

網上避靜（退修）指引——第二十九週

耶穌因為我們交出生命

導引



這一週，我們停下來與耶穌一起面對死亡。能夠陪伴摯愛的人走完生命最後的旅程，是一份特殊的榮幸，也是最親密的分享，我們要進入整個圍繞耶穌的死亡和早期基督信徒珍貴回憶的場景。

我們要將耶穌死亡的意義，跟每天的現實生活連結。我們要每一天都高度意識到，耶穌的死亡如何為我們的忠誠和掙扎帶來希望。

我們以祈禱及用心閱讀路加及

若望（約翰）福音內哥耳哥達（各各他）的場景故事作開端。我們用自己的想像力進入這些場景——我們要選擇自己站立的位置、注意自己正看着甚麼、其他人在說甚麼、還有我們的感受。重要的是，要想像把耶穌的身體從十字架上放下來，以及跟其他人一起溫柔地洗淨祂的身體，並悲痛地把耶穌的身體帶到墳墓裡。死亡是確確實實地發生了。

我們可以讓這些影像成為每一天的默想背景，從每天大清早第一個意識到的思想，到一天結束時的想法，我們都要讓自己被耶穌為我們而死所感動。

我們可以特別注意生命中四個方面，耶穌的死亡在這幾方面帶給我們新生和自由：

- 我們的罪 —— 所有把我們跟上主分開、我們做過、正在做、被誘惑去做，及一些我們未能以愛犧牲自我的地方。
- 我們生命的萎縮 —— 任何使我們面對死亡的事情：年紀漸長、身體健康變差、身體或個人的殘缺、或許自己正步向死亡；被羞辱的經驗、我們的不足、被人拒絕；經濟困難、家庭壓力、破損的關係、絕望的感覺、希望幻滅、情緒低落、失去所愛的人。

- 跟別人相處遇到的困難 —— 每天生活中與「難以相處的人」產生的各種令彼此痛苦、受傷、失去和睦的衝突。
- 世間的罪惡 —— 每天的頭條新聞和在我們周圍發生的事：戰亂、種族滅絕、失去人性的社會結構、財富和資源不公平的分配、政治迫害、墮胎、虐待兒童、以販賣毒品獲利、所有無意義的暴力、死刑；固執的、煽動的行為；對環境的破壞、不誠實、不忠、貪婪、消費主義。

善用以下的幫助渡過奇妙的一週，因為我們要與耶穌一起面對死亡。用耶穌受難苦路的祈禱，幫助你親自地進入這些經驗。

讓我們每晚感謝將福音最深意義顯示給我們的那一位 —— 我們從罪惡和死亡的力量被釋放出來。耶穌藉著完全進入我們的生命和死亡，被上主擁入慈愛的手中；上主使耶穌和我們復活，並且永遠地拯救世人的罪惡和死亡。

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。

與耶穌在哥耳哥達（各各他）渡過一個星期實在並不太困難，這只是把注意力集中的問題。正因過去四個月我們跟耶穌的愛有所增長，本週的練習便顯得容易些。我們知道自己是被愛的罪人，我們經驗耶穌的召叫加入祂的使命，我們以不斷增加的渴慕，祈求自己可以明白耶穌的使命，並感受到祂詳細地向我們揭示「祂是誰」的力量，現在我們要體驗祂完全人性化的一面。

耶穌為我們交出生命的意義會觸動我們。本週，不是要進行神學反省，這是把注意力集中在死亡的事實的時候。我們的文化很少去面對死亡的事實，我們跟死亡的經驗保持距離，儘管我們週圍充斥着死亡和暴力，但很少人目睹他人死亡，或經由接觸過遺體去體驗那「失去生命」的冰冷。很少人在家中死亡，「殯儀館」把我們所愛的人的遺體很快地帶走，並加以防腐，為死者的臉和手化裝、替死者穿好衣服、安置好，就好像死者只是在睡覺似的。

這使我們難以想像，當我們仰望高掛在十字架上的耶穌時，這樣的處決方式，是多麼無可置信地殘忍！更難以想像的是，祂那失去生命的身體——一個真正死亡的事實！但我們可以在每天早上，將注意力集中於渴望在耶穌的死亡中與祂同在，我們一直以來所獲得的恩寵（恩典），會幫勵我們渴望全程跟隨祂，直至祂生命的終結。

正如在導引中所指出的，我們將注意力集中在生命中每一個被耶穌的死亡所感動的部份，我們可以用感謝的言詞來結束每一天，或許我想把感謝大聲說出來，又或以文字寫出來，

每晚表達感激和親密的程度都會增加。也許在我家中，甚至在我的睡房，有一個十字架，我可以用十字架做凝望或觸摸的對象，我甚至可能因為被感動，而在每天起床和臨睡前，在額上或胸前畫十字聖號，這樣可以幫助我有意識地專注於每天的開始和終結的祈禱。透過在本週早上和晚上的專注，我們將可帶領自己以高度的覺醒渡過每一天，我將更意識到耶穌的死亡對我今天的信德（信心）、望德（盼望）和愛德（愛心）的影響力量，從此以後，我只要望著十字架，就會強烈地提醒自己，那是上主愛我的記號。

善用本週其他材料，特別是耶穌受難苦路的祈禱。讓【給這趟旅程】、【禱文】及【祈禱】來加深你的體驗。

一直帶領我們前行的上主，將會與我們同在，祂所賜給我們的，遠超過我們所祈求和想像的。

給這趟旅程

噢基督，我們崇敬祢、頌揚祢，因為祢接受十字架的同時，也接受了我們。痛苦會使人專注於自己，但耶穌卻在飽受痛苦的時候，仍然用溫柔的話語和行動侍奉他人。我們仰望在十字架寶座上的耶穌，聽見祂說「饒恕他們…」。透過想像，我們有幸見證上主最後一句關於「我們是誰」的話。

我們目睹耶穌被粗暴的鞭打，被人戴上用荊棘造的冠冕，祂在沉重的十字架下摔倒，並且被折磨祂的人嘲弄。接着，我們與瑪利亞（馬利亞）站在一起，那裡沒有暴力，是安全的。在十字架跟前，我們一般可以暢所欲言，或說一些有關自己的事。但當我們站在耶穌腳前，接受祂在十字架上說的話，相較於我們所講的字句，和自己講話的影像，實在相形見绌。我們站在十字架的庇蔭下是安全的，這個庇蔭抵消了我們個人的影子、罪疚和羞恥。每當一想到儘管我們不時地流浪和迷路，卻仍然確實地被愛，我們會感到羞愧，也是理所當然的。

當耶穌奄奄一息時，人群放棄嘲弄祂，並返回耶路撒冷城，繼續他們的逾越節慶典。我們要留下來安靜地慶祝「新而永久的盟約」。懷疑和恐懼把耶穌大部份的朋友都嚇走，但祂仍然保持祂的忠誠，這也鼓勵我們，要對祂忠誠到底。離開十字架的庇蔭，使我們的影子拉長，我們過去的不忠誠，使我們傾向於不相信，不接受耶穌在祂步向「死亡十字架」的旅程上，所說有關我們的一切。我們感激地回到我們的看守處，祂的看守處，我們聆聽祂最後的祝禱，並在天父的關懷下，誓言祂的忠誠。

依納爵邀請我們做默想練習的人，安靜地在這旅程中，接受第二次聖體慶典所賜與的一切。我們舉目注視十字架前的祭壇，仔細想想先知依撒意亞（以賽亞）的話：「這是上主的僕人，祂被人輕視和拒絕，一個受苦的人，常常經歷憂患，然而我們不尊重祂。」我們打開雙手祈禱，接納我們如此深刻被愛的奧秘。在十字架跟前，我們的爭論站不住腳，我

們對價值觀的疑問也顯得荒謬。我們觀察、聆聽，我們是安全的，我們發現自己被再創造，再更新。

「有誰相信我們所聽見的？」當我們拒絕離開，當我們緊握着卑微的、羞恥的手，我們相信了。我們站在那裡，直到感到安全了，才讓他們把耶穌放下。這是我們在能感受到並理解一切的日子裡，所採取的神聖立場。「祂為我們的罪惡被刺透，祂被我們的不公義所打傷；祂受的懲罰使我們成全，我們因祂的鞭痕而被治愈。」

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。

發生了甚麼事？親愛的耶穌，事情怎會發展至如此？我怎會仰望著祢被高掛在那裡，並承受如此巨大的痛苦？我們感到難以置信又恐懼，我們瑟縮成一團，當中包括祢的母親、其他婦人、約翰和幾個其他的人。

我看著祢在痛苦中折騰、呼吸困難、用祢被釘着的手腕把自己向上拉，只為吸一口氣。我看見祢往下望著我，溫柔和熟悉的眼睛被痛苦籠罩着，但祢仍然是祢。我看見親愛的朋友，曾經在我生命無數可怕的時刻，與我同在的那一位，現在我與祢站在一起，卻甚麼也不能做。

噢，耶穌，為甚麼？為甚麼這些事會發生？我理性上可以瞭解，這是因為祢要完全進入我的生命、我的痛苦和每一個人的痛苦裡，但是需要這麼大的痛苦嗎？祢一個人又怎能承受呢？

當我站在這裡，我發覺自己握著祢母親的手，瑪利亞（馬利亞），她是那麼的悲傷，以致於站著都有困難。當我跟祢談到我的生命，瑪利亞（馬利亞）一直陪伴着我。現在我看到她因極度的哀傷，而哭得腰也彎了。噢，耶穌，我不願意祢看見她的痛苦，因為這只會增加祢的痛苦。

她很清楚祢的生命正在漸漸消逝。我們這一小群安靜的，深愛祢的人，一邊看守着祢，一邊祈禱，彼此互相支持。然後，我體會到祢對我的意義是如此重要，我不想祢死去，我也不能忍受看見祢受苦。上主，請讓祂得到平安，讓祂昏倒過去或死去吧！不要讓祂受這麼大的痛苦。

可是，雖然祢因釘子刺進手上的神經，而感到極度痛苦，祢仍然繼續撐起自己的身子來呼吸。我們聽到祢在祈禱，繼續祈求天父的幫助，然後，終於降服於祂。祢那蒼白的，舖着泥土和血的身體，最後一次地顫抖著，然後一切都靜止了！

瑪利亞（馬利亞）轉向她的姊妹，依偎在她姊妹的臂彎內，她再沒有淚水可流了。我們其餘的人都失去了感覺，在靜默中彼此扶持。士兵來了，把耶穌的身體放到地上，瑪利亞（馬利亞）把祢抱入懷中。

噢，她看著祢的時候，她臉上是那麼的痛苦！我希望在那裡跟她在一起，因為我知道祢盼望我在那裡。她充滿憐愛，輕輕地扶著祢那沒有生命的身軀，一如她曾多年抱著祢一樣。她悲傷地，靜靜地，看著我。我找到一瓶水，我把自己的衣服弄濕，我多渴望把祢臉上的血跡抹去，我多渴望可以阻止血沿著荊棘流下，我這樣做是因為我不想瑪利亞（馬利亞）繼續看見祢這般痛苦。當祢的母親吻祢的臉，瑪利亞瑪達肋納（抹大拉馬利亞）和我一起除去祢頭上的荊棘，並抹淨祢的臉龐。

親愛的上主，請幫助我！請在我們痛苦和混亂中與我們同在。耶穌，幫助我們理解祢受苦的意義，幫助我明白，祢如何在我每天的受苦中，與我為伴，幫助我明白，祢的苦難如何跟我們所有人最深的苦難連結在一起。

主，感謝祢把耶穌賜給我們。耶穌，感謝祢為我獻出祢的生命，即使在最深痛苦的時刻，我仍然感受得到。

第廿九週閱讀材料

「父親，我把自己交在祢的手中。」

✧ 路加福音 23:26-56

「完成了！」

✧ 若望/約翰福音 19:16-42

「祢是我的上主，我的生命在祢的手中。」

✧ 聖詠集/詩篇 31

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！

基督的靈魂

懇求
基督的靈魂聖化我！基督的身體拯救我！
基督的聖血陶醉我！基督肋旁之水洗滌我！
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！
保護我於狡猾的魔鬼！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】）