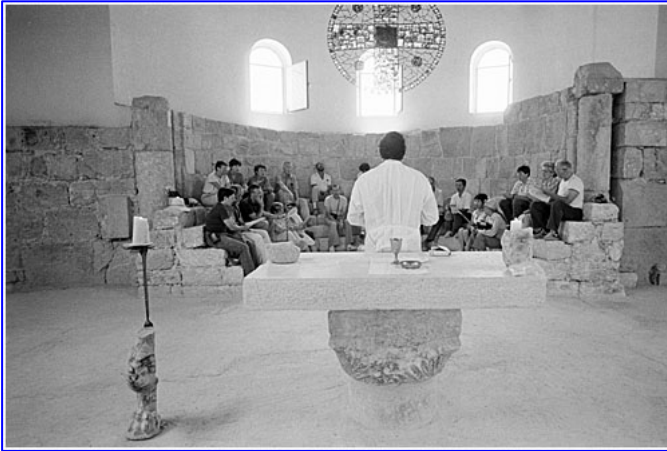


網上避靜（退修）指引——第三十一週

耶穌與我們同在

導引



我們每天生活的奧秘，就是耶穌時常與我們同在，只是我們沒有認出祂。這一週，當我們繼續祈求與復活的耶穌一同喜樂的恩寵（恩典）時，我們要仔細回顧祂在我們之間的存在。

耶穌復活後在厄瑪烏（以瑪忒斯）的路上向兩個門徒顯現，當時他們不知道耶穌與他們在一起，他們正感到很大的挫敗感。受難日蹂躪了他們的期盼，他們十分沮喪，因為他們的期盼在那個星期

五幻滅了，他們在自憐中沒有空間想像上主要給他們揭示的好消息。

這一週，我們要進入厄瑪烏（以瑪忒斯）路上的場景，認清這些在我們生命裡的思考模式，我們嘗試透過每天生活的背景來反省，注意自己是如何因專注於困難、挫敗、憂慮而沒有見到耶穌與我們同在。

我們希望集中注意故事的兩個關鍵部份，耶穌在兩方面作出突破。

耶穌以「向他們打開聖經」作開始。這正是耶穌在這個避靜（退修）旅程一直為我們做的。我們漸漸明白這個故事，並了解耶穌是怎樣完全進入了我們的生命。我們現在知道自己不想完全面對、擁抱生命，我們抗拒自己變得渺小和死亡，財富、榮譽、驕傲的誘惑比比皆是。耶穌藉著向我們揭示祂自己，邀請我們愛祂，並投入自我犧牲的生活模式，以面對我們的挫敗。正如我們從「十字架的恥辱」得到的啓示，祂是為我們而犧牲自己，我們的內心有多少次因此而燃燒呢！

耶穌跟他們一起回到家中，並給他們一種儀式來認識和記念祂。當祂「把餅拿起」，他們必定認出祂就是應許每日以餅補養他們的那一位。當祂「把餅祝謝」，他們必定會記起祂怎樣向上主祝謝，並且把生命放在上主的手中。當祂「把餅擘開」，他們知道祂就是把自己的生命擘開，向世人揭示僕人的愛的那一位。最後當祂「把餅分派出去」，他們再次知道「自己是誰」——祂的門徒。這不就是我們今天認得耶穌的途徑嗎？

善用以下的資料開始這一週。我們本週與耶穌一起的喜樂增加了，因為我們透過耶穌的自我揭示，以及祂以擘餅象徵為我們犧牲自己，並且認識到祂是活著的，祂與我們同在。

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。

我們默觀的奧秘：

雖然我們在氣餒中未能認出耶穌，祂確實活著，並與我們同在。

我們祈求的恩寵（恩典）：

我們再次渴望感受與耶穌在一起的深層喜樂。我們大部份人一般都感到憂愁多於喜樂，特別是好像別人的喜樂總比自己的多。這星期，我們要尋找方法向上主祈求，讓我們可以因耶穌從死亡中復活，並獲得永生，而感到更大喜樂。

這一週，我們要想像耶穌與兩個心亂如麻的門徒在厄瑪烏（以瑪忒斯）的路上，我希望能夠盡量進入那個場景，我希望能夠認同他們所說：「我曾經有不同的盼望」，我希望能夠重溫救恩的故事和耶穌生命的意義，即我們在整個避靜（退修）旅程中默觀的故事，我希望能夠分享在擘餅時認出耶穌的經驗。

每天可依從的方法：

每天早上最先要做的事情，就是停下來專注在這一週渴望的恩寵（恩典）。當我穿上鞋子或衣服，我將稍稍停下來，重新思考自己當天渴望的意識的強弱，我可能渡過每天而沒有感覺到耶穌與我同在，而每當我身處「破碎的時刻」，我就可以感覺到耶穌的存在。

整天在所有背景的時間裡，我要回到這些思想中，這會幫助我意識到耶穌與我在一起，也會幫助我以嶄新的方式，去明白和經驗自己面對的各種挫折，和黑暗的時刻。以下的例子會有幫助。

我正跟好幾個很難應付的人在開會，（或我在電話中聽到一個朋友談及家庭的衝突，或我在看電視，見到戰亂或暴力罪行的可怕新聞）。每當我發覺自己因各種紛爭、不肯和解，或根本的罪惡，而感到情緒低落時——我要做一個很簡單的練習。我要想像耶穌，拿起、祝福、擘開和分派餅。在那一刻，只要我張開睛眼，我就可以開放自己，以獲得恩寵（恩典），我可以看見祂就在這裡，在這個處境，擘開自己，分派給我們。

我發現自己感到沮喪，並開始過於注意自己。（到了這階段的避靜（退修），我們都知道這些內心的躁動會在那些處境發生。）我會做這個很簡單的練習，以抵抗這些內心的躁動。我會想像耶穌，拿起、祝福、擘開和把餅給我。在那一刻，我不再感到孤獨，我要開

放自己去經驗愛和自由。在我面對罪惡和死亡的一刻，上主的勝利是真實的，在這擊餅的時刻，在我每天生活裡，我認出上主就在那裡，我感到喜樂和這喜樂帶給我的自由。

每晚，我要尋找一個簡短的時刻，用感謝把一天連起來。我會記起在當天感受到與耶穌同在的時刻，我只需要表示感謝。我可以感到這些時刻帶給我的內心平安，並讓我睡得更安穩，能够以這樣的方式安睡，可以令我們的生活有極大的改善。

善用本週各樣材料：【給這趟旅程】、【本週閱讀材料】、【祈禱】和在【祈文】中一些表達的字句的例子。

當這一週擊餅的時刻不斷增加，這些時刻可編織成“與主同在”的一匹布，它不單提升我的心靈，並為我提供了持久同在的恩典(恩寵)，即耶穌聖神(聖靈)為我們而設的，為了更能光榮(榮耀)上主和侍奉他人的恩典(恩寵)。

給這趟旅程

我們轉向路加福音有關耶穌復活的獨特故事。有兩位耶穌的跟隨者，他們在個人願望幻滅時，以及當眾門徒紛紛離散的時候，沒有見到耶穌，現在他們在「餅被擊開」的時候，認出了耶穌。

耶穌確實「拿着餅」，以「同伴」的身份接近這兩個意氣消沈的門徒。他們垂着頭望著地上，對從前他們在耶穌的教導中所尋找到的新生命，沒有絲毫盼望。作為一個同伴，耶穌加入他們失望的黑暗中，溫柔地帶領他們，反省近日在耶路撒冷發生的事情。他們的眼神比他們的精神更低沉，他們對所見到的，和聽聞有關耶穌復活的事情，感到難以置信，他們沒有親眼見到耶穌復活，所以對他們來說，這件事沒有發生過。

我們默想及聆聽，他們跟這個神秘的同伴分享耶穌復活的事跡，他們的內心正在燃燒。祂是「聚合者」及「尋找者」，祂復活是要使那些尋找祂的人，和那些回到厄瑪烏(以瑪忒斯)路上的人復活。

我們因見到耶穌滿懷憐憫地尋找那些心碎和希望幻滅的人，而感到安慰和極大的喜樂。懷疑是人性的一部份，人總是想轉向可以逃去厄瑪烏(以瑪忒斯)的任何地方。他們自願地轉到自己的墳墓去，把受到挫敗的計劃，和破碎的友誼埋葬。我們自己揀選的墳墓可以讓我們很舒服的休息。這兩個人正要回到原來的地方，但因他們遇見耶穌，他們不是回頭而是回歸。

過去數星期，我們經常為自己的墳墓和藏身處而祈禱。現在，他們放棄了因恐懼而圍起的厚牆，以及因自我否定和反悔而上了鎖的門。然而我們也瞭解，他們回到了令他們感到舒適，並且容易找到道路，通往那永遠敞開的大門。在那裡，我們的墳墓裡一片漆黑，耶穌

不斷邀請我們進入光明。「慰藉」照字義上說，是「有陽光」，相反的，「孤寂」的意思是「低落及遠離陽光」。

我們這幾天見到的兩個人，因被邀請離開他們的黑暗，而經歷陽光的溫暖。聖體的祝福「以餅」重新使他們成為基督奧體的一份子，他們盼望再加入同伴的群體，就是再度被召叫的那一群。

這一週，我們因被尋回，及被呼喚進入陽光所感到的喜樂而祈禱。我們也因可以覺醒到耶穌總會在跟隨者感到心碎和希望幻滅的時候，聚合他們，為此，我們喜樂祈禱。耶穌已經復活，我們可以對祂的恩寵（恩典），而非軟弱的自我，更有信心。復活是永遠的。

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：

我讀了在厄瑪烏（以瑪忒斯）路上那兩個人的故事，我不禁搖頭和感到疑惑，他們怎可以見到祢——他們深愛和信任的人，卻認不出祢？我必定會認得祢…是嗎？

我覺得跟祢一起經歷了那麼多，我怎能看不見祢呢？可能是當我憂慮自己有多成功，或別人怎樣看我的時候；或是當我疑惑為何我已經那麼忙碌，還要為貧窮的人發言，把不公平的事情講出來。我知道自己很多時都不是最好的，我也知道祢常常在我失敗的時候饒恕我，支持我。

現在，祢與我一起擘餅，不單給我提供了一個有力的方法記念祢，還提醒我跟祢在一起的時候，「我是誰」。我是祢的門徒，沿着祢的路前行，經常因分心而未能看見，有時會走錯方向，但祢提醒我需要知道的是甚麼，祢成為我的孩子或是一個好朋友，又或是一個使人厭煩的鄰居。祢在他們每一個人裡面，但有時候祢是較難辨認的。

但今天，在這一刻，我知道祢與我同在，我為此而喜樂！我知道即使我遺忘，或不能看清楚，祢仍然在我心裡，引導我、支持我、愛我。只要我能超越紊亂，我內心就能感到對祢的熱誠。耶穌，當我在厄瑪烏（以瑪忒斯）路上跟祢說話時，我的心不只感到溫暖，而且裡面是火熱的。我對祢有一種不同的感覺，我對祢的愛火在燃燒，我的生命因為有祢，以及因我跟祢有一份如此親密的關係，而變得跟以前很不一樣，我不願意放棄這些經驗。

所以，當我知道儘管我可能沒有認出祢，或我因太投入自己的想法而傷害或忽略其他人，祢依然一次又一次饒恕我，我也饒恕了自己。求祢幫助我在身邊每一個人中認出祢

主，祢賜給我耶穌，感謝祢。因我感受到的喜樂，因耶穌以更新、更深和更強烈的方式出現在我的生命中，並給我喜樂，感謝祢。我心裡真正感受到復活節的喜樂，正燃燒我的心！

第三十一週閱讀材料

「當祂擘開餅的時候，我們知道祂是主。」

✧ 路加福音 24:13-35

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！

