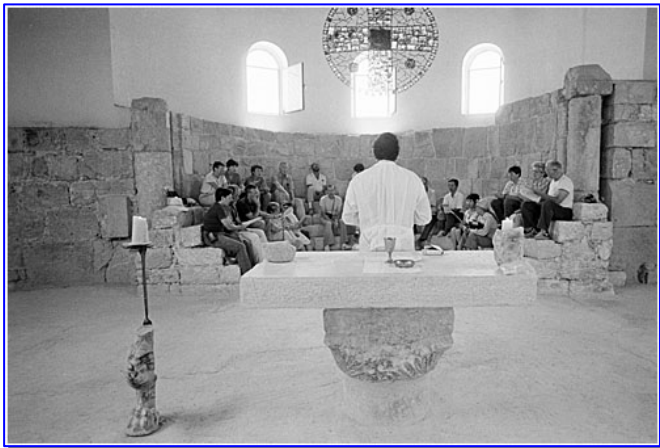


网上避静（退修）指引——第三十一周

耶稣与我们同在

引导



我们每天生活的奥秘，就是耶稣时常与我们同在，只是我们没有认出祂。这一周，当我们继续祈求与复活的耶稣一同喜乐的恩宠（恩典）时，我们要仔细回顾祂在我们之间的存在。

耶稣复活后在厄玛乌（以玛忒斯）的路上向两个门徒显现，当时他们不知道耶稣与他们在一起，他们正感到很大的挫败感。受难日蹂躏了他们的期盼，他们十分沮丧，因为他们的期盼在那个星期五幻灭了。

了，他们在自怜中没有空间想像上主要给他们揭示的好消息。

这一周，我们要进入厄玛乌（以玛忒斯）路上的场景，认清这些在我们生命里的思考模式，我们尝试透过每天生活的背景来反省，注意自己是如何因专注于困难、挫败、忧虑而没有见到耶稣与我们同在。

我们希望集中注意故事的两个关键部份，耶稣在两方面作出突破。

耶稣以「向他们打开圣经」作开始。这正是耶稣在这个避静（退修）旅程一直为我们做的。我们渐渐明白这个故事，并了解耶稣是怎样完全进入了我们的生命。我们现在知道自己不想完全面对、拥抱生命，我们抗拒自己变得渺小和死亡，财富、荣誉、骄傲的诱惑比比皆是。耶稣藉着向我们揭示祂自己，邀请我们爱祂，并投入自我牺牲的生活方式，以面对我们的挫败。正如我们从「十字架的耻辱」得到的启示，祂是为了我们而牺牲自己，我们的内心有多少次因此而燃烧呢！

耶稣跟他们一起回到家中，并给他们一种仪式来认识和纪念祂。当祂「把饼拿起」，他们必定认出祂就是应许每日以饼补养他们的那一位。当「把饼祝谢」，他们必定会记起祂怎样向上主祝谢，并且把生命放在上主的手中。当祂把饼擘开，他们知道祂就是把自己的生命擘开，向世人揭示仆人的爱的那一位。最后当祂把饼分派出去，他们再次知道「自己是谁」——祂的门徒。这不就是我们今天认得耶稣的途径吗？

善用以下的资料开始这一周。我们本周与耶稣一起的喜乐增加了，因为我们通过耶稣的自我揭示，以及祂以擘饼象徵为我们牺牲自己，并且认识到祂是活着的，祂与我们同在。

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。

我们默观的奥秘：

虽然我们在气馁中未能认出耶稣，祂确实活着，并与我们同在。

我们祈求的恩宠（恩典）：

我们再次渴望感受与耶稣在一起的深层喜乐。我们大部份人一般都感到忧愁多于喜乐，特别是好像别人的喜乐总比自己的多。这星期，我们要寻找方法向上主祈求，让我们可以因耶稣从死亡中复活，并获得永生，而感到更大喜乐。

这一周，我们要想像耶稣与两个心乱如麻的门徒在厄玛乌（以玛忒斯）的路上，我希望能够尽量进入那个场景，我希望能够认同他们所说：「我曾经有不同的盼望」，我希望能够重温救恩的故事和耶稣生命的意义，即我们在整个避静（退修）旅程中默观的故事，我希望能够分享在擘饼时**认出耶稣**的经验。

每天可依从的方法：

每天早上最先要做的事情，就是停下来专注在这一周渴望的恩宠（恩典）。当我穿上鞋子或衣服，我将稍稍停下来，重新思考自己当天渴望的意识的强弱，我可能渡过每天而没有感觉到耶稣与我同在，而每当我身处「破碎的时刻」，我就可以感觉到耶稣的存在。

整天在所有背景的时间里，我要回到这些思想中，这会帮助我意识到耶稣与我在一起，也会帮助我以崭新的方式，去明白和经验自己面对的各种挫折，和黑暗的时刻。以下的例子会有帮助。

我正跟好几个很难应付的人在开会，（或我在电话中听到一个朋友谈及家庭的冲突，或我在看电视，见到战乱或暴力罪行的可怕新闻）。每当我发觉自己因各种纷争、不肯和解，或根本的罪恶，而感到情绪低落时——我要做一个很简单的练习。我要想像耶稣，拿起、祝福、擘开和分肉饼。在那一刻，只要我张开睛眼，我就可以开放自己，以获得恩宠（恩典），我可以看见祂就在这里，在这个处境，擘开自己，分派给我们。

我发现自己感到沮丧，并开始过于注意自己。（到了这阶段的避静（退修），我们都知道这些内心的躁动会在那些处境发生。）我会做这个很简单的练习，以抵抗这些内心的躁动。我会想像耶稣，拿起、祝福、擘开和把饼给我。在那一刻，我不再感到孤独，我要开放自己去经验爱和自由。在我面对罪恶和死亡的一刻，上主的胜利是真实的，在这擘饼的时刻，在我每天生活里，我认出上主就在哪里，我感到喜乐和这喜乐带给我的自由。

每晚，我要寻找一个简短的时刻，用感谢把一天连起来。我会记起在当天感受到与耶稣同在的时刻，我只需要表示感谢。我可以感到这些时刻带给我的内心平安，并让我睡得更安稳，能够以这样的方式安睡，可以令我们的生活有极大的改善。

善用本周各样材料：【给这趟旅程】、【本周阅读材料】、【祈祷】和在【祈文】中一些表达的字句的例子。

当这一周擘饼的时刻不断增加，这些时刻可编织成“与主同在”的一匹布，它不单提高我的心灵，并为我提供了持久同在的恩典(恩宠)，即耶稣圣神(圣灵)为我们而设的，为了更能光荣(荣耀)上主和侍奉他人的恩典(恩宠)。

给这趟旅程

我们转向路加福音有关耶稣复活的独特故事。有两位耶稣的跟随者，他们在个人愿望幻灭时，以及当众门徒纷纷离散的时候，没有见到耶稣，现在他们在「饼被擘开」的时候，认出了耶稣。

耶稣确实「拿着饼」，以「同伴」的身份接近这两个意气消沈的门徒。他们垂着头望着地上，对从前他们在耶稣的教导中所寻找到的新生命，没有丝毫盼望。作为一个同伴，耶稣加入他们失望的黑暗中，温柔地带领他们，反省近日在耶路撒冷发生的事情。他们的眼神比他们的精神更低沉，他们对所见到的，和听闻有关耶稣复活的事情，感到难以置信，他们没有亲眼见到耶稣复活，所以对对他们来说，这件事没有发生过。

我们默想及聆听，他们跟这个神秘的同伴分享耶稣复活的事迹，他们的内心正在燃烧。祂是「聚合者」及「寻找者」，祂复活是要使那些寻找祂的人，和那些回到厄玛乌(以玛忒斯)路上的人复活。

我们因见到耶稣满怀怜悯地寻找那些心碎和希望幻灭的人，而感到安慰和极大的喜乐。怀疑是人性的一部份，人总是想转向可以逃去厄玛乌(以玛忒斯)的任何地方。他们自愿地转到自己的坟墓去，把受到挫败的计划，和破碎的友谊埋葬。我们自己拣选的坟墓可以让我们很舒服的休息。这两个人正要回到原来的地方，但因他们遇见耶稣，他们不是回头而是回归。

过去数星期，我们经常为自己的坟墓和藏身处而祈祷。现在，他们放弃了因恐惧而围起的厚墙，以及因自我否定和反悔而上了锁的门。然而我们也了解，他们回到了令他们感到舒适，并且容易找到道路，通往那永远敞开的大门。在哪里，我们的坟墓里一片漆黑，耶稣不断邀请我们进入光明。「慰藉」照字义上说，是「有阳光」，相反的，「孤寂」的意思是「低落及远离阳光」。

我们这几天见到的两个人，因被邀请离开他们的黑暗，而经历阳光的温暖。圣体的祝福「以饼」重新使他们成为基督奥体的一份子，他们盼望再加入同伴的群体，就是再度被呼叫的那一群。

这一周，我们因被寻回，及被呼唤进入阳光所感到的喜乐而祈祷。我们也因可以觉醒到耶稣总会在跟随者感到心碎和希望幻灭的时候，聚合他们，为此，我们喜乐祈祷。耶稣已经复活，我们可以对祂的恩宠（恩典），而非软弱的自我，更有信心。复活是永远的。

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：

我读了在厄玛乌（以玛忒斯）路上那两个人的故事，我不禁摇头和感到疑惑，他们怎可以见到祢——他们深爱和信任的人，却认不出祢？我必定会认得祢…是吗？

我觉得跟祢一起经历了那么多，我怎能看不见祢呢？可能是当我忧虑自己有多成功，或别人怎样看我的时候；或是当我疑惑为何我已经那么忙碌，还要为贫穷的人发言，把不公平的事情讲出来。我知道自己很多时都不是最好的，我也知道祢常常在我失败的时候饶恕我，支持我。

现在，祢与我一起擘饼，不单给我提供了一个有力的方法记念祢，还提醒我跟祢在一起的时候，「我是谁」。我是祢的门徒，沿着祢的路前行，经常因分心而未能看见，有时会走错方向，但祢提醒我需要知道的是甚么，祢成为我的孩子或是一个好朋友，又或是一个使人厌烦的邻居。祢在他们每一个人里面，但有时候祢是较难辨认的。

但今天，在这一刻，我知道祢与我同在，我为此而喜乐！我知道即使我遗忘，或不能看清楚，祢仍然在我心里，引导我、支持我、爱我。只要我能超越紊乱，我内心就能感到对祢的热诚。耶稣，当我在厄玛乌（以玛忒斯）路上跟祢说话时，我的心不只感到温暖，而且里面是火热的。我对祢有一种不同的感觉，我对祢的爱火在燃烧，我的生命因为有祢，以及因我跟祢有一份如此亲密的关系，而变得跟以前很不一样，我不愿意放弃这些经验。

所以，当我知道尽管我可能没有认出祢，或我因太投入自己的想法而伤害或忽略其他人，祢依然一次又一次饶恕我，我也饶恕了自己。求祢帮助我在身边每一个人中认出祢

主，祢赐给我耶稣，感谢祢。因我感受到的喜乐，因耶稣以更新、更深和更强烈的方式出现在我的生命中，并给我喜乐，感谢祢。我心里真正感受到复活节的喜乐，正燃烧我的心！

第三十一周阅读材料

「当祂擘开饼的时候，我们知道祂是主。」

☆ 路加福音 24:13-35

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！

