

網上避靜（退修）指引——第三周

導引——視野：一幅和諧的圖畫



在過去兩周，我們回顧自己的故事，看見上主是怎樣與我們的生命同在，現在讓我們繼續前行，去看那幅更大的圖畫。

本周，在我們自省的同時也盼望被啓迪，上主創造我們是祂整個創造的一部份。

聖依納爵簡單地表明：

上主創造我們，
為要我們去讚美祂、尊崇祂和服侍祂，
並藉著這些途徑來拯救我們的靈魂。
上主創造所有的受造物，
為要讓我們透過其它的受造物，去達成上主創造我們的目的。

就讓這兩項奇妙且富想像性的反省，成為我們本周默想的依據：

- 你只要像往常一樣生活，就可以越來越了解上主創造我們的原因是為了：
讚美上主；
尊崇上主：越發敬畏和愛慕上主；
侍奉（事奉）上主：參與祂的工作。
- 注意到上主怎樣借著「其他受造之物」，來幫助我——它們怎樣**為我**而被創造！

記著，這段默想的主調是**謝恩**(*gratitude*)。我們要多多**欣賞**，好讓我們的觸覺變得更**敏銳**，對上主的作為更留意：上主是多麼渴望幫助我們達成祂以慈愛來創造我們的目的。因此，我們透過本周的思想和觀察將會加深對上主的認識。

別忘記，好好運用右邊的提示，讓這副照片引領我們以驚嘆和敬畏的心去認識上主對我們生命的計劃。讓我們以開放和輕鬆的心靈開始和結束每一天，投入上主銳意地向我們揭示的一切。

進入本周的實際指引

在第三周我們將改變視野；你會注意到本周相片的畫面是何等的廣闊，這副照片將引導我們怎樣來開始這一週。

本周的默想內容是關於**視野**。讓我們嘗試抽離，看看自己在整個創造裡面的位置。在這星期，讓我們以這幅圖畫——就是一個向我們展示廣闊世界的圖畫，來更新我們的視野。為避免擾亂我們的視野，請嘗試不要讓其他事情比本周的默想**更重要**。

這是關於**目標**。具體的專注對我們有莫大的幫助。在這一週，想一想各樣物件的**用途**。我們知道咖啡杯的**用途**、烤麵包機的**用途**、紙夾的**用途**和電話的**用途**。當我們刻意留心生活中所有物件的用途時，我們會慢慢感受到依納爵的智慧言語——一切受造之物都是幫助我去達成我最終被造的目的。

緊記我們**練習的重點**。我們盼望能夠在忙碌的生活中培養更敏銳地發掘、觀察及體驗**萬事萬物**與上主關係的能力。為此，我們每天繼續專注著每週默想的**依據**。或許本周我可以專注練習讓思想走到不同的地方。無論我去參加一個會議、上衛生間、到午膳的地方、步行去拿車，我都可以刻意反省我的目標。透過反覆的練習，我可以在很短的時間內讓自己進入那幅廣闊景象的相片中。當上衛生間的途中，我可以想像自己坐在相片裡其中一張椅子上，往外看，然後想著：「上主，我是祢整個偉大創造計畫的一部份，我存在的目的是要讚美、尊崇和侍奉（事奉）祢。」

不要忘記**上兩週**的指引——能述說上主的恩寵（恩典），並向上主說「感謝」是很重要的。嘗試去**表達你的謝意**——我在本周有甚麼領受？「上主，感謝祢向我顯示這幅廣闊的圖畫。」「上主，感謝祢提醒我——祢向我所懷的意念。」

提提你，**我們的身體**也可以幫助我們默想。甚麼**姿勢**最能表達我的心意呢？例如，我可以想像自己身處相片中，**站著、眺望著**，然後**高舉雙手**來讚美上主。又或者當我早上起床或晚上準備就寢，我可以用片刻高舉雙手來讚美上主。或許我想像自己在相片中遙望著林蔭的風光，被景色深深吸引，滿心懷著敬畏，跪在上主面前，驚嘆祂的偉大。我亦可以在床邊下跪片刻。或許我想像自己坐在相片裡其中一張椅子上，凝望著上主所創造的景物，在胸前打開雙手，表明我的心多麼願意開放去服侍，去回應上主的召喚。又或許當我開始一天的工作時，我把雙手打開，安放在辦公桌上，或是廚房的櫃檯上，以表示心靈的開放——這些只需短短片刻的動作可以加強我們心中的意念。

請繼續運用本周的閱讀和祈禱資料，我們只是剛剛開始，開放自己、信任上主，看祂要在我們身上做甚麼事情。

給這趟旅程

一座建築物的地基是它的「基礎」(basement)；聖依納爵的神操 (Ignatius Spiritual Exercises) 也是由一個最「基本原理」(Principle and Foundation) 作開始；這個「基本原理」所談及的事情很簡單，但一般人卻不容易接受它：「人類是被造的」。每一個人都是借著上主的恩寵 (恩典) 而被造，這是大自然生態的經驗。

在我們被造的大前題底下，其中一個叫我們較難接受的因素，是我們擁有著各種各樣的限制——年齡、身材大小、才幹、性格和神恩 (恩賜)；因為我們不是上主。上主以慈愛創造我們及我們所有的優點與限制。依納爵帶領我們從上主的愛開始進入靜修，引領我們漸漸了解這個奧秘。

在每一個人都是借著上主的恩寵 (恩典) 而被造的大前題底下，「我們為何被創造」是第二個重要課題。依納爵早已留意到人類提出了極多不同的答案來回應這個極重要的問題。一個人可能接受宇宙間有一位主宰，而他自己與人類皆是被造的；但有另一個問題需要解答。他將如何回答這問題呢？我們又如何回答這問題呢？我們對這問題的取向會決定我們的生活模式。對依納爵而言，這是顯而易見的道理；然而，要把它實踐在生活裡，就不是那麼容易了！

我們是有限的〔受造〕。我們被造的目的是去讚美上主，因為祂是無限的創造者，也因為祂創造了我們——雖然我們有令人難以接受的局限。我們被造的另一個目的是運用我們的神恩 (恩賜) 及局限，侍奉 (事奉) 創造萬物的上主。上主把許多神恩 (恩賜) 賞給我們並非單純為我們，而是透過我們所得的恩賜惠及上主所創造的大家庭。

在這基礎上，第三個重點是我們必須尊重上主手所創造的一切，才能以讚美祂的心侍奉 (事奉) 祂。借著留心上主於萬事萬物之中的神聖同在 (holy presence)，我們將逐漸建立一種尊崇上主的生活方式。我們按照這「基本原理」祈禱所面臨的挑戰，就是我們能否毫無偏執地尊重自己的局限，獻上自己的生活去侍奉 (事奉) 上主；以感謝的心容許這些局限展示於人前，甚至讓這些局限成為上主的信息。

禱文

親愛的上主：

當我今天反思我身邊的事物，我感覺到必須先向祢獻上感謝。在本周的避靜（退修）我嘗試集中**注意**自己的生命，看清我曾經接觸過的大自然奇妙禮物。今天早上，上班時，我不期然凝望著那在密雲裡冒升的太陽，其色彩的豐富，實在難以言喻！在我的花園裡，小樹正在轉換顏色，鮮紅的葉片，與其他樹上的綠葉相映成趣；蕃茄樹正長出果子，掉落的花鋪滿小路。

這些都是祢賜給我們的禮物——**我們**——但我卻不曾把大自然視為祢送贈給**我**的禮物。我怎能透過祢賜的每一朵花、每一片葉看透祢對我的深厚愛情呢？上主，我必須向祢誠實，我對這些東西一直都不感興趣，我實在鮮有注意到踏在腳下的大自然景物。

每當我祈禱、留心，我被本周的祈禱指引深深感動：「上主是多麼渴望幫助我們，好讓我們達成祂以慈愛來創造我們的目的。」祢真的對**我的生命**懷著一個計畫嗎？無論我將會變成怎樣的**我**——不是這世上千百萬人中隨意的一個，而是一個獨特的我。

我往外看見大自然，往裡面看到祢圍繞著我的家人和朋友，我衷心感謝！上主，請幫助我全然向祢表達我的感謝，因為祢把生命賜給了我並看顧著我。幫助我看見祢在我生命的計畫；我只想以我的生命來侍奉（事奉）祢！

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

第三周閱讀

厄弗所書/以弗所書 1:3-11

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！

## 聖詠集/詩篇 138