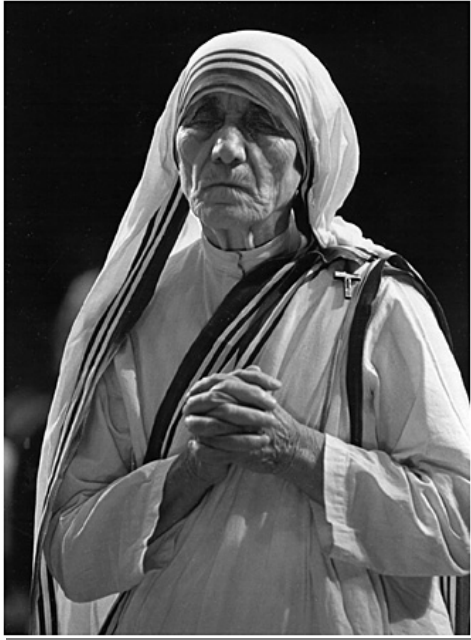


網上避靜（退修）指引——第十八週

三種回應

導引



在回到耶穌的生平故事以前，我們將多用一星期時間，為未來的反省奠下基礎。我們知道自己與耶穌的關係會加深，當我們為自己的生命做選擇的時候，也會因此獲得更大的自由。

這一週我們要以一個簡單的「個案」做默想的依據。我們要就一個虛構，但卻十分真實的處境來作思考，藉此反省三種不同的回應。

在個案中的這個人，他/她發現自己的生活方式或行為，並不完全值得驕傲。請注意，這裡所說的情況並非指什麼壞事，而是說他/她們未能全心全意回應上主在他/她們生命中的觸動。也許那是他/她對自己容貌的一種迷戀，又或許他/她對安逸的生活變得很依賴，或許他/她慣於運用神恩（恩賜）去控制其他人，以達到自己的目的，又或許他/她只是安於在家庭或工

作上得過且過…等等，總之，他/她只用最少的努力去生活。

藉著思考一個或多個個案，我們想像會有三種不同的反應。

第一種，渴望將自己從對世俗的依戀中釋放出來，並對上主在個人生命裡的呼召更加關注，但只是從來沒有真正做到。這種反應雖然有良好的動機，但從來沒有成功地實踐。雖然渴望從這種依戀中釋放自己，但最終只是不斷的找理由說服自己，為的是要找一個借口，使自己以為這種依戀就是上主所想要的。

第二種，對某一種依戀既不試圖維持它，也不丟棄它，這是一種從依戀中釋放自己的渴望，好使自己不再受困。與其受此種依戀綑綁，倒不如回應對上主的感動，而作出抉擇/行為，這使人的渴望變得單純。凡是能更好侍奉上主的，就是一個人想要的；凡是能更好侍奉上主的，就成了一個人選擇的動機。

第三種，當我們準備默觀更多耶穌的生平故事，我們在本週懇求獲得更多恩寵（恩典）。就在每天早上起床及晚上臨睡前，我們懇求恩寵（恩典）讓自己所做的抉擇，越來越不被其他的依戀影響，讓我們所選擇的都是為光榮（榮耀）上主，及救贖我們的靈魂。

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。

本週是另一個很簡單的默想，讓我們做好準備，繼續默觀耶穌的生平。本週的默想幫助我們更小心，更謙遜地回應上主，讓我們得到更大自由的邀請。

請記住，這不是我們要做一個好人或是一個壞人的選擇，這裡涉及的抉擇更加微妙。我們假定自己有強烈的，和不斷增長的渴望，我們渴望認識、孝愛和事奉從罪惡釋放我們的那一位。

本週我們將就「回應的方法式」進行反思。隨着我們更深入一個以耶穌的生命、死亡及復活為榜樣的生活模式，我們反省自己，怎可以逃避上主賜與我們的自由。由此我們知道自己唯一渴望的回應是，能使生命中所有的事情獲得自由。

對事物的依戀、某些習慣、需要安全感和身份認同，都是人性的特點。本週默想的目的是，不是要為我們生命中所有的依戀做盤點，在這裡，我們是要反省自己的回應，並表達我們想從這些依戀中釋放出來的渴望。

事實上，我們可以運用整個星期，把自己渴望如何回應，用文字表達出來。我們可以在早上起床及晚上就寢時，說些簡單的話，例如，「我的生命在祢的手中。」在第十七週的【進入本週的實際指引】裡，向瑪利亞（馬利亞）、耶穌和上主的三重祈禱，可以在本週有力地幫助我們懇求獲得自由的恩寵（恩典）。

這一週，當我們遇上自己依戀的事物，我們只要直接承認這些依戀，我們所祈求的不是除掉這些依戀，而是要在它們面前獲得**自由**。舉一個簡單的例子，如果我發現很迷戀自己的外貌，但又愧於承認，我可以懇求恩寵（恩典），好使我只渴慕上主的光榮（榮耀），而不是自己的光榮（榮耀）。我可以用話語表達，自己多麼盼望能以美好的外貌，為主所用，而不是為著自我陶醉的緣故，吸引別人，也不是關心我是否很有吸引力，或是一點都不吸引別人，而是讓我可以更好事奉主，和拯救我的靈魂。我唯一的渴望是，無論我成為**怎樣**的我，都能夠更好事奉主。

在本週的默想，我們極有可能在這些事情上掙扎，我們可能發現，我們會抗拒能夠自由作抉擇，我們也許會聽到內心發出的聲音，甚至是吶喊：「我不**願意**作出這麼巨大的降服；我不**願意**服從神貧（虛心），我肯定自己不想經歷**物質的貧窮**。」就是在這時候，能夠為恩寵（恩典）祈求，會帶來莫大的力量，你的內心會有另一種聲音，就是你**實在渴望**更酷似耶穌，你渴望能更多與祂同在，並繼續被上主邀請，與基督契合，和效法祂的生活。我們可以說：「上主，我只想要那些能夠使我真正自由和快樂的選擇。」

最後，我可以對上主一直吸引我更接近耶穌，表達感謝。我們知道還未到目的地，但當我們表達這個發展中的渴望時，我們可以感覺到那吸引力在內心增長。

給這趟旅程

如果我們能記住自己參與這個神操的目的，是非常有益處的。我們已走了一半的路程，也許我們會對種種的考量及祈禱感到有點迷失，不能肯定這些考量及祈禱會把我們帶到什麼地方去。

依納爵很清楚人性「不自由」的特性。我們會後悔、恐懼、怨恨，我們想滿足自我，我們都有生理的需要及個人的歷史，這些會自然地拉我們走向自我滿足和自我保護。我們的主觀願望，會把各種力量結合起來，並支配着我們的生活型態和所做的決定。

神操的主要目的是尋求上主的旨意，然後渴望在我們的生命中，把上主的旨意活出來。這裡有兩個難題。首先我們要面對自己的主觀思維所帶來的影響，然後要能夠把自己從這些主觀意願中抽身，並嘗試去做我們所聽到，上主給我們的邀請。讓我簡單地說，這樣實踐上主的旨意是不容易的！

依納爵以金錢對我們的自然吸引為例子，說明要放手是多麼的不容易，不只是放下金錢，還有金錢對我們的吸引，和我們對金錢的渴望。我們生命中還有其他拉力，如：權力、安全感、獨立……就像地心吸引力一樣，我們學習調節這些拉力，好使我們不會從高處掉下來，或是期望自己跌下來時，可以有反彈的能力。這些拉力對我們是很自然的，我們很少談及或反省這些拉力在我們身上的影響。

依納爵透過神操，邀請我們在生活中對各種拉力更覺醒，更意識到不同的拉力如何影響我們的靈魂，和我們內心的抉擇。一個名為耶穌的行星，不只提供了不同的拉力，也有不同的要求。我們需要時間去認識這些要求，就好像我們成長期間慢慢地認識地球的力量一樣，當我們嘗試實現這些新的生命定律，我們可能會失足和跌倒。

我們以耶穌早期的生活，引導我們的禱告，我們也會仔細想想祂的公開生活。但依納爵要我們這一週停下來，誠實地想一想，要離開一般人面對的自然拉力，是何等的困難！要在耶穌所賜與的自由裡生活的代價有多大！我們要為能覺醒這世界如何影響著我們而祈禱，而祂的呼召是溫柔和充滿耐性的，也是堅持的。我們以為知道甚麼對自己好，但祂，那愛我們多於我們愛自己的那一位，為我們提供了另一個意見，如果我們可以想像得到的話。

這一週，我們要抵抗這世界對我們形成的負面影響。我們祈求透過主的恩寵（恩典），逐步被耶穌和祂的方式吸引。我們期盼即使可以擁有這些、那些東西，我們仍然可被釋放，不被任何東西所綑綁。

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。

親愛的瑪利亞（馬利亞）：

這樣的一週實在叫人謙卑，當我仔細觀察自己的生命模式，看到我生命中大部份的人和事，都是為我個人的榮譽，而不是光榮（榮耀）上主。我們太容易說服自己，以為是在實行上主的旨意，其實我懷疑，在我心深處，我所做的都是為了自己，我想到自己遠離人群。瑪利亞（馬利亞），你有沒有想過遠離你的批評者，或是那些判斷你的人呢？我感到自己正在這樣做，然後我想起本週的三個反應。就像第一個反應，我告訴自己：「對，我知道遠離人群和人際關係是不好的。」我決定要改變，我要更開放，既使會讓自己更容易受到傷害……但我總是做不到。

或許我可以告訴自己，保護自己免受痛苦，並沒有甚麼問題，這可以幫助我面對困難的童年，因此，我抽離不跟別人接觸，是沒有問題的，況且，上主會要我為了讓別人知道我是誰，而將自己展露在痛苦之前嗎？

瑪利亞（馬利亞），請你求耶穌幫助我。我希望自己能獨自做到，但我其實做不到，請耶穌幫助我明白，我向祂祈求幫助，並非因為我失敗，而是為了開放自己。

耶穌：

我需要你的幫助，但我不知道從何開始。我做了很多事情，保護自己免受傷害，並把自從人群中抽離。本週，當我看著德蘭修女的相片，我本能的反應就是對她置若罔聞。「我不可能像她那樣聖潔！我真的要像她那樣嗎？」耶穌，也許這不是你對我的邀請。當我仔細想想德蘭修女的生平，她向別人開放自己，她勇敢地面對他們的痛苦和苦難。也許她令我想到，自己對感受別人的痛苦保持距離，其實是避免觸及自己的傷痛。

耶穌，幫助我不要用那麼封閉的方式跟別人交往，也許這不是重點，重點不是要解決我的問題，也許這並不是關於我是否保護自己，而是關於我是否為光榮（榮耀）上主而做每一件事。目前我不肯定這一切的真正意義是甚麼，我只知道自己盼望能更認識你，並將自己從那些阻礙我活在你的生活方式的事情中釋放出來。

親愛的上主：

我轉向你，並懇求你幫助我，只選擇光榮（榮耀）你，和拯救我靈魂的事情。幫助我與人相處時光榮（榮耀）你，而不是保護自己。接納我謙遜的祈禱，並賜我為你而活這一天所需要的的引導和智慧。

幫助我記住，我很容易在自我反省時感到混亂和混淆。上主，有時候過於仔細的分析，只會使我過於沉醉在自己的困惑中，幫助我以你為焦點，專注於如何可以事奉你，及實行你要我過的生活。

第十八週閱讀材料

「他很憂愁，因為他很富有。」

✧ 路加福音 18:18-30

「主，我要跟你一同去。」

✧ 路加福音 9:57-62

「你不可以成為兩個主人的奴僕。」

✧ 瑪竇/馬太福音 6:24-34

「我從前以為寶貴的，現在已沒有價值了。」

斐理伯書/腓立比書 3:7-16

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，我的心靈不知驕傲蠻橫！」

✧ 聖詠集/詩篇 131