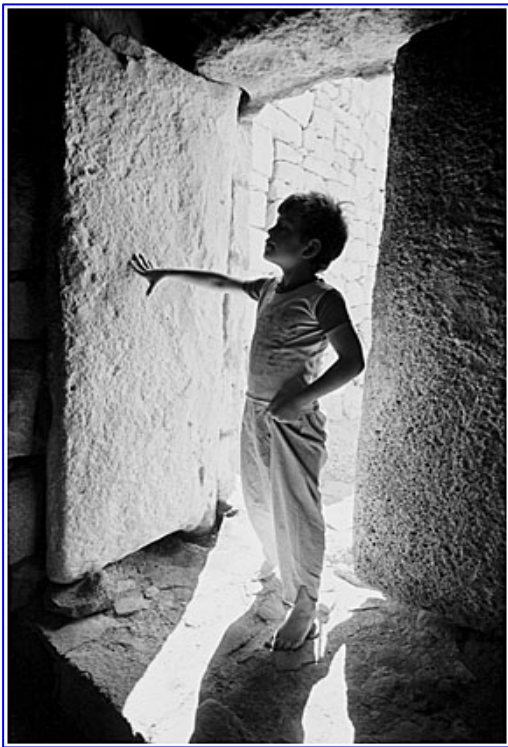


网上避静（退修）指引——第三十周

耶稣从死亡中复活

引导



我们一开始就知道上主完全战胜罪恶和死亡，现在我们通过耶稣被赐予新生命来见证这个事实。这几个月来，我们获得恩宠（恩典），成为耶稣亲密的朋友，祂向我们揭示祂的生命和「祂是谁」。现在，我们只需祈求分享耶稣从死亡中复活的喜悦。

耶稣确实失去生命，祂的身躯被安放在坟墓里。**坟墓是空的！**这是上主大能的永远标记——祂把我们从罪恶和死亡的力量中释放出来。

耶稣复活了！祂永远活着，以一个超乎我们想像的生命活着。在以后数周，我们盼望品尝新生命的滋味，因为通过跟耶稣，与祂一起庆祝祂的自由，我们对开放新生命的道路的渴望也会不断增加。

本周，我们要运用圣经和想像力，仔细来思考有关耶稣从死里复活，以及祂跟所爱的人分享这经验的事迹。耶稣以人的形态获得永生，祂感受的喜悦必定难以形容！

耶稣经历了人类最深的苦难和死亡，祂现在知道我们对复活的生命的体验究竟是怎样。

祂必定为能够与那些跟祂一同在十字架脚下受苦难的人分享喜乐而感到万分喜悦。当玛利亚（马利亚）看到她的儿子（耶稣）复活，我们可以想像她的内心是何等的充满喜乐。谁能够有比她更完整的与「耶稣同乐」的经验呢？

最后，我要默观复活的主跟我分享祂的喜乐。永远活着！可以在每一个时刻与我同在的耶稣，祂手中仍然有被钉子穿透的洞，祂肋旁的伤痕仍然裂开，祂仍然是这几个月来我们所默观祂的生命的那一位，过去与现在都串连在一起了，因为我们与复活的耶稣相遇了。

这星期，我们将意识到耶稣已复活，并和我们在一起，我们要尝试让自己在这意识中走动。我越能够让耶稣活现和存在于每一天的生活中，祂的复活就越能够帮助我面对我所经验的恐惧、怀疑、怯懦和绝望。

善用以下的材料，更深进入本周的活动。我们越能够在最世俗和最平凡的时刻，意识到耶稣与我们在一起，我们的内心就越能感受到祂圣神（圣灵）的生命，我们也必然会分享祂的喜乐。

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。

我们将沿用这避静一贯的方法进行这一周的默想。

我们要默观的奥秘：

这就是已复活的耶稣，上主已经战胜所有威胁要俘虏我的情事，祂正享受着无比的荣耀。

祈求恩宠（恩典）：

在这里就可以找到与耶稣在一起的喜乐。「自我」在本周的默想中所扮演的角色，可能是最小的。我们要完全的跟那爱我们的那位分享喜乐，这是了解基督复活的生命，如何更新我的生命的最深刻的方式。

我们每一天的默观：

这一周，我们要想像耶稣和祂最亲密的门徒和朋友相遇的片段，那些跟耶稣一起在十架旁跟祂一同哀伤的人，所得到第一份信德（信心）的恩典(恩宠)，就是上主超越死亡的能力。我首先想像耶稣向祂的母亲，玛利亚（马利亚），显示自己是活着，然后我在本周内看到祂亲自向我显示祂完全地活着。

每一天的方法：

每天早上，我第一件要做的事情，就是停下来专注我本周渴望的恩宠（恩典）。当我处理每天各样的事务，我的心灵将感受到轻松的意识，我将更深刻地意识到，没有任何事情能使我与上主的爱分开。我尝试每天抚心自问好几次：如果有个人知道他最要好的朋友刚从死里复活，我现在内心的感受，是否和他一样？在我每一天各个默想的「背景」时刻，我可以不停地告诉自己：「坟墓是空的，」或「耶稣永远活着。」或「我不会放弃我的平安。」或「我盼望在有生之年，自己的心可以常与耶稣在一起，直到永远。」当我面对罪恶、黑暗和死亡，当我回顾上周的默想，我让它们完全沐浴在耶稣复活的光辉中。如果我每天都确实地跟随这样的方式，我就能够从别人对我说的话看到「果效」：「你今天好像有些不同——比较轻松、愉快、自由。」只要每天都如此祷告，尽管忧虑不会消失，我的信德（信心）可以把我从那些破坏我心灵的忧虑中释放。

每晚，我会用简短的时刻，以感谢总结一天。当我早上所渴望的恩宠（恩典），跟忙碌中的具体事件凑合在一起，我需要确认，这就是一份「恩宠（恩典）」，并加以感恩。每天晚上奉行感恩的礼仪，会增加我对明天发现复活喜乐的期待。

善用本周各样材料：【给这趟旅程】、【本周阅读材料】、【祈祷】和【祈文】中的表达字句。

本周开始的时候，我可能有小许挫败感——「我不知道他们把耶稣移到哪里去。」藉着上主的恩宠（恩典），我在这星期可以感受到耶稣复活的喜乐，当祂对我说：「我常与祢同在」的时候，我有了一种新的勇气。

给这趟旅程

本周，我们为上帝应许的承诺欣喜祈祷。依纳爵邀请参与练习和决定跟从耶稣的人，体验基督复活的恩宠（恩典）。我们曾经仔细想过，成为忠于基督的同伴的结果，我们听过祂告诉早期的同伴，世界会憎恨他们，犹如憎恨祂一样。我们是身处世界，但不被世俗影响。耶稣为我们的祈祷，不是要我们离开这世界，而是在这尘世中，降福我们，降福这世界。

站在十字架跟前的玛利亚（马利亚），是第一个获得应许的人。依纳爵虔诚地默想耶稣从坟墓里复活后，首先显现给祂的母亲。我们在更早之前看到玛利亚（马利亚）为天使的报讯而烦恼，现在我们看见一个母亲和儿子最亲密的拥抱。我们曾观看、聆听玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）在圣殿里寻找耶稣，我们现在喜乐地看见耶稣在玛利亚（马利亚）极度哀伤中慰藉她。当人们把耶稣从十架上放下来，并安置在坟墓里，那时，我们与玛利亚（马利亚）在一起，我们感激耶稣安慰祂充满信德的母亲和同伴。玛利亚（马利亚）从儿子的复活，经验了自己的复活。

我们可以在祈祷中逗留一段较长的时间，思考耶稣是怎样通过从坟墓被释放中，也释放了我们，以及祂如何通过安慰祂的母亲，也安慰了我们。

玛利亚玛达肋纳（抹大拉马利亚）与玛利亚（马利亚）站在十字架旁。根据若望（约翰）的记述，耶稣复活后，最先向这个充满信德的妇人显现。事件发生在一个庭园里，她还以为耶稣是园丁。我们来到第三个救恩的庭园，在不服从的庭园中，受造物拒绝听命于上帝；在降服的庭园中，第二个亚当挣扎并维持忠信。现在我们跟耶稣在复活的庭园中相遇。

园丁细心照顾祂种植的葡萄园，祂先修剪树枝，然后轻柔地栽培它们。依纳爵要我们停留在那里，并聆听园丁提及我们的名字，就好像祂说：「玛利亚」（马利亚）。」我们看到的是非常亲密的情景，祂安慰人心，并使人的身体和灵魂都提高了。我们盼望在这里逗留，看着园丁拥抱祂的世界。

这一幕，就像本周其他默观的复活场景，我们看到耶稣，因为祂就是基督，祂催促着任何祂遇上的人，跟随祂回到祂培育使命的庭园。「不要缠着我，放胆向前…」亲密的关系往往能产生果效。耶稣复活带来喜乐，因为上帝的爱并不局限在坟墓里，而是在祂寻找到的人的生命中华升。复活的基督，和祂复活后的跟随者，再次把摇摆不定的世界重新建立起来。

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：

这是真的吗？你真的站在我面前吗？我曾在十字架下看到你承受不可思议的痛苦，现在你却到庭园里叫唤我的名字！是的，耶稣，我在这里与你在一起！你在这里！你确实活着！

我们拥抱、欢笑，我们讲的话有点难以理解——只是充满喜乐和敬畏。你活着！我稍停片刻，以为自己在做梦，然后我凝望你的眼睛，噢，我最亲爱的朋友，你已从死里复活。我的生命里将再拥有你！

当我看着你死去，我是感到多么的失落，但现在你站在庭园，把手放在我的肩膀上，并凝望着我。你对我说：「我们不会再分开，我会常与你在一起。」从我的心底深处，我可以感受到你的话语。

是的，你要与我在一起，我会与你在一起。在一起，耶稣，我们将要常常在一起！你活着，你就在这里，并轻轻地拥抱着我，你告诉我，迟一点你将会再跟我见面。你走的时候我没有感到痛苦，也没有害怕你不会回来，我有一种奇妙的、具体的感觉，你的生命已深入我的生命，这是喜乐和力量，这是全新的存在，以新的方式生活，并观看这世界。我的耶稣，你活着！感谢你这样深入我的生命，感谢你成为我的生命。

第三十周阅读材料

「上主把祂从死里复活，正如祂曾经说祂会。」

☆ 玛窦/马太福音 28:1-20

「耶稣不在这里！祂已经从死里复活。」

☆ 路加福音 24:1-12

「我现在差遣你们，正如父差遣我！」

☆ 若望/约翰福音 20:1-29

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！