

網上避靜（退修）指引——第三十三週

讓我們反省上主對我們的愛和自己的回應

導引



相愛的人把自己交給對方，每份發自內心的奉獻，都會帶來更深厚的回應。

下星期是避靜（退修）旅程的最後一週，這一週我們要回顧，默觀我們在避靜（退修）旅程的收穫——**上主的愛**。我們還要仔細想想自己的回應。我們渴望在本週對自己獲得的**恩典（恩寵）**，產生深入的體會及謙恭的感激。我們將因為深受感動，而在每天的生活中，去關愛萬事萬物，藉此來侍奉上主。

這裡是兩個引導我們反省的信念：

- ✧ 愛是要以行動表達，而不只是空談。
愛是為對方犧牲自己。
- ✧ 雙向的愛促進成長。

本週，我們要回想在避靜（退修）旅程中所得到的愛。我們要記住上主透過讓我們認識自我，以各種方式把恩典（恩寵）賜給我們。我們希望自己對上主的愛的感激之情有所增長 -- 特別是祂把耶穌賜給我們，並讓我們認識耶穌、愛耶穌，並且與祂一同侍奉。

這一週，我們要想象上主偉大的愛，為這愛慷慨地打開心扉。透過想像，上主賜與我們，為我們創造生命的愛，是如何地貫徹在所有的受造物中，像一道道溫暖的太陽光芒，或是像瀑布一般勢不可擋的力量，不斷地湧來。

善用以下的幫助，進入這些感恩練習。

我們盼望在每個感激的層次，都表達自己的愛。我們的回應，以及在愛中的自我奉獻，都保證並加強了我們與上主之間的愛。我們會更深體會，自己所擁有的全是恩典（恩寵）。隨着我們的自由有所增長，我們可以更完全地在愛中交出自己。

整個星期，我會以增長的感激之情，和更深的愛慕，運用以下的禱文，獻上自己，直到這些字句成為我自己的話語：

*主，請祢收納我的全部自由，
我的記憶，我的理智，和我的整個意志。
凡我所有，或所佔有，都是祢所賞賜的，
我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。*

只將祢的聖愛，和祢的聖寵，賞賜給我，
我便心滿意足，別無所求了。
(張令喜 譯)

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。

我們可以用兩種方法默觀上主對我們的愛，和自己的回應：特別騰出幾段祈禱的時間，或在整週的背景時間內進行。

我們所思考的：

幾個月來，我們一直思考自己與上主的關係，我們現在把所有的想法聚集，好能明白和體會上主在避靜（退修）旅程內，在我們的生命中，賜給我們，及祂將要繼續賜與我們的一切。

- ✧ 我獲得創造、拯救和特別恩寵（恩典）的祝福。
- ✧ 上主貫注在受造物的每個部份，特別在我裡面。
- ✧ 上主如何透過所有受造物為我工作，賜與並維持我的生命。
- ✧ 所有賜福和恩典（恩寵）如何降臨——就如太陽的光和從噴泉流出的水。

現在我們要仔細想想自己的回應。

我們祈求的恩寵（恩典）：

我們渴望在本週對自己獲得的恩典（恩寵），產生深入的體會及謙恭的感激。我們將因為深受感動，而在每天的生活中，去關愛萬事萬物，藉此來侍奉上主。本週的【祈禱】可以幫助我們祈求這樣的恩寵（恩典）。

我們每天的默觀：

這一週，嘗試把我們的注意力集中在感激上主的愛是很重要的。在【導引】中所提出的兩個關於「愛的信念」非常重要：愛必須實踐，而不只是空談，相愛的人會互相交換禮物。騰出一些時間，以這個簡單的祈禱來幫助你，將會有所獲益。

- ✧ 開始時，感受上主的存在。
- ✧ 祈求我所渴望的恩寵（恩典）——親密地體會上主對我的愛。
- ✧ 反省上主的愛：
 - 上主為我做了甚麼？
 - 上主賜給我甚麼？
 - 上主怎樣守護我？
 - 上主供給我甚麼？
- ✧ 以語言和充滿感激的情感說出來，像兩個愛人的對談。
- ✧ 寫下我希望記住的内容。

這些不單單是「理性上的」反省，我們是祈求「親密」，我們的目標是，在記起和數算上主的恩典(恩寵)的時候，我們可以充滿著一種深深的感恩情緒，並鼓動我們的內心去以愛和侍奉來回應。

每天的方法：

如果我們可以好好沿用一貫的默想方法，這些反省將會成為我們這星期每天生活的一部份。這涉及我們在開始和結束每一天的時候，專注在甚麼事情上。如果每天早上我們可以「抓著」一個時刻，專注當天的意識和渴望，而同時做著一些慣常做的事情（如穿上鞋子和衣服），我們就可以發展一種令我們在本週及一生都受用的「模式」。這會改變我們面對忙碌日子的方式，每個早晨都有專注的時刻，我們只需要善用它，如果我們每晚臨睡前，在指定的時間內騰出同樣的時刻，我們可透過「接受」和對獲得的恩典(恩寵)表示感謝來結束每一天。在晚上那些簡短的時刻，幫助我們在繁忙日子的活動中，對上主增加覺醒，縱使在困難的時刻，也不減少我們對上主的感恩。

我們在整天內眾多的背景時間都可以找到機會。正在開車、從一處步行到另一處、停下來思考、從一件事過渡到另一件事。那些時間已存在，不論是多麼短促，那些時間通常被某些東西填滿——一些憂慮、計畫或「白日夢」。我們可以善用那些時間——縱使只有三十秒——把我們的注意力集中，回到早上的思想和渴望，留意在我的日子中即將要發生的事情，如何切合這些渴望。以下的一些例子可以有幫助。

我正在洗澡，我的思想已對準當天的活動，我可否專注一分鐘作簡單的祈禱？「上主，幫助我意識到祢今天與我同在，我需要祢，幫助我以開放的心發現祢愛我的方式。」

我正在開車上班途中，也許我的腦海裡充滿着當天要做的事情，也許車上有其他人跟我在一起，也許我習慣在車上聽收音機，我可否運用一點時間把注意力轉回上主的存在？這會改變我如何收聽廣播內容，或跟在車內的人相處。或許我是獨自一人，我可以關掉收音機，給自己二十至三十分鐘集中精神反省，我可以仔細想想當天將要發生的事情，準備以我所渴望的方式面對那些事情。

無可避免的，我的一天中總會有一些挑戰或衝突，當我越來越善於反省，我也會越來越熟悉自己遵從的「模式」。當面對那些處境和人物，我可以用短短時間，以「在背景中做反省」的方式準備自己。或許我可以慢慢地深呼吸，用十五秒的時間來祈禱：「上主，我知道祢愛我，讓我感受祢守護我的愛和關懷。」或「上主，祢已在這模式中饒恕了我那麼多次，感謝祢的愛和憐憫。請以祢的平安充滿我。」或「上主，祢從前讓我渴望與祢同在，讓我在這裡與祢同在，好叫祢的愛可以從我身上傾流。」或「上主，我在這事上把自己獻給祢，求祢悅納，祢只要給我關愛和恩寵(恩典)，我別無所求。」

本週，不論我要找時間祈禱，或是在背景時間內反省，能夠重複「主，求祢悅納」的禱告，將會使你得益不少。也許把它背誦下來，或是以自己的話來表達。

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

本週是整個避靜（退修）旅程的總結，一直在帶領著我們的上主，將會繼續以祂的慈愛和因我們的回應所得的恩寵（恩典）賜福予我們。

給這趟旅程

聖依納爵神操的最後部份，隱藏了一個矛盾。雖然這是神操的最終部份，神操卻是永遠不會完結的。上主不會給我們一張證書說「你已經完成了這個課程。」保祿（保羅）曾記述他還未到達終點站，但他會繼續前進。因此，縱使我們完成了神操，我們仍要在上主的愛中繼續被創造和再創造。在神操的最終階段，依納爵強調兩個重點：愛必須實踐，而不只是空談，愛是相互把自己所有交付給對方。在最初的【給這趟旅程】，依納爵鼓勵我們，在旅途中不要在意自己是否有進展，取而代之的是，他鼓勵我們仔細去觀看，愛是如何實踐的 -- 就是透過愛的事跡，交付給我們的所有恩寵（恩典），和上主賜給我們的生命。

這一週，我們要以赤子之心所深刻感受到的愛來祈禱。依納爵這些練習是很個人化的，所以我們要從「群體」發展到「個人」。

在我們的文化裡，有些孩子在打開聖誕禮物後會說：「就只有這些嗎？」當他/她看見兄弟姊妹的禮物，他/她可能感到被騙，或覺得自己不是最得寵的一個。這些人性化的想法是可以理解的。

想像我就是那位收聖誕禮物的孩子，在看到自己和其他人的禮物時，望着我的父母和親戚，我要驚歎地說出：「他們為何這麼好？這麼愛我？」

依納爵邀請我們以這份充滿感激的精神，自由地作出愛的回應。「我所有的，都是祢給我的，祢不想取回我的所有，祢只要我欣然接受，而我回贈給祢的是，自私地佔有，獨自擁有，並使用祢賜給我的一切。我只要求祢在我們將來相聚的時候，祝福我，賜我恩寵（恩典），我就心滿意足了，但為祢而言，這只是開始」

我在一個充滿受造物的世界中前行。樹木、花朵、各式各樣，大小不一，形形色色的鳥及所有賜給我的恩典(恩寵)。

我抬頭看着月亮、星辰，我對地球的氣溫因日出日落得以維持，並滋養生命的適當溫度，我感到驚歎。上主把這一切都交托給我。

我以小孩的童真，思索最細微的事情，並沈思上主在從前和現在，都一直努力把事情交付給我。上主努力地吸引我，但沒有強迫我；祂要我看到祂非凡的手指、手、肩膀和祂自己。祂創造了我，並給了我的一切。這些練習讓我意識到，萬物都是上主的恩寵(恩典)，也是一個邀請。我既是接收者，也是回應者。當我知道上主是怎樣存在於萬物，以及萬物也都存在於

上主，我怎能不因仔細觀看、聆聽、分享及渴望認識我生命任何一刻，所被賜予的恩典(恩寵)而歡唱？

不論我注意到上主的存在及恩典(恩寵)與否，祂的愛都是川流不息的，我希望愛的賜予者可以更容易找到我，讓祂在我的生命中工作，使我不再成為流浪的孩子。「上主的孩子」是一個成熟的人，他/她知道萬物的本性和根源，也知道自己將何去何從。所有從上主而來的，都要回到祂的懷抱，包括我自己在內。

我們沒有離開神操，我們結束避靜（退修）旅程，但這些默觀的方法，將幫助我恢復我的視野和敏感度，以便能洞悉上主的美善，以及那被上主所愛，同樣擁有美善的自我。

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。

耶穌, 我最親愛的朋友：

我的心是多麼的滿足，我感到被愛、榮幸、充滿恩寵（恩典）、自己有不足，但依然被愛。祢對我的愛，和我對祢的愛，使我充滿著驚歎。是的，我很了解自己的缺點，以及它們如何使我不能感受祢時時刻刻傾注在我身上的愛。可是，現在我同樣感受到祢對我深深的愛和關懷，特別是在在我軟弱的時候，就是我想隱藏在黑暗中的那部份。祢的愛把我不足之處帶到祢溫暖的光輝中。突然，我好像從這些缺點中被釋放出來了。

現在，我已經跟祢談話好幾個月了，並以全新的方式愛祢和接受祢的愛，我知道祢會常常與我在一起，即使是——或特別是——當我軟弱的時候。

還有那些恩典(恩寵)！在我的一生中，祢慷慨地給與我那麼多的恩典(恩寵)，我深深感受到祢對我的愛，我看到祢每天以各種方式，在我四周圍的世界，以及透過祢安排我生命的許多人來愛我。

當我思索這個令人欣喜的奧秘，我一次又一次的想起聖經的經文：「我應該要怎樣報謝上主，感謝祂給的一切恩佑？」（我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？）耶穌，這究竟是甚麼？我可以怎樣向祢表明我對祢的愛，或是感謝祢給我的一切？我盼望把我的所有全都給祢。

我希望以自己最深的部份來回應這麼多的恩典(恩寵)。每一次我想到祢用多種方式來愛我，並給我各種各樣的恩典(恩寵)，我知道我要把我的所有全都給祢。

耶穌，祢賜給我那麼多，就像禱文中所說：我的思想、我的自由、我的記憶、我的理解、我所有的意志和我的存在。在生命中，我的一切都是祢賜給我的，我可以做甚麼來感謝祢？我的朋友，我可以向祢獻上這些恩典(恩寵)嗎？我可以請求祢，為著祢的世界，以祢喜愛的方式，使用這些恩典(恩寵)嗎？我希望能自由地把自己的生命獻給祢，祢喜歡怎樣運用它呢？我可以怎樣用自己的生命在這世上侍奉祢？我可以怎樣依祢的旨意來愛其他人呢？

親愛的耶穌，我欣喜期待未來日子，當我們繼續對話，我會跟祢一起發現這些問題的答案。

為著我的生命，我感謝祢。我也要以我的生命感謝祢。

第三十三週閱讀材料

依納爵的禱文「主，請收納」

主，請祢收納我的全部自由，
我的記憶，我的理智，和我的整個意志。
凡我所有，或所佔有，都是祢所賞賜的：
我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。
只將祢的聖愛，和祢的聖寵，賞賜給我，
我便心滿意足，別無所求了。（《神操》234 號，張令喜 譯）

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！