

网上避静（退修）指引——第二十五周

耶稣是活水、光和生命

引导



这一周，我们跟着耶稣的旅程继续向前迈进，当我们与耶稣在一起的渴望增强，我们生活方式的选择就变得更清晰，我们就越容易选择用更多的时间跟祂在一起。

我们这一周将会被若望（约翰）福音中三个很具震撼力的场景填满，这些福音场景，不只让首批阅读四本福音的群众，就基督的意义作出深远的反省，也让我们作出同样的反省。

我们要仔细地阅读这些故事，我们需要加入耶稣与这些人物的互动中，我们要热中于每一个问题、每一处误解、每一个短语的转接、每一次紧张程度的提高、和场景人物的生命转化。只有这样，我们才可以领会有关耶稣是谁的宣告，是经过细心安排，并且可以活现在我们今天的生活中。

本周，我们可以更紧贴故事的起伏，因为它们已成为我们避静（退修）旅程的一部份。本周的默想，将会帮助我们把这个避静（退修）的旅程中，所获得的恩宠（恩典）聚集在一起。在井旁的妇人、生来就瞎眼的人、和耶稣的朋友拉匝禄（拉撒路），代表着我们及我们在这避静（退修）中怎样体验耶稣。

当我见到自己在井旁，已经有一段很长时间，并且早已感到非常口渴，恩宠（恩典）便会临到我身上。当我可以讲出新的饥渴，和可以满足我饥渴的活水，我就可以超越自己，抗拒信任上主的剩余阻力。当我明白耶稣，加深了我对自己的认识，藉此向我揭示祂自己，以及让我知道，自己需要祂作为我的救主，我将欢呼喜乐，并把好消息告诉全世界。

当我承认自己的眼睛已被打开，恩宠（恩典）便会临到。其他人未必相信我已能看见，我知道我只可以不断向自己及其他人，重复承认这事实。或许我会因着声称这先见之明而遭受某些人的拒绝，但在基督的光中，我可以清楚见到曾经医治我的那一位，为此我感谢和颂扬祂。

当我体验到自我牺牲，并不意味死亡，而是光荣（荣耀）上主，恩宠（恩典）便要来临。当我体验到自己其实已「死去多时」，被埋葬、捆绑和束缚，不再有生命力，我会感受到耶稣要我“放胆向前”的有力指示。

善用下面的帮助，让这些默观成为本周每天生活的背景。这一周，我们承认耶稣是为我们而降临，同时我们对祂的感谢亦有所增长，我们的选择已被肯定，就是要我们的生活与基督合而为一，并与祂对我的爱越来越调协。

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。

开始这星期最好的方法，就是仔细阅读本周的材料，它们是以非常认真的态度写成的，这些关于耶稣的生动描绘，有力地向我们揭示了，如何在每天的生活中，发现耶稣存在的奇妙方法。本周的关键是，我们如何让这些故事进入本周的背景生活。我们越熟悉这三个与耶稣相遇故事的互动，我们就越可以感受自己的生命因耶稣而起伏，并从本周的反省得到果效。

如果我们将每一个故事反覆思量，我们便可领会本周可供仔细咀嚼的问题。

为甚么撒玛黎雅（撒玛利亚）妇人选择在中午，一天中最热的时间去打水？她是否要避开村庄其他妇人？我生命中那些地方使我尴尬，而逃避跟别人交往？我生命里的正午之井是甚么？我可以想像耶稣在哪里迎向我吗？

耶稣试着让她知道祂感到口渴——或许耶稣希望更深入认识她——她拒绝了。她觉得不配，她觉得这是不可能的。当耶稣提出要满足她的口渴，她拒绝了祂，她认为耶稣不能满足她的需要，至少在这口井不可以，因为祂没有吊桶。我是怎样拒绝耶稣的？以借口，以困难，以障碍吗？还是我没有时间、我从未做过、我的问题太复杂、我不知道在纷乱中怎样找到祂。

当耶稣让这妇人知道祂认识她，她便明白到自己见到的是一个很独特的人——也许这人就是她一生所渴慕的。我愿意让耶稣揭示祂认识我、了解我吗？我找到合适的话来表达祂正是我一生所渴求的吗？

生来瞎眼的人，在被称为史罗亚（西罗亚池子）——「被派遣的」（「奉差献」）——的水池，清洗他眼睛内的泥泞。耶稣怎样成了一个水池，洗涤我眼内的泥泞，使我能看见？就在他可以看见的那一刻，生命就变得困难重重。在人们相信他能看见以前，人们怀疑他是否同一个人。我的「重见光明」是否把我改变得令其他人对我的转化感到惊讶？人们似乎对他能重见光明感到恐惧。我对能清晰知道「耶稣是谁」，感到有那些恐惧？为要跟祂在一起，我又要做那些决定呢？

马尔大（马大）对于拉匝禄（拉撒路）的死，道出极大的哀伤，并且有点埋怨耶稣：「主，如果你在这里，我的兄弟就不会死！」我对生命中哪些失落感到悲忿呢？甚至为着它们埋怨上主，而不认为所失去的，可能就是彰显上主光荣（荣耀）的机会。尽管耶稣告诉马尔大（马大）：「我就是复活，就是生命！」她仍然不肯相信耶稣可以立刻将她死去的兄弟复活起来。我对耶稣能带来生命，又有甚么怀疑呢？

耶稣站在坟墓前哭泣，祂坦然表达了对死亡的感受，祂是否正在凝望、面对自己的坟墓？我可以在哪里与祂在一起吗？我可以站着、面对自己每天生活里的坟墓吗？

耶稣喊出释放生命的话：「拉匝禄（拉撒路）！出来罢！」祂今天怎样向我作出这样呼喊？

这一周的每个早上，当我穿上鞋子和衣服，我将为这一天做准备。每个晚上，我要用一点时间，为这意义深远的旅程献上感谢，这些都是恩典(恩宠)，都是关乎与耶稣的结合，都是为着上主更大的光荣（荣耀），和为他人侍奉。

给这趟旅程

生命中一个最大的发现，是辨别「有可能」（possible）和「或许」（probable）。这一周，我们继续通过耶稣的神迹，被吸引到祂个人和「行奇迹者」的使命中。祂继续透过神迹，使祂和祂的道路成为一些人的「有可能」和另一些人的「或许」。

若望（约翰）福音的首十二章不只强调耶稣的「奇迹」及能力，还强调了祂要激发反应的渴望。这些奇迹常常出现「明显的不可能」（"apparently-impossible"）。「他们没有酒了。」「祂没有吊桶。」「我们只有五个麦饼和两条鱼，如此多的人，这算什么？」耶稣将「不可能」变成奇迹，藉此制造讨论和相反的意见。因「没有/不能拥有」而产生的表面张力，及因「信与不信」而产生的内在挣扎，总是存在。

这一周的默想练习，邀请我们以决心和反应来祈祷，我们听到主的召唤（呼招），要我们本身成为奇迹，我们跟井旁的妇人一起，对这个讲出我们所有事情的人产生疑惑。祂不只给我们洞察力，更把维持生命的活水赐给我们。「怎会这样？」主赐给我们能看见耶稣的新视野，但其他人却没有，祂是真实的吗？「祂向我显示，我就会敬拜祂。」但我们有时候见到祂，有时候却见不到。我们从某一种死亡的状态（毫无生气的状态）中复活，但这是真正的生命吗？我们在坟墓里已经很久，有些事情看似「或许可以」（seem probable）发生，但在我们简单的现实生活中，是否「完全有可能」（all possible）发生呢？

若望（约翰）福音内的奇迹之书（The Book of Signs），为我们这班门徒做准备，藉着相信耶稣的「有可能」，我们可以自由地活出「神迹的价值」（sign-value），因为祂能把疏离者转化为笃信者，让看不见的能看见，并且将死者复活。

我们也以怀疑的一面祈祷。耶稣的神迹使许多人感惊慌失措，他们「不再跟从祂」。祂给我们的训示十分艰深，祂引发的对立及矛盾愈来愈严重，我们对自己是否还能够与祂停留在「有可能」里面感到疑惑。当祂由激发者成为被怀疑、被憎恨及被定罪的人时，我们开始在恐惧中祈祷。这一周，我们跟祂一起祈祷——祂为我们改变了水、光和生命的意义，我们的祈祷包含了我们既被吸引，又感到惧怕的情绪，我们为自己的疑惑和继续跟从祂的渴望祈祷。「我们投奔谁？惟祢有永生的话。」

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：

这一周，我盼望能跟祢更亲近，更能安于祢所做的事情及祢驳斥别人的方式。我喜欢见到祢接触、医治和安慰那么多人。起初我只是在远处观望，看到祢对其他人是多么的温柔，然后我看到祢对我也是那么温柔，祢的慰藉让我感受到祢对我的爱，当祢提出要时，祢牵着我的手，以直接、平静的眼神望着我，邀请我要有勇气，我感受到祢要引领我跟祢建立更深的友谊，祢已成了我一个亲密的朋友。

我在福音里读到井旁妇人的故事，我到井旁的时候正是烈日当空，没有其他人在附近，我只想打点水，然后在遇见任何镇上拒绝和嘲弄我的人之前离去，岂料我遇见祢坐在井旁，就好像祢一直在等待着我一样。

祢邀请我以另一种水来解渴，突然，我体会自己是多么的口渴并且充满渴求，我盼望改变自己的生命，矫正过去的错误，我把上主在我的生命中拒于门外已经那么久，我觉得自己已经无法回头，然后，祢邀请我进入祢的活水和永生，祢棕色的眼睛坚定的凝望着我，表示了解我的罪，但是我所有的缺点似乎都不打紧，祢以怜悯把它们完全抹掉，所有使我跟上主保持距离的原因都不再重要。包括我的罪、包括尽管我根本不是一个真正的好人、包括尽管我犯下许多错误……这些全都不重要，因为祢已经邀请我进入新的生命。

我感受到新的自由。祢能打破阶级障碍，跟一个低下的撒玛黎雅（撒玛利亚）妇人谈话，我也是个卑微的人，却能感受到同样的自由，我似乎一下子轻松了，我只想高声把好消息呼喊出来。「来，看！」我要把祢介绍给所有人，那些曾经拒绝我，使我惧怕的人。我所有的恐惧都不再重要，因为我有祢的好消息、祢的活水、和我见到在祢之内的自由。

耶稣，我亲爱的朋友，感谢祢。感谢祢邀请我进入奇妙的爱 and 生命里，感谢祢爱我，医治我，跟拉匝禄（拉撒路）的故事一样，当我跟祢分离，祢为我哭泣，但祢从没有停止爱我。当祢看着我从坟墓里东歪西倒地走出来时，当祢为我解除束缚，给我自由时，请让我也能感受到祢的自由。

第廿五周阅读材料

「若是你知道…你会求我，那赐生命的活水。」

☆ 若望/约翰福音 4:3-42

「有那生来瞎眼的人说：『我把信德（信心）放在祢里面。』」

☆ 若望/约翰福音 9:1-41

「信从我的，即使死了，仍要活着。」

☆ 若望/约翰福音 11:1-44

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！