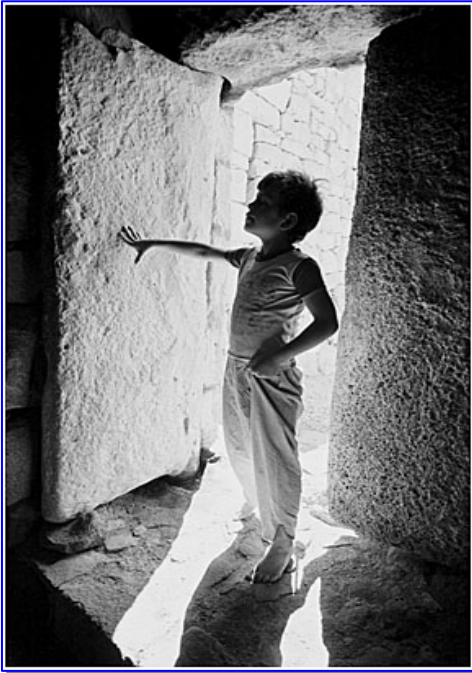


網上避靜（退修）指引——第三十週

耶穌從死亡中復活

導引



我們一開始就知道上主完全戰勝罪惡和死亡，現在我們透過耶穌被賜予新生命來見證這個事實。這幾個月來，我們獲得恩寵（恩典），成為耶穌親密的朋友，祂向我們揭示祂的生命和「祂是誰」。現在，我們只需祈求分享耶穌從死亡中復活的喜悅。

耶穌確實失去生命，祂的身軀被安放在墳墓裡。**墳墓是空的！**這是上主大能的永遠標記——祂把我們從罪惡和死亡的力量中釋放出來。

耶穌復活了！祂永遠活著，以一個超乎我們想像的生命活著。在以後數週，我們盼望品嚐新生命的滋味，因為透過跟耶穌，與祂一起慶祝祂的自由，我們對開放新生命的道路的渴望也會不斷增加。

本週，我們要運用聖經和想像力，仔細來思考有關耶穌從死裡復活，以及祂跟所愛的人分享這經驗的事跡。耶穌以人的形態獲得永生，祂感受的喜悅必定難以形容！耶穌經歷了人類最深的苦難和死亡，祂現在知道我們對復活的生命的體驗究竟是怎樣。

祂必定為能夠與那些跟祂一同在十字架腳下受苦難的人分享喜樂而感到萬分喜悅。當瑪利亞（馬利亞）看到她的兒子（耶穌）復活，我們可以想像她的內心是何等的充滿喜樂。誰能夠有比她更完整的與「耶穌同樂」的經驗呢？

最後，我要默觀復活的主跟我分享祂的喜樂。永遠活著！可以在每一個時刻與我同在的耶穌，祂手中仍然有被釘子穿透的洞，祂肋旁的傷痕仍然裂開，祂仍然是這幾個月來我們所默觀祂的那一位，過去與現在都串連在一起了，因為我們與復活的耶穌相遇了。

這星期，我們將意識到耶穌已復活，並和我們在一起，我們要嘗試讓自己在這意識中走動。我越能夠讓耶穌活現和存在於每一天的生活中，祂的復活就越能夠幫助我面對我所經驗的恐懼、懷疑、怯懦和絕望。

善用以下的材料，更深進入本週的活動。我們越能夠在最世俗和最平凡的時刻，意識到耶穌與我們在一起，我們的內心就越能感受到祂聖神（聖靈）的生命，我們也必然會分享祂的喜樂。

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。

我們將沿用這避靜一貫的方法進行這一週的默想。

我們要默觀的奧秘：

這就是已復活的耶穌，上主已經戰勝所有威脅要俘虜我的情事，祂正享受著無比的榮耀。

祈求恩寵（恩典）：

在這裡就可以找到**與耶穌在一起的喜樂**。「自我」在本週的默想中所扮演的角色，可能是最小的。我們要完全的跟那愛我們的那位分享喜樂，這是了解基督復活的生命，如何更新我的生命的最深刻的方式。

我們每一天的默觀：

這一週，我們要想像耶穌和祂最親密的門徒和朋友相遇的片段，那些跟耶穌一起在十架旁跟祂一同哀傷的人，所得第一份信德（信心）的恩典（恩寵），就是上主超越死亡的能力。我首先想像耶穌向祂的母親，瑪利亞（馬利亞），顯示自己是活著，然後我在本週內看到祂親自向我顯示祂完全地活著。

每一天的方法：

每天早上，我第一件要做的事情，就是停下來專注我本週渴望的恩寵（恩典）。當我處理每天各樣的事務，我的心靈將感受到輕鬆的意識，我將更深刻地意識到，沒有任何事情能使我與上主的愛分開。我嘗試每天撫心自問好幾次：如果有個人知道他最要好的朋友剛從死裡復活，我現在內心的感受，是否和他一樣？在我每一天各個默想的「背景」時刻，我可以不停地告訴自己：「墳墓是空的，」或「耶穌永遠活著。」或「我不會放棄我的平安。」或「我盼望在有生之年，自己的心可以常與耶穌在一起，直到永遠。」當我面對罪惡、黑暗和死亡，當我回顧上週的默想，我讓它們完全沐浴在耶穌復活的光輝中。如果我每天都確實地跟隨這樣的模式，我就能夠從別人對我說的話看到「果效」：「你今天好像有些不同——比較輕鬆、愉快、自由。」只要每天都如此禱告，儘管憂慮不會消失，我的信德（信心）可以把我從那些破壞我心靈的憂慮中釋放。

每晚，我會用簡短的時刻，以感謝總結一天。當我早上所渴望的恩寵（恩典），跟忙碌中的具體事件湊合在一起，我需要確認，這就是一份「恩寵（恩典）」，並加以感恩。每天晚上奉行感恩的禮儀，會增加我對明天發現復活喜樂的期待。

善用本週各樣材料：【給這趟旅程】、【本週閱讀材料】、【祈禱】和【祈文】中的表達字句。

本週開始的時候，我可能有小許挫敗感——「我不知道他們把耶穌移到那裡去。」藉著上主的恩寵（恩典），我在這星期可以感受到耶穌復活的喜樂，當祂對我說：「我常與祢同在」的時候，我有了一種新的勇氣。

給這趟旅程

本週，我們為上主應許的承諾欣喜祈禱。依納爵邀請參與練習和決定跟從耶穌的人，體驗基督復活的恩寵（恩典）。我們曾經仔細想過，成為忠於基督的同伴的結果，我們聽過祂告訴早期的同伴，世界會憎恨他們，尤如憎恨祂一樣。我們是身處世界，但不被世俗影响。耶穌為我們的祈禱，不是要我們離開這世界，而是在這塵世中，降福我們，降福這世界。

站在十字架跟前的瑪利亞（馬利亞），是第一個獲得應許的人。依納爵虔誠地默想耶穌從墳墓裡復活後，首先顯現給祂的母親。我們在更早之前看到瑪利亞（馬利亞）為天使的報訊而煩惱，現在我們看見一個母親和兒子最親密的擁抱。我們曾觀看、聆聽瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）在聖殿裡尋找耶穌，我們現在喜樂地看見耶穌在瑪利亞（馬利亞）極度哀傷中慰藉她。當人們把耶穌從十架上放下來，並安置在墳墓裡，那時，我們與瑪利亞（馬利亞）在一起，我們感激耶穌安慰祂充滿信德的母親和同伴。瑪利亞（馬利亞）從兒子的復活，經驗了自己的復活。

我們可以在祈禱中逗留一段較長的時間，思考耶穌是怎樣透過從墳墓被釋放中，也釋放了我們，以及祂如何透過安慰祂的母親，也安慰了我們。

瑪利亞瑪達肋納（抹大拉馬利亞）與瑪利亞（馬利亞）站在十字架旁。根據若望（約翰）的記述，耶穌復活後，最先向這個充滿信德的婦人顯現。事件發生在一個庭園裡，她還以為耶穌是園丁。我們來到第三個救恩的庭園，在不服從的庭園中，受造物拒絕聽命於上主；在降服的庭園中，第二個亞當掙扎並維持忠信。現在我們跟耶穌在復活的庭園中相遇。

園丁細心照顧祂種植的葡萄園，祂先修剪樹枝，然後輕柔地栽培它們。依納爵要我們停留在那裡，並聆聽園丁提及我們的名字，就好像祂說：「瑪利亞」（馬利亞）。」我們看到的是非常親密的情景，祂安慰人心，並使人的身體和靈魂都提升了。我們盼望在這裡逗留，看著園丁擁抱祂的世界。

這一幕，就像本週其他默觀的復活場景，我們看到耶穌，因為祂就是基督，祂催促著任何祂遇上的人，跟隨祂回到祂培育使命的庭園。「不要纏著我，放胆向前…」親密的關係往往能產生果效。耶穌復活帶來喜樂，因為上主的愛並不局限在墳墓裡，而是在祂尋找到的人的生命中昇華。復活的基督，和祂復活後的跟隨者，再次把搖擺不定的世界重新建立起來。

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：

這是真的嗎？祢真的站在我面前嗎？我曾在十字架下看到祢承受不可思議的痛苦，現在祢卻在庭園裡叫喚我的名字！是的，耶穌，我在這裡與祢在一起！祢在這裡！祢確實活著！

我們擁抱、歡笑，我們講的話有點難以理解——只是充滿喜樂和敬畏。祢活著！我稍停片刻，以為自己在做夢，然後我凝望祢的眼睛，噢，我最親愛的朋友，祢已從死裡復活。我的生命裡將再擁有祢！

當我看著祢死去，我是感到多麼的失落，但現在祢站在庭園，把手放在我的肩膀上，並凝望著我。祢對我說：「我們不會再分開，我會常與你在一起。」從我的心底深處，我可以感受到祢的話語。

是的，祢要與我在一起，我會與祢在一起。在一起，耶穌，我們將要常常在一起！祢活著，祢就在這裡，並輕輕地擁抱著我，祢告訴我，遲一點祢將會再跟我見面。祢走的時候我沒有感到痛苦，也沒有害怕祢不會回來，我有一種奇妙的、具體的感覺，祢的生命已深入我的生命，這是喜樂和力量，這是全新的存在，以新的方式生活，並觀看這世界。我的耶穌，祢活著！感謝祢這樣深入我的生命，感謝祢成為我的生命。

第三十週閱讀材料

「上主把祂從死裡復活，正如祂曾經說祂會。」

✧ 瑪竇/馬太福音 28:1-20

「耶穌不在這裡！祂已經從死裡復活。」

✧ 路加福音 24:1-12

「我現在差遣你們，正如父差遣我！」

✧ 若望/約翰福音 20:1-29

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！