

網上避靜（退修）指引——第七週

罪帶來的混亂：個人犯錯的模式

導引



在過去一週，我們在上主的愛內回顧了自己已往曾犯的過錯。本週我們將用一點時間深入探討自己犯錯的模式，好使我們能更明白上主的愛和祂對我們的旨意。我們也許都看過一種小孩子玩的迷宮圖，整面的紙上都只是一些小黑點，當我們將這些小黑點用直線依順序把它們連起來時，這個圖畫影像就出現了，這是我們原來看不出來的圖像。本週避靜(退修)的重點，就像這樣的迷宮圖。

我們要把這些小黑點串連起來，才能看到一個圖像模式。這就是幫助我們瞭解，罪是如何發生的。我犯錯的動機是甚麼？我內心感到什麼樣的壓力？我是否能確定哪些潛在的嗜好傾向，使我習慣地、本能地違反上主對我生命的旨意呢？我能指出自己最基本的枷鎖嗎？我最害怕的是甚麼呢？

罪和形成罪的枷鎖是錯綜複雜的現實。沒有人會起床時便刻意地說：「我今天不會對別人表達愛心。今天我決定要做一個自私的人，完全以自我為中心。只要有機會，我一定以自己為優先。今天我要放縱情慾並且貪婪，對貧窮人的呼救聲充耳不聞；我不會在乎自己在世上應擔當的角色。」我們都知道犯錯的經過遠比這些意念要隱晦得多。很多時候我們犯錯，是因為我們以為自己所做的是對的，是好的，是必需的，或對自己是合適的。我們希望能夠找出促使我們犯錯的原因。

一如以往,以下的指引將在本週支持我們，引導我們要走的路，幫助我們找到合適的字句來祈禱，並提供閱讀資料和經文幫助我們反思。網頁上提供的相片可幫助我們在腦海中看見自己在禱告的模樣，並祈求上主重整我們的意向。

在本週默想的過程中，讓我們加深對上主的倚靠。就好像我要接受一個重大的手術以前，我會邀請所有認識我的人為我祈禱，我甚至會要求已過世的摯愛為我向上主祈求，好使我對自己曾犯的罪更能清楚洞察。我感受到他們也渴望我能獲得自由。我可能會向上主的母親瑪利亞（馬利亞）禱告，懇請她為我代禱。我必定能感受到她為我的祈禱。接着，我可以直接轉向耶穌，衷心感謝祂在這避靜（退修）的過程中向我傾倒的恩寵（恩典），並懇請祂向上主——聖父，我們的創造者——祈求恩寵（恩典），使我察覺自己犯錯的模式。最後我轉向創造我的上主，懇求祂讓我擁抱祂賜給我的自由。

我們越能領會我們的罪性神秘的一面，我們便越能感受到耶穌死而復活的憐憫和愛是為每一個人而設的。

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。

這一週，我們渴望得到的恩寵（恩典）是真誠、謙虛的痛悔、及深深的感恩。我們可以從甚麼具體的途徑去開放自己，從而獲得上主極渴望賞賜我們的恩寵（恩典）呢？

首先，謹記上一週的實際指引，如果你有憂鬱症，請在靈修導師的指導下，方可進行這些反省。本週主要的目標是要體驗上主對我們無限的慈愛和憐憫所帶來的**深刻感恩**。靈修導師可以幫助你不會偏離本週的中心思想。

本週的關鍵是：深入地專注在某些事上。這裡有幾個例子：

如果我想起自己曾犯的其中一項罪，是數年前發生過婚外情，本週我要揭開這項罪帶給我的恩寵（恩典）。我們相信，任何一項罪都會給我同樣的機會得到恩寵（恩典）。其中的挑戰是，我會想，這是我從前所犯的罪，現在已成過去，我認了罪，也被寬恕了，我無須再糾纏在其中，因為它是不會再發生的，為何要把這些陳舊的傷心事挖出來呢？我們這樣做，因為這是發現更多新恩寵（恩典）的機會。我可以懇求看清楚隱藏在這個罪裡面的思想模式，讓自己了解背後不誠實和輕率的心態，以及內心的依賴和自私。倘若我繼續前進，並相信上主的愛和憐憫，我必定會得到這恩寵（恩典）。例如：也許我會發現這項罪的核心並不是性愛，而是我想逃避孤獨和痛苦的感覺。也許我也會得到恩寵（恩典）去看到，在信任的探索過程中，發現自己最大的過失是，在我有需要的時候，沒有轉向上主。我不相信，甚至不願意去聆聽，上主會透過我當時的需要，賜給我恩寵（恩典）。當我遇到困難，我只會做點事來填滿空隙、逃避痛苦、隱藏過失、在各樣事情上妥協。也許我會看見自己不願意接納生命中的十字架——犧牲自己，因為我沒有接納耶穌在十字架上為我而死，所賜給我的那份深深的自由。耶穌在十字架上為我而死，是祂對我的愛情的最大表現，使我能夠在主的光照下開放自己。也正是這份愛吸引著我，讓我能深入地反省自己的過錯。

第二個例子：假如我在本週反省時，發現自己因種種原因不能愛人或被愛，這一週將會讓我了解，對於愛，我是否懷有恐懼，或其他複雜的情結。我會因經驗到上主賜給我的愛，而完全臣服在此恩寵（恩典）中。在與別人建立關係上，是否會自我設限？為何我和我的朋友經常很肯定地批判別人，甚至攻擊那些我們認為犯了錯的人？別人在我身上看見甚麼**令人討厭**的特質呢？為什麼在服務貧窮人的工作上我顯得很冷淡？就是在這些問題的答案裡，我會發現上主的恩寵（恩典）。透過這恩寵（恩典），我會找到一些根值在內心最深處，需要被深深治癒的地方。正因為我不認為自己是一個「大罪人」，我常常迴避省察，那阻礙我全心全意成為耶穌真正門徒的思想模式。在這裡我發現了主對我的心意。我也發現了奧古斯丁（Augustine）禱文的深度：「主，我們的上主，祢為自己創造了我們，除非我們安息在祢內，否則我們的心就不能平靜！」我們可以補充說：「安息在那超越我們的祈求和想像，並且令人驚嘆的愛裡面！」

本週，不論有甚麼發現，重要的是，要回到自我的形象，察覺我一個被上主所愛的人。有些時候，當我深入地省查自己，我會發現這個自我形象是很複雜的、前後矛盾的、十分混亂的，就連我都覺得自己並不受歡迎。但上主卻可以愛我這個不**可靠、不忠心的**僕人，真使我感到受寵若驚。上主就是這樣顯露祂自己。在這裡，我們發現了「我們是誰」，也發現我們需要一個救主。本週的最後一副圖像是，默想自己在深深的禱告。我們可以想像自己的生命就好像**一間屋子**。我們的生命，像一間屋子，有一個很美麗的前院。我們爲了讓路過的人留下深刻的印象，而花費不少金錢來展示它。屋子的入口和客廳，是我們接待朋友進入我們生活的地方。那些更深入我們生活的人，如：被邀請來共進晚餐的朋友，鄰居，或畢生摯友，會被邀請進入屋子的其他地方。當然，屋內有一些更私人的空間，如洗手間及睡房。此外，每一間屋子——每一個生命——都會有一個**地下室**（或是閣樓，或是車房），用以存放那些不願讓別人看到的東西。

本週，我們可以想像自己走入地下室，即使地下室的門被鎖上，或是我已經許久沒有到過那裡，我不用害怕，因爲耶穌會陪伴我，祂把裡面所有的東西向我顯示。那裡有許多我不想給別人看見的陳年舊物，那裡隱藏了許多令我尷尬的東西。當我回顧每一段往事，我可以想像耶穌告訴我，祂在這些事情上，同樣愛我。我聽見祂對我說，祂愛**我的全部**——**整個的我**。

不要因爲害怕負面的情緒，而逃避這一週的默想，否則你會失去巨大的恩寵（恩典）。這一週我們可以用一個指標來檢視進程。我們要問自己有否增加對上主的愛和對這份愛的感恩，並逐漸認識到自己是一個被愛的罪人。這樣，我們就不會把焦點放在自己身上，而是放在那位渴望滿足我們不安心靈的仁者身上。

給這趟旅程

因個人的罪而禱告有幾個含義。這樣的祈禱是要令我醒覺，我和上主的關係，我和祂的受造物的關係，是何等冷漠！生命禮物的賜予，是建基在彼此關係的體驗上，而上主是以人的模樣來與我接觸。

我抗拒跟上主接觸，並拒絕接受這是上主的禮物。相反地，我以爲某些經歷是可以自己解決，這才是我犯罪的模式。

爲自己犯罪的模式祈禱，可以讓我們將注意力放在自己的恐懼、需要、處境和來自各方面的要求，這些都是令我與自己及周遭的恩寵（恩典）脫節。源自我們的態度、恐懼和饑渴的行爲就是個人的罪，事實上這些罪就是「冷漠」。簡單地說，也就是我忘記或選擇不去關心上主賜給我的每件事物。這一週我們的祈禱是與耶穌一同接觸那些誠實地承認他們的疾病、軟弱和創傷的人。在耶穌治癒他們以前，他們要先謙虛地認識自己。他們要面對真正的自己。當我們爲自己的罪和冷漠而祈禱，我們要像聖經中的蕩子（浪子）一樣，先尋回自己。耶穌會接見那些真正認識自己的人。

反省自己犯錯模式的人，必須坐在耶穌腳前，親自感受祂充滿憐憫的眼神。單靠自己去反省曾經犯錯的模式，只會引起更大的羞恥感和自我拒絕。誠實並非要羞辱自己，而是獲得恩寵（恩典）的前奏。真正的自由是值得花時間坐在祂的腳前，讓祂安慰我們的不安。

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。

親愛的上主：

我誠心向你請求，我不確定要從那裡開始，但我想我要從你的愛開始。如果我感受不到你的愛，我真的不清楚我還可以走多遠。我坐在暗淡的燈光中被自己的罪圍繞，這些罪就像菌類從濕潤的森林冒出一樣。當我認真地檢視，就感到越來越多的過失浮現。我回顧生命時，發現一些基本的過失，但現在卻發現那些過失是有模式的，同樣的過失會不斷重複地發生。

主啊，我經常感到要控制別人，對他們發怒，又沒有耐性。我渴望得到別人的認同，但我知道自己內心有很多狹隘的、自私的和黑暗的部份。是甚麼原因驅使我完全地背棄你和拒絕你對我的愛呢？

主，我懇求你，讓我感受到與你隔絕的痛苦和疏離感，讓我真正體會失去你的愛及沒有你的失落感。我的上主，請釋放我，請將我從所依戀的事物中釋放出來，請觸摸我需要被治癒的部份，請觸摸我內心的自私，它常使我忘記，其實我是多麼地渴慕與你同在。

你曾多次展開你那憐憫和寬大的雙臂來擁抱我，請幫助我懷著同樣憐憫和寬恕的心去對待他人。我怎能在轉向你祈求寬恕的同時，卻輕易地對他人發怒，並吝嗇對他人的寬容？

主，請輕輕地抱著我。請平復我因痛苦而遠離你的心。請教導我珍惜他人猶如你珍惜我一樣。我常常祈求你以軟化的心對待我的過錯。現在我請求你軟化我對他人剛硬的心。

我盼望像伯多祿（彼得）一樣向你說：「主，請你不要接近我！我是個罪人。」但我知道你會轉向我，就好像你轉向伯多祿（彼得）一樣，並說：「不要害怕！」

主，請治癒我、扶持我，並與我同在。

第七週閱讀材料

主，你有能力使我痊癒

✧ 瑪竇/馬太福音 8:1-13

人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，為他有什麼益處呢？

✧ 路加福音 9:23-25

我曾三次懇求主

✧ 格林多/哥林多後書 12:8-10

主，請不要走近我，我是個罪人！

✧ 路加福音 5:1-11

現在你們將要看見，人子在地上有權赦罪

✧ 路加福音 5:17-26

祂要把他們彼此分開，如同牧人分開綿羊和山羊一樣

✧ 瑪竇/馬太福音 25:31-46

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！

上主，你的慈愛高達青天
◇ 聖詠集 / 詩篇 36

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】）