

## 網上避靜（退修）指引——第二十六週

耶穌前往耶路撒冷，治愈了祂的門徒，他們對耶穌和自己的使命盲然不知。

### 導引



我們到了耶穌對自己的選擇越來越清晰的生命階段，祂要前往耶路撒冷，祂要擁抱祂的使命。由馬爾谷（馬可）寫成的第一本福音，生動地描繪耶穌的旅程。耶穌從最北面出發，向南至耶路撒冷，旅程以一個激動人心的、富有像徵性的神跡開始。耶穌醫治了一個的瞎眼的人，但這人並非在瞬間被治愈，起初這人的視力是恢復了，但他看到的事物是扭曲的。耶穌再次觸摸這人的眼睛，並治愈了他。然後耶穌問祂的門徒，在他們眼中祂究竟是誰？由此我們知道，這趟旅程是要開啓門徒的眼睛，讓他們看清楚耶穌到底是誰，以及他們跟隨耶穌的使命是甚麼。

沿途，耶穌預告了三次，在耶路撒冷會有甚麼事情發生在祂身上，但祂的門徒三次都誤解祂，祂三次告訴門徒他們，做祂的門徒的意義，最後，當他們接近耶路撒冷的外圍，耶穌遇上另一個瞎眼的人，「瞎子的視力立刻恢復，並跟隨耶穌上路。」在本週的旅程中，我們對「耶穌是誰」，以及如何與祂同往耶路撒冷的認知，將

得到澄清。

儘管耶穌告訴了門徒，將會發生甚麼事情，伯多祿（彼得）仍然沒有把在耶路撒冷遇到的抗拒和死亡，視為耶穌的使命。耶穌告訴伯多祿（彼得），他見到的跟其他人一樣，而不是見到上主所見。耶穌說，倘若我們要成為祂的門徒，我們就要放棄以自我為中心，並且和祂一起背上我們的十字架。刻意逃避交付生命的，反而會引來死亡，相反的，如果願意把生命放在上主的手中，將會獲得生命。我們的生命旅程是否因「賺取全世界」而摧毀了自我？還是我們的旅程是自由、犧牲自我和充滿生命力的呢？

耶穌第二次告訴門徒，在耶路撒冷可以預期見到甚麼，後來，祂發現門徒在爭論他們當中誰最偉大——我們所有人都常常這樣做。耶穌告訴他們，真正的偉大是侍奉他人，是擁抱身邊最卑微的人——那些在邊緣的、無力自我保護，以及貧窮的人。這是我尋求的偉大嗎？我擁抱了哪些「卑微的人」呢？走了這麼長的路，我的視野有沒有變得更清晰？

作為一個好導師，耶穌告訴門徒，在耶路撒冷要尋找甚麼。當時他們的認知是模糊的，因他們的眼睛被蒙蔽了，而期待在耶路撒冷可以得到光榮，他們陷入競爭和嫉妒之中。耶穌告訴他們，作為僕人就要排除那種行為。我跟誰在競爭？我怎樣可以侍奉他們？當耶穌問：「你要我為你做甚麼？」我可以回答：「主，我要能看見！」嗎？如果耶穌在避靜（退修）這階段說：「你的眼睛因你的信德（信心）被治愈了！」，我內心會有甚麼感受呢？

善用下面的幫助，特別是【本週閱讀材料】的福音經文。【進入本週的實際指引】可以實際的幫助我們，在繁忙的生活中做默想練習。【給這趟旅程】為這本週提供了深度的反省。【禱文】給我們字句，幫助我們以自己的話，在這一週跟主談話。考慮跟其他人分享你所獲得的恩寵（恩典）。本週，你也可以點擊圖片，按照指示，以圖片做你電腦銀幕桌面的圖像。

我們渴望一直追隨耶穌，與祂同行，我們知道要背起個人的十字架，但現在我們已經看得更清楚，我們是與祂同在，在祂的使命中作僕人。

## 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，我們要用到從避靜（退修）開始到現在，所練習過的所有方法，我們從閱讀本週的材料開始，我們要在這一週的開始，就把這些場景深深的印在心裡。

每天的開始，我們會想一想，自己究竟渴望以甚麼成為生活的背境，並祈求當天所渴望的恩寵（恩典）。每天早上，我們會用一點時間，或許是在穿鞋子和衣服的時候，我們要提醒自己那天的重點，我們要祈求能**更清晰看見耶穌，並愛祂更深，好使我們在每天的生活選擇中，更完全地跟祂在一起**。我們把注意力集中在往耶路撒冷的旅程中，我們盼望這次的旅程，可以在每天的生活中變得具體，我們渴望能夠「看見」，並一直跟從耶穌。每天早上和一整天，當我開車去工作、開始我的一天、從一處走到另一處、聽電話、回家、在每天眾多事情之間的時間，我可以簡單地說：「親愛的耶穌，我盼望與祢同在。請在今天指示我要怎麼做，我是多麼的希望能看見！」

要讓這些反省，與我們每天生活的細節互動，一點都不困難。要在默想中發現耶穌的踪影，以及祂深入生命和死亡奧秘的旅程，也一點不困難。我們可以讓本週遇到的每一個經驗，指示給我們耶穌的道路，即使當中可能有衝突、誤解、抗拒、不誠實、甚至蠻橫的行為。上主召叫耶穌義無反顧地走這趟旅程，上主應許慈愛的手接應耶穌。但是，一路上耶穌必須放棄只專注於自己，祂必須向經驗到的貧窮和無能為力說「我接受」。祂正走向脆弱，被拒絕，甚至被羞辱的情境。隨着我們認識這些元素，我們整天的視野將會展開，我們會體驗到，在我們自己或週遭的人的生命中，舉凡是黑暗、失落、掙扎、痛苦、暴力、不公平，甚至是任何形式的死亡，我們都會清楚地看見耶穌是那麼的深入人性。

要在本週注意到內心的盲點十分容易，每當我感到抗拒從心中或腹中冒出，我都要十分敏感地意識到。它會說：「我不想做這件事。」它說：「不！」它說：「我如何可避免做這件事？」我可以想想自己遭遇過的爭鬥經驗，我們可以對界定「偉大」的動力更敏銳，我可以看見並指出，在生活中，為了要侍奉別人而掙扎的事例。

這一切都不必用更多的時間，只是需要更大的專注。每晚當我準備睡覺時，我可以回想那天的心靈躍動，反省和洞見，然後獻上感謝，這是十分重要的。隨着我對耶穌的認識與日俱增，以及內心不斷增長的感動，我以祈禱結束我的一天。我表達自己看到並瞭解耶穌的使命，以及跟祂一起以愛奉獻自己的邀請。

影像和姿態對支持我們的祈禱是很重要的。我家中有十字架或耶穌受難苦像嗎？如果沒有，也許這正是時候，買一個掛起來。如果家中有十字架或耶穌受難苦像，我可以在本週有意識地看著它，讓它成為從早到晚**連繫和支持**我反省的象徵。我可以用一個簡單的動作和肢體表達我要說的話，我可以用短短的一分鐘張開我的手、手掌向上、保持著這姿勢，表達我心中所有要說的：降服、信任、接納、渴望與基督親蜜地在祂的使命中跟祂在一起，還有我裡面蘊釀著的決定，和我持續增長的「我願意」。我們都可以在每天，甚至一天數次，找到那一分鐘，這對我們保存本週的恩典(恩寵)——清晰的視野——有非常重要的作用。

## 給這趟旅程

近日有一些研究和文章，討論關心盲人重見光明後遇上的困難。盲人適應了長時間看不見東西的生活，重見光明對他們不一定如想象中那麼好，恢復視力需要新的適應，新的生活可能令人感到恐懼及氣餒。

這一週，我們以耶穌幫兩個人的肉體恢復視力，並給門徒一種不同的視野，做為祈禱的背景。新的視野就像肉體重新獲得視力一樣，為門徒可能是一種創傷性的經驗。

耶穌慢慢走向耶路撒冷，這是上主給祂的使命，祂提醒門徒，祂的身份和使命，是與他們的使命連結在一起的。很自然的，他們感到抗拒，很自然的，他們有其他計畫。上主邀請他們接受「自己是誰」的遠見，邀請他們接受呼召，實現並成就這個遠景。我們看到他們對適應這種新意念和新視野有困難。

過去數週，我們透過觀看和聆聽基督的教導，得到「視力」或恢復「視力」。我們讓耶穌越親蜜地與我們同在，我們內心便會產生越大的張力。我們一方面被祂吸引，一方面又想抗拒，就像初期門徒的感覺一樣。耶穌進入我們的內心和生命，是有特別的含意，正如祂召叫早期的門徒，有特別的含意一樣。耶穌說得很清楚，如果我們真的見到祂，我們就會見到自己，這種覺醒可以讓我們接受自我犧牲，或在基督內接受自己。過去數週，我們都在這些熟悉的張力中祈禱，現在耶穌把賭注進一步提高。

我們接受了自己以後又怎樣？門徒一步一步走近耶穌實現祂的終極使命，和彰顯威嚴的目的地。他們想要選擇走經過耶路撒冷旁邊的路，而不想進入那充滿叛逆及欺瞞的鬧市。耶穌完全接納自己就是基督，祂知道自己的生命是天父所賜，祂聽見召叫，要把自己的生命交出，祂清晰地告訴門徒，他們的自我付出，是跟隨和延續祂和祂的使命的最終方法。

縱使門徒和我們能夠恢復視力是一種恩賜，深層的復原是需要時間的。我們跟隨耶穌進入忠於自己的耶路撒冷，會引發許多疑問，我們有許多的「甚麼？」和「怎樣？」呼應著耶穌首批朋友所提出的問題，我們讓耶穌走得越近，我們就越想知道自己的繞道在那裡。本週，我們與耶穌和祂意志薄弱的羊群一起祈禱，我們與他們同在，也與自己的真相同在。我們要清晰的視力嗎？我們盼望重見光明嗎？我們想繼續忠心地跟從耶穌嗎？我們為可以「釋放過去的束縛」，和「自由選擇未來」而祈禱，這兩方面確實很需要我們在本週多做祈禱。

我們是否仍然聽到外面和裡面的呼召？

## 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：

他們怎可以如此盲目？我讀了使徒們聽你的講述，以及進入天國意義的故事，進入天國意味著要面對考驗、鞭打、羞辱和死亡。但當他們聽到「天國」一詞以後，就沒有再聽下去，他們的唯一反應是，問你是否會為他們在天國留一個位置。我真是很惱怒他們的愚鈍和欠缺靈敏。

他們對你的支持在那裡？你剛告訴他們自己將如何受死，他們卻問是否能在天國得到一個好位置。你重複同一個訊息：「要做一個僕人，而不是做主人，要成為別人的僕人。即使你擁有全世界，卻摧毀了自己的生命，你又得到甚麼呢？要怎樣你才可重獲你的靈魂呢？如果你要一個尊貴的位置，你就要成為一個僕人，並且侍奉他人。」

噢，等一等。你並非只對你的門徒說這番話？我再次看到這些話也是對我說的，我想我忘記要仔細聆聽。我的朋友，當你需要我的愛，我想我忘記要支持你，我感到你越接近耶路撒冷，氣氛就越緊張。耶穌，我希望能夠在那裡支持你，但我不善於面對衝突，我只想混在人群中，在遠處支持你。

讓我再次仔細聆聽，你要求我放下自以為可以完全掌握自己生命的意念，你邀請我更依靠賴你，在我掙扎的時候接受你的幫助，每當我願意承認自己不需獨自掙扎，我就可以更走近自己的有限和軟弱，並擁抱它，也可以更接近你。每次我謙虛地接納自己的缺失，而非接納那拒絕你的世界，我不就是使自己更獲益嗎？

耶穌，親愛的朋友，我正站在生命的十字路口，我不能繼續過從前的生活，這使我懼怕。我知道自己想改變，但我在獨自掙扎，直到我想起你會與我同在，這意味著我要放手，並且要信任你，我要接納你是我的主，我要放棄追求已久的成就和完美。

我來到你跟前，張開雙手祈求幫助。在安靜中，即使我的話很簡單，我依然感受到你與我同在。主，請與我在一起，我一直對你的訊息充耳不聞，請醫治我。我對所有你想跟我分享的事物視而不見，請醫治我。感謝你以這麼有力的方式進入我的生命。

## 第廿六週閱讀

「你要忘記你自己。」  
恢復瞎眼者的視力是困難的。  
你說我是誰？  
往南耶路撒冷去的旅程。  
第一次預言祂的受難。

第一次誤解。  
作門徒的意義。

✧ 馬爾谷/馬可福音 8:22-37

「你必須成爲奴僕和服事他人。」

第二次預言受難。

第二次誤解。

作門徒的意義。

✧ 馬爾谷/馬可福音 9:30-37

「他跟耶穌走在路上。」

第三次預言受難。

第三次誤解。

作門徒的意義。

輕易醫好巴爾提買（巴底買）的瞎眼，他在往耶路撒冷的路上跟從了祂。

✧ 馬爾谷/馬可福音 10:32-52

## 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，爲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、今天的所作所爲、  
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！