舒適、安全和溫暖的家裡，凝望著本週的相片，那冒着煙，被炸毀的房屋、樹上剩下的小花朵，它突然由一幅戰地的相片，變成一個真實的社區。從這些房舍、人們去上班、舉行家庭慶祝活動、討論快要舉行的婚禮、書本、向鄰居借用的麵粉… 等景象，現在一切都成了一堆冒煙的瓦礫，一切都化為烏有。你如何看待這樣的一個世界呢？我們在毀滅彼此的家園、在水的源傾倒化學物品、看重金錢和財物多於彼此的存在… 你的內心必定感到非常憂傷，你的受造物把你遺忘了！但你以令人難以明白的愛及憐憫，將自己完完全全的獻給你所創造的世界，你以十分特別的方式，表達了你對我們的愛 -- 你成為我們其中的一個。你怎可以如此愛我們？儘管你知道愛我們意味着痛苦、掙扎與死亡？

主，請教導我愛得更多。我懇求祢，請讓我體會和感受，祢是如何在這世上生活，我盼望更深入認識祢，也願意在這世上跟祢一起。我要接受祢的邀請，要對祢說：「好！我願意」現在，請讓我成為祢在世上的朋友，讓我從祢身上學習、跟祢談話，讓我看見，我可以如何以祢的生命為榜樣。

祢對我們、對我的愛，令我感到驚訝，除了說一聲微不足道，又不夠份量的「謝謝你」外，我實在找不到甚麼字句來表達。主，請祢牽著我的手，跟我說話，向我顯示祢的相片集和祢的一生，幫助我每天向祢說：「好！我願意。」

第十二週閱讀材料

「世界被創造以前」

✧ 厄弗所書/以弗所書 1:3-14

「上主喜悅祂來成就和平」

✧ 哥羅森書/歌羅西書 1:9-22

「聖言（道）成了血肉（肉身），寄居（住）在我們中間。」

✧ 若望/約翰福音 1:1-18

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、今天的所作所爲、
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！