

网上避静（退修）指引——第二十二周

耶稣分享祂的信息

引导



这一周，我们要走进耶稣话语的深处，藉此更亲密地认识祂。情侣会用心聆听并仔细咀嚼对方的话。本周，我们要仔细体会耶稣的话，让祂的话深入我们的心。

当耶稣在家乡的会堂读经的时候，祂引用了先知依撒意亚（以赛亚书）的话，这些话想必是耶稣多年祷告的一部份。

「上主的圣神（圣灵）临于我身上，因为祂给我傅了油，派遣我向贫穷人传报喜讯，向俘虏宣告释放，向盲者宣告复明，使受压迫者获得自由，宣布上主恩

慈之年。」路加福音 4

当耶稣开始宣讲马窦（马太）福音时，祂见到人群聚集，等候着听祂的话，这些人都是心灵丰富的一群，他们既疲乏又充满悲伤，公义对他们来说是可望而不可及的，他们被那些刚愎自用的宗教人士辱骂和唾弃，耶稣宣告他们是真正被上主祝福人。

当我们看见耶稣藉着祂的使命，进入我们生命中挣扎的核心，我们无法不深深的爱上祂，祂给我们带来好消息和自由。我们以为耶稣会要求我们必须先成为圣的（圣洁），才能来到上主跟前，但当我们细细咀嚼祂这番话，我们定必感到相当惊讶。耶稣的教导让我们见到上主对我们的爱，特别是在我们贫穷和软弱的时候，这是一幅极具感染力的图画。耶稣的信息是清晰和全面的，祂训示我们要彼此相爱，就如同上主爱了我们一样。

这一周，让我们熟悉这些来自耶稣内心的信息，仔细阅读【第二十二周阅读材料】，把你所阅读的记下来，想像这些场景、人群、他们的生活、和他们的反应…

本周从早到晚，在我们做任何事情的时候，在所有背境时间中，让耶稣这些话语安慰我们。特别在我感到被束缚而需要自由的地方，我可感受祂的临在。当我在这一周向别人表示怜悯，及尝试成为一个缔造和平的人（使人和睦的人），我可以格外意识到与基督同在。当我感到心灵贫穷，不能倚赖自己的力量，我可以仔细聆听耶稣的安慰，和带有祝福的话语，并依靠祂。

善用以下的资源来开始这一周。情侣会用心聆听对方的话，随着我们让耶稣的话在生命中发出回响，我们的心会被祂吸引，与祂结合的渴望也会在这一周增长。

进入本周的实际指引

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

我们盼望被耶稣的话语吸引。祂是谁？祂就是站出来，宣告上主就是在我们最脆弱和有需要的时候，赐福给我们的那一位。祂宣告这个消息，以怜悯和包容活出这宣告，甚至为这宣告而死。这就是基督——我们要认识祂、爱祂及被吸引跟随祂的那一位。

我们要从聆听开始，我们要像情侣一般的着迷和专注地聆听。本周提供的阅读材料，我们读过多少遍呢？这些阅读材料又有多少次真正在我们的脑海中留下印象呢？这一周，我们要带着渴求，阅读这些材料所能告诉我们有关耶稣的一切。

若你觉得会有帮助，你可以把本周的阅读资料打印出来，反覆阅读。将每一篇阅读资料从头到尾读一遍，领略整篇的背景，及个中要传达的信息，然后重复仔细再读一遍，留心那些令你惊讶的字句，把这个译本跟你熟悉的版本比较，也许会带来帮助。你会发现，以不同的方式说同样的事情，可以启发更深的意义。当你掌握了一段经文以后，想一想谁是经文里的观众。这「好消息」是讲给谁听的呢？谁会被这「好消息」威胁？我可以把自己放在场景中，因耶稣安慰和释放的话语，而为祂感到骄傲吗？我是否体验到这些话语是对着我的心灵而说的呢？

正如我们在这避静（退修）的过程中提过，本周默想的真正成果，完全取决于我们是否能让反省成为每天生活背脊的依据。从起床到入睡，我们可以让每个人性化的经验，成为与耶稣亲近的经验。本周的阅读资料可以帮助我们达到这目标。耶稣的话语越渗入我的心，我便越经验到生命的每一个部份都被触及——我内心的矛盾、我的恐惧、我的饥饿、我为怜悯他人，和成为缔造和平的人（使人和睦的人）所付出的努力。

- 我是否感受到，在每天各种行动中，与耶稣「结合在一起」，吸取滋润的养份，以结出生命的果实呢？
- 当我感到可能要把自己所拥有的东西当赌注，但因为我没有勇气做出这种英雄式的抉择，我是否因此而伤心地离去？
- 我能否想像自己在最后审判时，被问及我如何和那些在我今天的生活里，似乎是「不显眼」的人来往？
- 我过的每一天，是否都像在找寻财宝或珍珠？相比我渴望全完付出自己，跟我爱的那一位，在祂的使命中与祂同在，这一切是否都显得不重要？
- 我可否在这个早上、下午或黄昏时感谢祂——在这些事情上——因祂释放了我，因祂赐福于我，祂揭示了我贫穷但谦虚的心灵？

每晚临睡前，我为着耶稣圣神（圣灵）每天与我同在，带给我更大的自由和喜乐，让我奉献自己与祂在一起，而感谢上主。

请考虑与其他避静（退修）的人分享你在本周所获得的恩宠（恩典）。

给这一趟旅程

我们正在互相追求，耶稣从祂那时代的小镇，走进我们的心，祂以医治、喂养、教导、安慰的行动，给我们留下深刻的印象，鼓励我们跟从祂。

这一周，当耶稣传讲祂个人首篇的「开幕演说」，我们与耶稣在山边坐下。祂揭示自己正是应验依撒以亚（以赛亚）预言中的那一位，祂有圣神（圣灵）在祂身上，要带来好消息和医治。耶稣更预告自己及那些被祂吸引的人将如何生活。

我们跟其他门徒一起坐下，观察他们对这些陌生却崭新的生活方式，及相处之道的反应。也许你看见有些人对如此单纯和毫不做作的生活方式微笑；也许你会目睹一些人因感到兴奋而神采飞扬，他们很想再多听一点，因为这些教导点燃了他们的想像。

你或许见到耶稣向你说：「缔造和平的人、怜悯人的人是有福的。」这不是一个要求，而是一个温柔的邀请，引导你做一些为你好的事情。其他人可能会对耶稣教导有关新的生活方式的话，悄悄地嘲笑或偷笑，你却会感到一股力量，向你揭示主宰者，并引领你跟随祂。也许在你聆听祂的教导当中，有一两项事情是你情愿祂不要说出口的。你可能会抗拒，因你无法想像自己如此卑微，或心灵如此贫乏。能够带着对基督教导的抗拒而祈祷，是有福的，也是令人感到卑微的。耶稣清楚了解我们待人接物的方式，深受俗世文化的影响。

发出邀请的那一位，完全明白我们如何待人接物，祂拥抱这些，并通过这些方式呼唤我们。我们是属于这个世界的，祂要我们学习的生活方式是全新的，好像要我们在另一个星球行走及生活一样。我们继续观察、聆听并让祂接近，好使过渡到新星球的道路，不会显得那么陌生及难以理解。就好像早期跟随耶稣的门徒一样，我们学习在亲密地跟随耶稣的同时，拥抱自己的恐惧和内心的疑问。耶稣的教导，就是要我们体验早期的跟随者所经历的内心挣扎。这些内心挣扎，是源自我们长久以来，按着我们的文化和个人的「开幕讲稿」所订定的生活方式。

耶稣对我们的召叫不是一个没有耐性的命令，而是一个适时的邀请，以建立一份关系，这关系一方面慢慢引领我们渴望新的生活方式；另一方面却又使某些人跟主宰者保持距离。在这一周，当我们祈祷时，我们也许会发现，越来越少聆听者仍然留在山边。我们感到自己倾向静悄悄地溜走，又以美丽的借口及极大的承诺和意向回来。

但是我们仍然在聆听基督说话，聆听着自己内心的声音。我们本周的祈祷仍是一样，在某处，我是否感到一个呼召涌出？

祷文

注：你可以照着祷告，或是以它们作为参考，然后向天主献上你个人的祷词。

亲爱的耶稣：

在今天的祈祷中，我读了若望（约翰）福音。祢邀请我跟祢保持结连，祢说我们在一起会结出果实，我内心是多么的渴望能与祢在一起，但我要怎样做？在哪里做？我们一起会做些甚么？我再读这些耳熟能详的福音经文，它们活现一种新的生活方式，只要我参与祢的生活，祢就会参与我的生活，我们在一起可以结出果实。这是一个有力的邀请，我要接纳它。

我想像我们在人群中，祢在山边跟我们说话，祢来了并把讯息带给贫穷的人 —— 我看见祢正跟那些贫穷的人说话，我也在他们当中。现在祢赐给我们新生命，与祢在一起的新生命。祢不把我们看成是一个群体，祢视我们为个体，每人都挣扎着要成为一个更自由的人，虽然我们的心灵贫乏，但我们都渴望更多，我们渴望能更亲近祢。祢给我们这个渴望一个答案，祢把自己和祢的友谊送给我们，祢要我们跟祢一起服侍贫穷的人 —— 其他跟我们一样的人。

亲爱的耶稣，祢认为我是被俘虏的，我需要从自我限制、自私及凡事只求最少阻力的模式中释放出来。当我感到自己是多么的渴望侍奉祢，多么的需要被释放，我感到祢在我身旁等候我，我感到祢接纳我，还有我所有的限制及弱点。我很清楚自己的缺点，但祢对我的软弱毫不介意，祢接纳我、爱我、并请我参与祢。我感到祢的邀请牵引着我，我感到对祢的爱渐渐加深，祢的关心和温柔的态度是那么的吸引我 —— 我又怎能拒绝祢的邀请？是的，我渴望与祢同行，但我感到内心一个声音说：我究竟要付上甚么代价？

我喜欢祢所谈及有关怜悯他人、帮助哀伤者、并成为一个人缔造和平的人（使人和睦的人）。对，我要与祢在一起，并为祢做这些事。祢要我谦虚，我不禁迟疑。谦虚？神贫（虚心）？我亲爱的朋友，我很清楚当自己有能力、可以自足、并且独立，我不会转向祢寻求帮助。现在我要转变 —— 我要更多、更时常转向祢，寻求祢的帮助、支持和友谊。请教导我谦虚，请指示我甚么是神贫（虚心）。我常常不明白怎样才能改变我的生活方式，转向贫穷，现在这已成了我的渴望。请指示我怎样变得谦卑，赐我恩宠（恩典）愿意变得谦卑。让我把所有的抗拒带到祢面前 -- 我对神贫（虚心）和谦虚的抗拒。我知道只有这样，我才可以更接近祢和祢的爱。

我们的世界教导了我们一种生活方式，祢为我们提供了另一种生活方式。我被俗世深深的掩盖，我感到自己的抗拒。随着我每天观察祢和对祢的爱不断加深，我心内的火也越来越旺盛。教导我。感谢祢那么爱我，甚至邀请我与祢同行。

第二十二周阅读材料

「上主的圣神（圣灵）临于我身上，因为祂拣选了我，派我向贫穷人传报喜讯。」

☆ 路加福音 4:14-20

「有耶稣的门徒聚集到祂哪里，祂教导他们：『上主赐福与那些单单倚靠祂的人。』」

☆ 玛竇（马太）福音 5:1-16

「天国好像是…」

☆ 玛竇（马太）福音 13:44-46

「为何你总是说我是你的主，但你却拒绝行我所教导的？」

☆ 路加福音 6:46-49

「…为任何一个我的子民，纵然他们看来多么不重要…」

☆ 玛竇（马太福音）福音 25:31-46

「那住在我内，我也住在他内的，他就结许多的果实。」

☆ 若望（约翰）福音 15:1-7

祈祷

开始的祈祷（与前一周相同）

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）

在做预备的祈祷时，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，我多么祈盼能好好准备这个时刻，
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。

我的生活似乎充满着忙碌，
我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存留到永远。
我晓得，倘若我把我的心呈献给祢，
那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是、今天的所作所为、
我一切的遭遇、我的反省、
甚至是我的挫败和缺点，
都安放在你掌心之中。

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！