

## 网上避静（退修）指引——第三周

### 导引——视野：一幅和谐的画面



在过去两周，我们回顾自己的故事，看见上主是怎样与我们的生命同在，现在让我们继续前行，去看那幅更大的图画。

本周，在我们自省的同时也盼望被启迪，上主创造我们是祂整个创造的一部份。

圣依纳爵简单地表明：

上主创造我们，

为要我们去赞美祂、尊崇祂和服侍祂，  
并借着这些途径来拯救我们的灵魂。

上主创造所有的受造物，

为要让我们透过其它的受造物，去达成上主创造我们的目的。

就让这两项奇妙且富想象性的反省，成为我们本周默想的依据：

- 你只要像往常一样生活,就可以越来越了解上主创造我们的原因是为了：  
赞美上主；  
尊崇上主：越发敬畏和爱慕上主；  
侍奉（事奉）上主：参与祂的工作。
- 注意到上主怎样借着「其它受造之物」，来帮助我——它们怎样**为我**而被创造！

记着，这段默想的主调是**谢恩(gratitude)**。我们要多多**欣赏**，好让我们的触觉变得更**敏锐**，对上主的作为更留意：上主是多么渴望帮助我们达成祂以慈爱来创造我们的目的。因此，我们透过本周的思想和观察将会加深对上主的认识。

别忘记，好好运用右边的提示，让这副照片引领我们以惊叹和敬畏的心去认识上主对我们生命的计划。让我们以开放和轻松的心灵开始和结束每一天，投入上主锐意地向我们揭示的一切。

## 进入本周的实际指引

在第三周我们将改变视野；你会注意到本周相片的画面是何等的广阔，这副照片将引导我们怎样来开始这一周。

本周的默想内容是关乎**视野**。让我们尝试抽离，看看自己在整个创造里面的位置。在这星期，让我们以这幅图画——就是一个向我们展示广阔世界的图画，来更新我们的视野。为避免扰乱我们的视野，请尝试不要让其它事情比本周的默想**更重要**。

这是关乎**目标**。具体的专注对我们有莫大的帮助。在这一周，想一想各样物件的**用途**。我们知道咖啡杯的**用途**、烤面包机的**用途**、纸夹的**用途**和电话的**用途**。当我们刻意留心生活中所有对象的用途时，我们会慢慢感受到依纳爵的智慧言语——一切受造之物都是帮助我去达成我最终被造的目的。

紧记我们**练习的重点**。我们盼望能够在忙碌的生活中培养更敏锐地发掘、观察及体验**万事万物**与上主关系的能力。为此，我们每天继续专注着每周默想的**依据**。或许本周我可以专注练习让思想走到不同的地方。无论我去参加一个会议、上卫生间、到午餐的地方、步行去拿车，我都可以刻意反省我的目标。透过反复的练习，我可以在很短的时间内让自己进入那幅广阔景象的相片中。当上卫生间的途中，我可以想象自己坐在相片里其中一张椅子上，往外看，然后想着：「上主，我是祢整个伟大创造计划的一部份，我存在的目的是要赞美、尊崇和侍奉（事奉）祢。」

不要忘记**上两周**的指引——能述说上主的恩宠（恩典），并向上主说「感谢」是很重要的。尝试去**表达你的谢意**——我在本周有甚么领受？「上主，感谢祢向我显示这幅广阔的图画。」「上主，感谢祢提醒我——祢向我所怀的意念。」

提提你，**我们的身体**也可以帮助我们默想。甚么**姿势**最能表达我的心意呢？例如，我可以想象自己身处相片中，**站着、眺望着**，然后**高举双手**来赞美上主。又或者当我早上起床或晚上准备就寝，我可以片刻高举双手来赞美上主。或许我想象自己在相片中遥望着林荫的风光，被景色深深吸引，满心怀着敬畏，跪在上主面前，惊叹祂的伟大。我亦可以在床边下跪片刻。或许我想象自己坐在相片里其中一张椅子上，凝望着上主所创造的景物，在胸前打开双手，表明我的心多么愿意开放去服侍，去响应上主的召唤。又或许当我开始一天的工作时，我把双手打开，安放在办公桌上，或是厨房的柜台上，以表示心灵的开放——这些只需短短片刻的动作可以加强我们心中的意念。

请继续运用本周的阅读和祈祷数据，我们只是刚刚开始，开放自己、信任上主，看祂要在我们身上做甚么事情。

## 给这趟旅程

一座建筑物的地基是它的基础；圣依纳爵的神操（Ignatius Spiritual Exercises）也是由一个最「基本原理」（Principle and Foundation）作开始；这个「基本原理」所谈及的事情很简单，但一般人却不容易接受它：「人类是被造的」。每一个人都是借着上主的恩宠（恩典）而被造，这是大自然生态的经验。

在我们被造的大前题底下，其中一个叫我们较难接受的因素，是我们拥有着各种各样的限制——年龄、身材大小、才干、性格和神恩（恩赐）；因为我们不是上主。上主以慈爱创造我们及我们所有的优点与限制。依纳爵带领我们从上主的爱开始进入静修，引领我们渐渐了解这个奥秘。

在每一个人都是借着上主的恩宠（恩典）而被造的大前题底下，「我们为何被创造」是第二个重要课题。依纳爵早已留意到人类提出了极多不同的答案来响应这个极重要的问题。一个人可能接受宇宙间有一位主宰，而他自己与人类皆是被造的；但有另一个问题需要解答。他将如何回答这问题呢？我们又如何回答这问题呢？我们对这问题的取向会决定我们的生活模式。对依纳爵而言，这是显而易见的道理；然而，要把它实践在生活里，就不是那么容易了！

我们是有限的〔受造〕。我们被造的目的是去赞美上主，因为祂是无限的创造者，也因为祂创造了我们——虽然我们有令人难以接受的局限。我们被造的另一个目的是运用我们的神恩（恩赐）及局限，侍奉（事奉）创造万物的上主。上主把许多神恩（恩赐）赏给我们并非单纯为我们，而是透过我们所得的恩赐惠及上主所创造的大家庭。

在这基础上，第三个重点是我们必须尊重上主手所创造的一切，才能以赞美祂的心侍奉（事奉）祂。借着留心上主于万事万物之中的神圣同在（holy presence），我们将逐渐建立一种尊崇上主的生活方式。我们按照这「基本原理」祈祷所面临的挑战，就是我们能否毫无偏执地尊重自己的局限，献上自己的生活去侍奉（事奉）上主；以感谢的心容许这些局限展示于人前，甚至让这些局限成为上主的信息。

## 祷文

亲爱的上主：

当我今天反思我身边的事物，我感觉到必须先向你献上感谢。在本周的避静（退修）我尝试集中**注意**自己的生命，看清我曾经接触过的大自然奇妙礼物。今天早上，上班时，我不期然凝望着那在密云里冒升的太阳，其色彩的丰富，实在难以言喻！在我的花园里，小树正在转换颜色，鲜红的叶片，与其它树上的绿叶相映成趣；蕃茄树正长出果子，掉落的花铺满小路。

这些都是你赐给我们的礼物——**我们**——但我却不曾把大自然视为你送赠给**我**的礼物。我怎能透过你赐的每一朵花、每一片叶看透你对我的深厚爱情呢？上主，我必须向你诚实，我对这些东西一直都不感兴趣，我实在鲜有注意到踏在脚下的大自然景物。

每当我祈祷、留心，我被本周的祈祷指引深深感动：「上主是多么渴望帮助我们，好让我们达成祂以慈爱来创造我们的目的。」你真的对**我的生命**怀着一个计划吗？无论我将会变成怎样的**我**——不是这世上千百万人中随意的一个，而是一个独特的我。

我往外看见大自然，往里面看到你围绕着我的家人和朋友，我衷心感谢！上主，请帮助我全然向你表达我的感谢，因为你把生命赐给了我并看顾着我。帮助我看见你在我生命的计划；我只想以我的生命来侍奉（事奉）你！

（注意：你可以按照祷文来祈祷，或是以它们作为参考，然后向上主献上你个人的祷词。）

## 第三周阅读

厄弗所书/以弗所书 1:3-11

## 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，并向祂献上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)

---

## 每天开始的祈祷

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！

## 圣咏集/诗篇 138