

網上避靜（退修）指引——第二十五週

耶穌是活水、光和生命

導引



這一週，我們跟著耶穌的旅程繼續向前邁進，當我們與耶穌在一起的渴望增強，我們生活方式的選擇就變得更清晰，我們就更容易選擇用更多的時間跟祂在一起。

我們這一週將會被若望（約翰）福音中三個很具震撼力的場景填滿，這些福音場景，不只讓首批閱讀四本福音的群眾，就基督的意義作出深遠的反省，也讓我們作出同樣的反省。

我們要仔細地閱讀這些故事，我們需要加入耶穌與這些人物的互動中，我們要熱中於每一個問題、每一處誤解、每一個片語的轉接、每一次緊張程度的提升、和場景人物的生命轉化。只有這樣，我們才可以領會有關耶穌是誰的宣告，是經過細心安排，並且可以活現在我們今天的生活中。

本週，我們可以更緊貼故事的起伏，因為它們已成為我們避靜（退修）旅程的一部份。本週的默想，將會幫助我們把在這個避靜（退修）的旅程中，所獲得的恩寵（恩典）聚集在一起。在井旁的婦人、生來就瞎眼的人、和耶穌的朋友拉匝祿（拉撒路），代表著我們及我們在這避靜（退修）中怎樣體驗耶穌。

當我見到自己在井旁，已經有一段很長時間，並且早已感到非常口渴，恩寵（恩典）便會臨到我身上。當我可以講出新的飢渴，和可以滿足我飢渴的活水，我就可以超越自己，抗拒信任上主的剩餘阻力。當我明白耶穌，加深了我對自己的認識，藉此向我揭示祂自己，以及讓我知道，自己需要祂作為我的救主，我將歡呼喜樂，並把好消息告訴全世界。

當我承認自己的眼睛已被打開，恩寵（恩典）便會臨到。其他人未必相信我已能看見，我知道我只可以不斷向自己及其他人，重複承認這事實。或許我會因着聲稱這先見之明而遭受某些人的拒絕，但在基督的光中，我可以清楚見到曾經醫治我的那一位，為此我感謝和頌揚祂。

當我體驗到自我犧牲，並不意味死亡，而是光榮（榮耀）上主，恩寵（恩典）便要來臨。當我體驗到自己其實已「死去多時」，被埋葬、綑綁和束縛，不再有生命力，我會感受到耶穌要我“放膽向前”的有力指示。

善用下面的幫助，讓這些默觀成為本週每天生活的背景。這一週，我們承認耶穌是為我們而降臨，同時我們對祂的感謝亦有所增長，我們的選擇已被肯定，就是要我們的生活與基督合而為一，並與祂對我的愛越來越調協。

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。

開始這星期最好的方法，就是仔細閱讀本週的材料，它們是以非常認真的態度寫成的，這些關於耶穌的生動描繪，有力地向我們揭示了，如何在每天的生活中，發現耶穌存在的奇妙方法。本週的關鍵是，我們如何讓這些故事進入本週的背景生活。我們越熟悉這三個與耶穌相遇故事的互動，我們就越可以感受自己的生命因耶穌而起伏，並從本週的反省得到果效。

如果我們將每一個故事反覆思量，我們便可領會本週可供仔細咀嚼的問題。

為甚麼撒瑪黎雅（撒瑪利亞）婦人選擇在中午，一天中最熱的時間去打水？她是否要避開村莊其他婦人？我生命中那些地方使我尷尬，而逃避跟別人交往？我生命裡的正午之井是甚麼？我可以想像耶穌在那裡迎向我嗎？

耶穌試著讓她知道祂感到口渴——或許耶穌希望更深入認識她——她拒絕了。她覺得不配，她覺得這是不可能的。當耶穌提出要滿足她的口渴，她拒絕了祂，她認為耶穌不能滿足她的需要，至少在這口井不可以，因為祂沒有吊桶。我是怎樣拒絕耶穌的？以借口，以困難，以障礙嗎？還是我沒有時間、我從未做過、我的問題太複雜、我不知道在紛亂中怎樣找到祂。

當耶穌讓這婦人知道祂認識她，她便明白到自己見到的是一個很獨特的人——也許這人就是她一生所渴慕的。我願意讓耶穌揭示祂認識我、瞭解我嗎？我找到合適的話來表達祂正是我一生所渴求的嗎？

生來瞎眼的人，在被稱為史羅亞（西羅亞池子）——「被派遣的」（「奉差獻」）——的水池，清洗他眼睛內的泥濘。耶穌怎樣成了一個水池，洗滌我眼內的泥濘，使我能看見？就在他可以看見的那一刻，生命就變得困難重重。在人們相信他能看見以前，人們懷疑他是否同一個人。我的「重見光明」是否把我改變得令其他人對我的轉化感到驚訝？人們似乎對他能重見光明感到恐懼。我對能清晰知道「耶穌是誰」，感到有那些恐懼？為要跟祂在一起，我又要做那些決定呢？

馬爾大（馬大）對於拉匝祿（拉撒路）的死，道出極大的哀傷，並且有點埋怨耶穌：「主，如果你在這裡，我的兄弟就不會死！」我對生命中哪些失落感到悲忿呢？甚至為著它們埋怨上主，而不認為所失去的，可能就是彰顯上主光榮（榮耀）的機會。儘管耶穌告訴馬爾大（馬大）：「我就是復活，就是生命！」她仍然不肯相信耶穌可以立刻將她死去的兄弟復活起來。我對耶穌能帶來生命，又有甚麼懷疑呢？

耶穌站在墳墓前哭泣，祂坦然表達了對死亡的感受，祂是否正在凝望、面對自己的墳墓？我可以在那裡與祂在一起嗎？我可以站著、面對自己每天生活裡的墳墓嗎？

耶穌喊出釋放生命的話：「拉匝祿（拉撒路）！出來罷！」祂今天怎樣向我作出這樣呼喊？

這一週的每個早上，當我穿上鞋子和衣服，我將為這一天做準備。每個晚上，我要用一點時間，為這意義深遠的旅程獻上感謝，這些都是恩典（恩寵），都是關乎與耶穌的結合，都是為著上主更大的光榮（榮耀），和為他人侍奉。

給這趟旅程

生命中一個最大的發現，是辨別「有可能」（possible）和「或許」（probable）。這一週，我們繼續透過耶穌的神跡，被吸引到祂個人和「行奇跡者」的使命中。祂繼續透過神跡，使祂和祂的道路成為一些人的「有可能」和另一些人的「或許」。

若望（約翰）福音的首十二章不只強調耶穌的「奇跡」及能力，還強調了祂要激發回應的渴望。這些奇跡常常出現「明顯的不可能」（"apparently-impossible"）。「他們沒有酒了。」「祢沒有吊桶。」「我們只有五個麥餅和兩條魚，如此多的人，這算什麼？」耶穌將「不可能」變成奇跡，藉此製造討論和相反的意見。因「沒有/不能擁有」而產生的表面張力，及因「信與不信」而產生的內在掙扎，總是存在。

這一週的默想練習，邀請我們以決心和回應來祈禱，我們聽到主的召喚（呼招），要我們本身成為奇跡，我們跟井旁的婦人一起，對這個講出我們所有事情的人產生疑惑。祂不只給我們洞察力，更把維持生命的活水賜給我們。「怎會這樣？」主賜給我們能看見耶穌的新視野，但其他人卻沒有，祂是真實的嗎？「祂向我顯示，我就會敬拜祂。」但我們有時候見到祂，有時候卻見不到。我們從某一種死亡的狀態（毫無生氣的狀態）中復活，但這是真正的生命嗎？我們在墳墓裡已經很久，有些事情看似「或許可以」（seem probable）發生，但在我們簡單的現實生活中，是否「完全有可能」（all possible）發生呢？

若望（約翰）福音內的奇蹟之書（The Book of Signs），為我們這班門徒做準備，藉著相信耶穌的「有可能」，我們可以自由地活出「神跡的價值」（sign-value），因為祂能把疏離者轉化為篤信者，讓看不見的能看見，並且將死者復活。

我們也以懷疑的一面祈禱。耶穌的神跡使許多人感驚慌失措，他們「不再跟從祂」。祂給我們的訓示十分艱深，祂引發的對立及矛盾愈來愈嚴重，我們對自己是否還能夠與祂停留在「有可能」裡面感到疑惑。當祂由激發者成為被懷疑、被憎恨及被定罪的人時，我們開始在恐懼中祈禱。這一週，我們跟祂一起祈禱——祂為我們改變了水、光和生命的意義，我們的祈禱包含了我們既被吸引，又感到懼怕的情緒，我們為自己的疑惑和繼續跟從祂的渴望祈禱。「我們投奔誰？惟祢有永生的話。」

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。

親愛的耶穌：

這一週，我盼望能跟祢更親近，更能安於祢所做的事情及祢駁斥別人的方式。我喜歡見到祢接觸、醫治和安慰那麼多人。起初我只是在遠處觀望，看到祢對其他人是多麼的溫柔，然後我看到祢對我也是那麼溫柔，祢的慰藉讓我感受到祢對我的愛，當祢提出要時，祢牽著我的手，以直接、平靜的眼神望著我，邀請我要有勇氣，我感受到祢要引領我跟祢建立更深的友誼，祢已成了我一個親密的朋友。

我在福音裡讀到井旁婦人的故事，我到井旁的時候正是烈日當空，沒有其他人在附近，我只想打點水，然後在遇見任何鎖上拒絕和嘲弄我的人之前離去，豈料我遇見祢坐在井旁，就好像祢一直在等待著我一樣。

祢邀請我以另一種水來解渴，突然，我體會自己是多麼的口渴並且充滿渴求，我盼望改變自己的生命，矯正過去的錯誤，我把上主在我的生命中拒於門外已經那麼久，我覺得自己已經無法回頭，然後，祢邀請我進入祢的活水和永生，祢棕色的眼睛堅定的凝望著我，表示瞭解我的罪，但是我所有的缺點似乎都不打緊，祢以憐憫把它們完全抹掉，所有使我跟上主保持距離的原因都不再重要。包括我的罪、包括儘管我根本不是一個真正的好人、包括儘管我犯下許多錯誤……這些全都不重要，因為祢已經邀請我進入新的生命。

我感受到新的自由。祢能打破階級障礙，跟一個低下的撒瑪黎雅（撒瑪利亞）婦人談話，我也是個卑微的人，卻能感受到同樣的自由，我似乎一下子輕鬆了，我只想高聲把好消息呼喊出來。「來，看！」我要把祢介紹給所有人，那些曾經拒絕我，使我懼怕的人。我所有的恐懼都不再重要，因為我有祢的好消息、祢的活水、和我見到在祢之內自由。

耶穌，我親愛的朋友，感謝祢。感謝祢邀請我進入奇妙的愛和生命裡，感謝祢愛我，醫治我，跟拉匝祿（拉撒路）的故事一樣，當我跟祢分離，祢為我哭泣，但祢從沒有停止愛我。當祢看著我從墳墓裡東歪西倒地走出來時，當祢為我解除束縛，給我自由時，請讓我也能感受到祢的自由。

第廿五週閱讀材料

「若是你知道…你會求我，那賜生命的活水。」

✧ 若望/約翰福音 4:3-42

「有那生來瞎眼的人說：『我把信德（信心）放在祢裡面。』」

✧ 若望/約翰福音 9:1-41

「信從我的，即使死了，仍要活著。」

✧ 若望/約翰福音 11:1-44

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！