

网上避静 (退修) 指引—第二周

我们的故事—深入自我探索



上星期我们回顾了自己人生故事的相片集。我们的特别回忆 让我们再次感受到整个人生旅程都有上主的临在。本周的默 想会帮助我们更深入地认识自己的故事。

要更深入认识自己，其中一个十分有效的方式是对重要的问题进行探索。本周我们在忙碌的生活中将会对很多问题进行探索，并会运用本周提供的指引进行默想。这些问题易于记忆并且对准备本周的默想很重要。圣经提醒我们：「在我母腹中，祢塑造了我」(圣咏集 139：13 /诗篇 139：13)。各种各样的事情和经验塑造了今天的我。本周让我们聆听这些问题的答案，这些答案将揭示上主在我们身上所做的工作是何等深入。

我在上周领受了甚么恩宠 (恩典)、洞见、特别或是痛苦的回忆呢？

我喜欢上周的默想吗？

这些默想有没有帮助我孕育出新的渴望呢？

上周我回顾了相片集以后，

我被吸引到……

在我的生命故事中，

我在那一方面感受到上主全然认识我呢？

那些部份的我或我的故事，

令我未能感受到上主临在于我的「这部分」！

因为我难以想象上主真的乐意接受我的「这部分」！

在我的故事中那里是 *十字路口*？

我的经历或故事可能有跟今天不同的结果：

上主是如何存在于我的经历或故事，并影响其结果呢？

我接受今天的我吗？

倘若不接受，我可以把我不接受的部份献给上主吗？

倘若接受，我能以感谢的心把自己全然献给上主吗？

我在那里感受到上主渴望去爱我、改变我，

并透过我帮助他人呢？

在本周的每一个默想背境里，让我感谢上主，感谢祂对我的爱及在我的生命故事里存在。让我们

们体验继续成长和发展的感受。在母腹中编织我们的那一位，本周仍然在塑造着我们。

进入本周的实际帮助

这里是一些具体的帮助，去准备我们进入本周的避静（退修），好使我们从中有最大收获。

- 注意本周问题的重心，这将有助你牢记这些问题。这些问题会令我们把注意力集中于一些影像、回忆、十字路口、特别痛苦的回忆。我们可以说：「我曾经完成这回顾了！」本周我们要重拾这些浮现出来的特别记忆，并对这些记忆一再探索；好让我们更深入了解自己。
- 上周的默想有引发甚么渴望吗？我们会经常见到这个问题。这问题是要我们留心，去注意令我们产生兴趣的新事物里最细微的部份，甚至我们的好奇心。例如：我可能察觉自己想花多一点时间来反省一段上周没有时间去反思的人生片段。另外，我念记起某些特别人物，他们在我的生命中留下美好的痕迹，而我已经很久没有跟他们联系。在本周，我有一个渴望，希望写一封信给他们。
- **停留在取得成果(fruit)的地方。**依纳爵这个指引是十分有智慧。倘若我在默想中经验到**成果**——主的慰藉、奇妙的洞见、与上主亲近，甚至是新的醒觉——我可以相信这**礼物**是上主给我的讯息：「**我亲爱的朋友，在这里深入地观察，因为我想给你更多。**」另一种看法是想象你接收了一份礼物，是用礼物纸包着、上面有一个很大的蝴蝶结。我知道这是一份礼物，也知道是谁送礼物，并在没有**打开**礼物以前已经向他道谢。依纳爵引导我们去探索这份礼物及其真正的意义。

➤ **淘金**。这图像对整个避静(退修)有很大帮助。想象一道常被水流冲击着的小溪 —— 这正是我们忙碌生活的写照。想象我把盘子 —— 一个细密的筛子或网 —— 放进水里。会有甚么事情发生呢？我的盘子会载满许多东西。当我摇一摇这个盘子，一些碎片会从筛子漏出来，我可看见水中一些较大的石块。我发现在我的盘子里有一块黄金。这是一个讯息：倘若我只坐在小溪的岸边望着河水，我是不会得到这一块珍宝。我需要把宝物**淘出来** —— 将我一些经验整理并深入思考。记着，倘若我发现了一些金粒，我应把它们拿去**淘一淘**；这是很重要的 —— 把这恩宠 (恩典)记录下来并在「分享页」跟别人分享。

➤ **太空总署如何处理一幅太空图像**。另一个影像就好比太空总署获得一幅太空图像。刚接收到的图像只是一片模糊，是一连串图像其中的一幅。太空总署要**整理**这幅图像 —— 把那些因远途传播而令图像扭曲的部分除去。接着他们以数码技术使图像更清晰 —— 基本上是填入遗失的部份，使图像更清楚。最后他们把各幅图像拼合，一幅场面壮观的火星图像就这样出现在我们眼前。

➤ **这仍然是关乎我们的背境意识**。在日常生活中进行避静 (退修) 是一项挑战，要求我们持续地进入我们过去的时空。我们繁忙的生活中有许多碎片、杂音和扭曲。如果我们能够净化那背境，让本周的问题在整周的背境中浮现，我们会发现重大分别。把答案写下或在脑海中**大声**说出来，这会帮助我们保留这恩宠 (恩典)。

➤ **在本周完结的时候，我们期望把整个人生带到上主面前**，尤其那些我们认为最不讨好、最不被接受的部份。这是关乎一份感谢的心。我不需要是一个**完全整合**的人才心存感恩。

➤ **享受这一个旅程**，我们只是刚刚起步，开始让上主在我们里面工作，上主的工作是无限的、超过我们所求所想。让我们信任主的工作，并享受祂赋予我们的恩宠(恩典)。

给这趟旅程

我们在灵修期间的祈祷将帮助我们集中注意上主的爱，祂将深厚的感情专注在我们身上。两点关于爱的本质可以帮助我们在这数周内的祈祷，就是用创意为创造祈祷。

爱促使你揭示自己。倘若我们爱一个人，我们会想这人知道此事。我们可能会送一张情人卡，然后一盒糖，或许会致电给对方，甚至跟对方约会。整个过程是一个具创造性、持续性的自我揭示，让被爱的人有机会去决定是否接受这份爱。情人总盼望他/她的爱能被所爱的人感受和接受。

表达爱的文字和行动必须是被爱的人能够明白。情人必须尊重他/她所爱的人，并以对方能接受的方式表达爱。倘若我爱上一位失明的人，我不会用手语跟他/她沟通。倘若我爱上一位操德语的人，我只会用德语跟他/她沟通。情人会适应他/她所爱的人及对方的性格。

在未来数周的祈祷，我们将见到上主如何透过行动揭示祂的爱。我们会思考上主是怎样以我们能够接收的方式去爱我们。上主以温柔而坚定的爱吸引我们，追求我们；我们是在上主向我们

揭示爱的过程中祈祷。

首先我们会想到每一个人都是曾经被创造，并且是持续地被创造。上主创造我们以后没有把我们如那些空置的牛奶瓶和残旧的车子般弃置在世上。上主视我们为爱人，细心照顾我们，为守护我们的灵魂而在我们身上及周围下功夫。上主唯一想要的是我们能以有限的经验去感受祂无限的爱，并在日常生活中接受这份爱。

我们的受造告诉我们，在上主的眼中我们是多么重要。接着数周的祈祷将帮助我们去看见自己的价值和重要性。上主曾经说：「环顾四周，看看我说谁是；并且我说——你就是。」我们在上主的临在之中存活，这位上主不会隐藏祂的爱情，而我们是祂最杰出的创作。

祷文

亲爱的主：

上星期的祈祷带来有力和意想不到的回忆。当我想着「母亲抱着孩子」这相片祈祷时，我想到祢对我的爱，想到祢如何亲近地裸抱着我、保护我免受伤害。有些时候我会因这画像而感到内心挣扎，因为我爱自由和独立，我不想依赖别人。

现在我以本周的相片祈祷。我想到祢视我为一个独特的个体，对我特别看顾。看着那小女孩在

听她母亲胎中的婴孩，我深深的感受到祢对我的爱和关怀，祢的爱和关怀在我出生以前已经存在。圣咏集（诗篇）里的字句感动我：「你造成了我的五脏六腑，你在我母胎中缔结了我。」祢对我的爱怎可能是那么浩大？——由从前到现在。

我回到上周的相片集，在那里我确实强烈地感受到祢存在于我的生命中。这些都是我最困难和痛苦的时刻。这不是很有意思吗？为何在喜乐和胜利的时候我没有转向祢呢？是否那时我在欺骗自己，以为我的生命尽在自己的掌握之中？以为我不需要倚赖祢或任何人？

当生活一切顺利，我脑海里的影像是要在祢面前表现完美无瑕 —— 但我并不完美。所以我并没有立刻投向祢。我以为可以靠自己改掉所有缺点，然后才到祢跟前和祢说话。

我再看相片集。我发现当我痛苦和烦恼时我飞奔向祢寻求帮助。但当痛苦减少以后我却不会常常跑到祢跟前。祢一直在那里忍耐地等待着，可是我还是认为自己要成为一个较好的人才可以将生命转向祢。如果我能够处理好这件事情……如果我可以使自己这部份变得好一点……这些正是我要带到上主的跟前。亲爱的主，我突然意识到我生命中所有的错误、所有我希望做得更好的事情才正正是我需要转向祢的时候。

请紧握我的手，进入我内心深处，那使我感到害怕的地方。当我看着自己所有的缺点时，请与我同在。当我惧怕自己的忿怒、忧伤和为自己生命的苦楚而哀伤时，请留在我身旁。我一直希望逃避的部份，正是我最需要祢的地方，我需要祢的爱陪伴着我。

感谢，感谢祢今天与我同在；感谢祢本周常常与我同在。为着祢对我的爱和关怀，我感谢祢；

请让我知道怎样报答祢的爱！

(注意：你可以照着祷告，或是以它们作为参考，然后向上主献上你的祷词。)

祈祷

若我们能以宽大和慷慨的心朝向我们的创造者和上主，以这个态度来进入神操，并向祂献呈我

们所有的意志和自由，那我们的至高者将会按着祂的圣意，为我们安排一切有关我们的事情。

我们若能这样经历神操，将会得着莫大的益处。(神操 # 5)

在预祷 (Preparatory Prayer) 时，我会恳求上主，我的上主赐我恩宠 (恩典)，让我所有的意向、

行动和工作皆能够指向称颂和服务我的至高者。(神操 # 46)

~~~~~

## 开始的祈祷

上主，我甚愿为这个时刻尽上最好的准备。



我愿意献上我所有的预备和专注，并守候在祢面前。

我的意向，求祢来澄清和洁净。

我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充斥着忙碌，

我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存到永远。

我晓得，倘若我把我的心献呈给祢，

那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是，今天所作，

愿我一切的遭遇，我的反省，

甚至是我的挫败和缺点，

都安放在祢掌心之中。

上主，我的生命在祢的手中。

恳请祢容许我，在这一天向祢献上称颂！