

網上避靜（退修）指引——第九週

上主對我們的愛：具療效的憐憫

導引



上星期我們臣服在上主赦罪的擁抱裡，我們接納了上主赦免的憐憫，並慶祝此舉，好讓我們可以體驗到自己雖然曾經犯錯，卻仍然被愛。這一週我們將走向下一步。上主賜與我們的恩寵(恩典)不單是赦免了我們的罪，上主對我們的愛是如此的強烈，祂的愛甚至能治癒我們的創傷。

我們以上週的慈愛擁抱為開端，現在，讓我們像相片中的人一樣，往後退一步，仔細聆聽上主以深厚的愛所講的話：

我不只是赦免了你，我還承諾永遠與你同在，使你永不孤單。你不必再孤軍奮鬥，我會治癒你的驕傲，我會把你從那綑綁你的、具破壞性的模式中釋放出來。我承諾要以我的愛和恩寵(恩典)填滿你的心，當你以我的愛為他人服務，你的心將充滿平安、勇氣和熱誠

在本週的旅程中，那幀相片可以象徵這句話：「對我而言，你是寶貴的，我會治癒你。」在這旅程中，呈現出許多破碎的經歷，但我們也慶祝得到赦免，並從罪惡裡被釋放出來。在本週默想的依據中，讓我們聆聽那能使我們達至滿全（成為完全）的應許。這承諾是專為我而許下的。

在這整週內，我們必定感受到上主深厚的愛，讓我們體驗上主的大能。在過去的數週，我看見自己是何等無能為力，何等脆弱！我因反叛而輕率行事，我生命中大部分的時間都只是為自己而生活。本週我可以默想自己從這些模式中被釋放出來，因着主的恩寵(恩典)而得到自由。

這星期讓我們從心底作出回應：「我應該要怎樣報謝上主，謝祂賜給我的一切恩佑？」（聖詠集 116:12）（【新標點和合本】詩篇 116:12 我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？）這回應遠超感激和道謝。強烈被愛的經驗必定會引發愛的回應。愛一定會渴望更深一層的契合。

本週我們要回應上主的愛，並表達我們渴望與上主在愛中結合的意願，我們將會讓這意願從心底流露出來。

一如以往，以下的提示是本週主要的默想經驗。讓我們彼此代禱 —— 一起進行這避靜（退修）的朋友們 —— 使這一週成為一個貼心的經驗。讓我們感受上主為治癒我們的傷痛，而許下的愛的承諾，感受從心靈深處自然產生的回應和渴望，它帶來令人感動的解脫。

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。

這是真實喜樂和感恩結集的一週。我們經歷了上主無條件的接納，現在讓我們聆聽上主所賜與我們的應許的深層意義。

我們的罪因為被赦免，而使我們經驗到心靈的自由，但我們很容易因自己未能改變生命深層的思想模式，而感到氣餒。但同時，我因為知道自己被愛，而期望以愛作出回應，我也瞭解要處理好一些壞習慣；但當我面對誘惑和壓力時，我會作出慣性的反應。

當我聽見主告訴我不要懼怕，我開始瞭解，這不是我尋求個人進步的計畫。當我聽見主的應許說：「我常與你同在！」我感受到一份平安籠罩著我。「我將治癒你」-- 這幾個字給與我盼望，能戰勝任何挫敗感。

首先，這一週最重要的實際指引是，不斷地聆聽這個好消息-- 我們不必單獨面對個人成長、對內心感受作深入探索、追求心靈自由和達至成熟…等的需要。

第二個實際的指引是，找出任何持續困擾我的事情 —— 從前犯下的過錯，或重覆發生的過失、頑固地不願意去愛、或冷漠地對待別人的需要 —— 祈求上主醫治，就像病人開車去尋找醫生的醫治一樣，聆聽醫生的話。「我可以把你治癒，要心存盼望。」

最後，在這整週內，我們要從內心回應，一次又一次練習這些話：「我應該要怎樣回報上主賜給我的一切恩佑？」（我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？）

當你感到喜樂、自由和感恩集於一身，請安歇在其中。在這階段，我們的祈禱就如兩個相愛的人，在愛中彼此對望那麼簡單。

給這趟旅程

我們很容易記著自己最壞的過錯，即使多年以後，我們仍會為那些過錯而感到難為情和羞愧。「我不相信自己會做出這樣的事情！」「我怎可能這樣愚蠢！」「我真希望沒有人會記起我曾做過這些事情！」面對自己充滿羞恥的過去，這些其實是很健康的內心反應。

醫治我們的記憶，並非要抹去使我們不安的歷史。基督徒的靈修，首要是促進健康的心理。耶穌全面擁抱我們的人性，並以我們的方式去生活。我們不能要求和期望上主寬恕的恩寵（恩典），將我們的人性加以重整。簡而言之，上主的寬恕和憐憫的恩寵（恩典），使我們能和過去罪惡的陰影和平相處。我們仍會記得自己所犯的罪，和別人侵犯我們的罪，但這並不表示我們沒有被寬恕，或我們沒有原諒他人。

當我們以依納爵的神操來祈禱，他邀請我們去回憶我們曾犯錯的行為，和上主滿懷恩寵（恩典）的回應。倘若在祈禱的過程中，激起我們的羞恥感和困窘，我們就更要回想到上主所賜予的憐憫是何等的寬宏。「但是罪惡在那裡越多，恩寵在那裡也越格外豐富」（羅馬書 5:20）（【新標點和合本】只是罪在哪裏顯多，恩典就更顯多了。）

在避靜（退修）的過程中，依納爵邀請我們為羞恥感和混亂的狀況祈禱，他呼喚我們接受的恩寵（恩典）是，要誠實地面對自己的罪，並接受我們未能認清自己在上主眼中的地位。此外，依納爵還要我們去祈求另一個恩典。我們不但要因過去錯誤的選擇而感到難為情，我們更要對上主那似乎不公平的反應感到困惑。面對自己曾犯的過錯，上主慈悲的恩寵（恩典）顯得不太公平。我們站在十字架腳下，為這「超越人性」的反應而感到困惑。每當我想到自己曾經犯的錯，並且可能再犯，是那被釘在十字架上的基督，以祂的忠信（信實）對待我的過去和未來，使我有個平穩的前程。

憐憫既是寬恕也是預許。每一個人將回到基督十字架的腳前，帶著過去的歷史重新生活——進入我們和上主的未來。「因為我們所有的，不是一位不能同情我們弱點的大司祭。」（希伯來書 4:15）（【新標點和合本】因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。）

我們可以選擇停留在過去的羞恥感和困窘之中，或接受自己是一個不斷被寬恕的人。被那位常與我們同在，滿懷憐憫的上主所擁抱，使我們能夠與過去平安共存。

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：

我該如何感謝祢？我該如何表達內心的喜樂和感恩？祢不只是寬恕了我，祢還承諾常常與我同在，在我渴望得到治療及滿全（完全）的過程中與我同在。

主，當祢讓我看到自己生命中錯綜複雜的模式，我感到很羞恥和難為情。但是祢告訴我，這並不代表「我是誰」的全貌。事實上，我是一個被祢所愛的罪人。現在祢再告訴我，這幅自我圖像仍不完整，我不單是一個被愛的罪人，我還因著祢對我忠信（信實）的愛，而踏上這治療的旅程。

我該如何感謝祢？當祢告訴我，祢不會丟棄我，因為我還未達到滿全（成為完全）。我還能說甚麼？當我想到祢在我漫長和日復一日的治療過程中陪伴着我，看著我成長，我的內心究竟充滿著甚麼感受呢？

祢一直在這避靜（退修）的過程中與我同在，祢把恩寵（恩典）的種子放在我心中，祢無條件地回應我的祈求，現在我再轉向祢，並懇求祢，請讓我聽見，祢是那麼渴望陪伴我走在這條成全、成聖的道路上，請治癒我的內心，祢的治療釋放我，讓我能全心全意地侍奉祢，那是祢配得的。

信實慈愛的主，請聽我謙遜的禱告

第九週閱讀材料

「然而上主是仁慈的。」

✧ 厄弗所書/以弗所書 2:1-10

「你們每一位現在都是一個新人。」

✧ 哥羅森書/歌羅西書 3:10-17

「不但如此！」

✧ 羅馬書 5:1-11

「是對癱子說他的罪赦了，還是對他說，起來，並拿起你的床，回家去，更容易呢？」

✧ 馬爾谷/馬可福音 2:1-12

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，我的生命在你的手中，
懇請你容許我，在這一天向你獻上稱頌！

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！
隱藏我在你的聖傷中！
不要讓我離開你！
保護我抵抗邪惡的仇敵！
在我死的時候召喚我！
命我來到你台前！
好偕同你的諸聖讚美你！
直至世世無窮，阿們。

（侯景文譯【向耶穌聖靈誦】）