

網上避靜（退修）指引——第二周

我們的故事——深入的自我探索



上星期，我們回顧相簿中的人生故事時，我們經驗到特別的回憶，我們接觸到上主臨在於我們悠長的人生旅程。本周的練習，將會幫助我們進入人生故事之深處。

步入人生之深處，一個強而有力的途徑，就是尋問——在重要的問題上尋索答案。我們仍然在日常生活中奔波勞碌，在這背境下默想、探尋。這些問題容易回憶，對預備我們的內心也很重要。聖經提醒我

們：「在我母腹中，祢塑造了我」（聖詠集 139：13 / 詩篇 139：13）。今天的我們是經由種種事件和經驗所塑造而成。本周，讓我們細味這些問題，讓答案在我們內心盪漾，這正是上主的樂章於我們內心奏響。

過往一周，我們有沒有領受了甚麼恩寵（恩典）、洞見、特殊或是痛苦的回憶呢？
我喜歡上周的默想嗎？在我們心裡，它們有沒有孕育出新的渴望嗎？

回顧我的相片集以後，
我被吸引到……

在我個人的故事裡，
我能否感到被上主全然認識呢？那時？那處呢？

人生的某一角落，
我難以想像上主真的樂意認識我！
上主，祢會接納我的「這部分」嗎？

我的旅程，有一些十字路口嗎？
我本可以選擇向左走，或向右轉：
上主如何臨在於我的選擇之中，並與我同行這人生旅程呢？

我是否接受今天的我呢？
若我說「不能」，我能否以雙手托住這受損的形像，並呈獻給上主嗎？

若我說「接受」，我能以感激的心懷，把我全人呈獻給上主嗎？

是否在有些地方，上主正等待著我，希望展現祂對我的慈愛呢？

改變我內心呢？

使我能服侍別人呢？

本周內，在所有的生命場景中，我們回味與上主連繫的人生故事——是深深結連於祂的臨在與慈愛。為此連繫之福份，讓我們發出感激的言詞，並且細味這感受——特別是我們在持續成長和建立中的感受。在母腹中塑造我們的那一位，本周仍然塑造我們！

進入本周時的實際指引

這裡是一些具體的指引，幫助我們準備自己進入本周的避靜（退修），好使我們從中有最大收穫。

- 注意本周的問題，它們使人難忘。它們邀請我們去專注於形像、回憶、十字路口、特別痛苦的回憶。我們也許說：「我曾經完成這回顧了！」但在本周，我們再次被邀請去重拾這些浮現出來的特別回憶，再次探索，好讓我們進到更深之處。
- 從過去的一周，有沒有衍生出一個渴望呢？我們將會經常接觸到這個問題。不管是最近吸引著我們的細微事物，或是最新使我們感到好奇的內心蠕動，它們都在邀請我們去留意和關注。舉例說：或許我發現內裡有一個渴望，它吸引我多花時間來反省一段人生片段，這正是我在過往一周沒有時間去完成的事；另外，我念記起某些特別人物，他們在我的生命中留下美好的痕跡，而我已經很久沒有跟他們聯繫。在本周，我有一個渴望，希望寫一封信給他們。
- 若你在默想上有些發現，可稱它為果子（fruit），**停在那裡**。這是依納爵給我們一項非常有智慧的導引。倘若我們經驗到**果子**——主的慰藉（consolation），一些奇妙的洞見，感覺與上主親近，甚至是新的醒覺——我可以認定，這些信號是從上主而來的**禮物**：**「我親愛的朋友，再深入地看看吧！我希望賜給你的禮物還有許多……」**另一種看待果子的方法——想像你接收到一份禮物，它被包裝紙全然包裹著，還繫上一個大大的蝴蝶結。我曉得這是一份送給我的禮物，也曉得送禮者是誰，並且已經向他道謝，卻還沒有把它打開。依納爵的引導邀請我們細心地解開這份禮物，然後發現它內裡的意義。
- 淘金——這形像會在避靜（退修）中，帶給我們很大的幫助。想像有一道河流，常被猛烈的水流衝擊著，它正是我們忙碌生活的寫照。想像自己把一個盤子——細眼的篩子或是粗糙的篩子——放進河流裡，有甚麼事情會發生呢？我的盤子盛滿許多東西；當我把它搖一搖的時候，一些細小的碎片會從淘金的篩子漏出來，就是篩子尚在水中，我也可以看見較大的石塊。突然，我發現在我的盤子裡，有一片金。我們的學習是：倘若我只是坐在小河的岸邊觀望著

河水，我是不會得到這金片的；我要去淘，進到我的經驗裡淘，走到更深之處發掘。請記著，倘若我發現了金塊，拿它去量一量，這是很重要的；把它記錄下來，或是跟別人分享我的恩寵（恩典）。

- **太空總署是怎樣處理一幅太空圖像呢？**我們拿另一個意象作例子，就如太空總署獲得一幅太空圖像；它起初只是一片模糊，是一連串圖像中的一幅，太空總署要清理這幅圖像，先要除去因遠途傳播而產生的扭曲之處，然後他們把圖像電子化，再填入遺失了的部分，使這圖像清晰可見；最後，把各幅圖像拼合。那麼，一幅場面壯觀的火星圖像便會出現在眼前了！
 - **仍然是關乎我們過去的背景。**在生活中避靜（退修）是一項挑戰，要求我們持續地進入我們過去的時空。在我們繁忙的生活中，有許多碎片、雜音和扭曲；倘若我們能淨化那片空間，讓本周關注的問題在那裡盤旋，我們對過去的體會，將會有重大的轉變。再者，把自己的答案寫下，或是大聲唸出來，縱然只是在頭腦上，也會幫助我們保留這恩寵（恩典）在心內。
 - **本周完結時，我們期望能夠把我們整個人呈獻給上主**，特別是那些我們最不注意的，甚至是我們不能接受的地方；這些完全是關乎感謝（gratitude），我不需要是個完全整合的人才可獻上謝恩。
 - **享受這個旅程**，我們只是剛剛起步；開始讓上主在我們裡面工作，上主的工作是無限的，超過我們所求所想，讓我們信任祂的工作、享受祂賦予我們的恩寵(恩典)。
-

給這趟旅程

當我們透過「神操」(*Spiritual Exercises*) 去祈禱的時候，我們會集中注意一位慈愛的上主——祂情有所鍾地關注著我們。關於愛的本質，有兩個簡單的提示可以幫助我們，在這數周內，圍繞「創造」的主題來祈禱。

愛情催促你顯露自己。倘若我們愛一個人，不論遲或早，我們總希望這人知道此事。我們會送上一張情人節卡給她/他，然後是一盒糖，還會致電和約會她/他。這段時間內，一連串創造性的行動把自己顯露出來，讓所愛的人知道，並有機會去作決定——接受，還是拒絕這份愛情呢？情人總盼望他所愛的人能夠感受和接受他/她的心意。

愛情必須以言語和行動去表達，讓對方明白；情人必須尊重他所愛的人，找出一種她/他能接受的方式去表達他/她的愛情。倘若我愛上了一位失明人士，我不會用手語跟她溝通；倘若我愛上了一操德文的人士，除了德文以外，我不會用別的語言跟她溝通；一個情人會去適應他所愛的人並她/他的性格。

接下來的數周，我們將就以上的領會來祈禱，我們會看見是何等的吻合！愛我們的上主用行動來揭示祂向我們的愛情，我們也來看看上主向我們顯露祂的愛情，其方式正是我們能夠明白和領會。我們在上主揭示祂的愛情中祈禱，看祂怎樣持續地以溫柔的行動來吸引我們。

首先我們都細想自己是曾經被造，且還是持續地被創造。上主創造了我們以後，沒有把我們棄置在一旁，好像那些空置的牛奶瓶和殘舊了的車子一樣；上主看我們為情人，祂看守著我們，為著我們靈魂的好處，在我們身上、在我們四圍工作。祂要使我們以有限的經驗，在日常生活中，去經驗和接收祂無限的愛情。

「我們是受造的」告訴我們每一位，在上主的眼中，我們是多麼重要；我們接著幾個星期以後的祈禱，將會讓我們親眼看見自己的價值和重要性；上主曾說：「往四處看，看看我向誰說，並且我說——你是誰。」我們在上主的臨在之中存活，這位上主不會隱藏祂的愛情，而我們是祂最好的藝術創作。

禱文

親愛的主：

上星期的避靜（退修）帶來很有力量和意想不到的回憶；在相片中，母親溫柔地懷抱著她的孩子，每當我對著這相片祈禱時，令我想到祢對我的愛情，和祢親近地裸抱著我，保護我免受傷害。不過，這是常令我掙扎的圖像。祢也知道，我喜愛自由與獨立，我根本不缺乏生活的必需，我不是貧乏呀！

如今，我在本周的相片前祈禱，我想到祢對我個別的看顧，視我為一個獨立的個體；我看著那小女孩的模樣，摟著母親要聽聽她胎中的嬰孩，我就被祢對我的愛情和關懷所淹沒，在我出生以前，祢已看顧著我。聖詠集（詩篇）139 篇的內容感動著我：「我的臟腑是你所造的，在我母腹中你塑造了我。」由起初到現在，祢對我的愛情也是那麼深廣，怎能如此呢？

我回到第一周所細味的相片集裡，祢知道嘛！每當我強烈地感受到祢的同在時，也是生命艱難時刻，甚是痛苦！這不是很有意思嗎？那時候，為何我沒有在喜樂和勝利中轉向祢，是否我在欺騙自己，以為我能夠掌控自己的生命，而不需要倚靠祢，或任何人呢？

當生活平順時，我有一個奇想——我要在祢面前成為一個完全的人！不過，現在的我並不完美。我想像……終有一天，我能夠靠自己改正所有缺點，並站在祢面前跟祢面對面說話。因此，我現在正努力改過，並熱切地等待那一刻，就是完全正直地站在祢面前的那一刻！

我再回到「相片集」，我有些發現！當我感到痛苦和煩惱之際，我便飛奔往祢那兒尋求幫助，只是當痛苦離開以後，我並不常常走到祢面前；而祢，卻在那裡沈默地等待我回來。只可惜，在我心底裡，我渴望成爲一個好人，至少是較好的人，才有面目來朝見祢。如果我能夠戒除這些壞習慣……如果我可以使自己這部分完善一點……如果……如果……直至再美好一點。突然，我內心醒悟過來！親愛的父親，在我生命的缺失之中，在我生命渴求再美好一點的時候，我都需要祢！就是現在，正正是我需要祢的時候！

願祢握緊我的手，與我同往過去的片段。在我內心深處，這些地方使我感到害怕！當我看著這些缺口，讓我感受到祢的同在。父親！我實在害怕，害怕錐心的痛楚！面對過去的事情，我的忿怒和惡劣的情緒湧現，爲著生命的傷痛而哀鳴……請祢留在我身旁，好嗎？我一直希望逃避的缺口，正是我最需要祢的地方，我需要祢的愛陪伴著我。

天上的父親，感謝，感謝祢今天與我同在，本周與我同在，一直與我同在。爲著祢對我的愛和關懷，我深深地感激祢；求祢幫助我，曉得怎樣回應祢的慈愛的呼喚！

注意：你可以按照禱文來祈禱，或是以它們作爲參考，然後向上主獻上你個人的禱詞。

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，爲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）

~~~~~

## 開始的祈禱

上主，我甚願爲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！