

网上避静（退修）指引——第三十二周

耶稣与我们同在 —— 为要滋养我们的使命

引导



我们最后默观的福音场景，是要准备我们结束避静（退修）旅程，场景发生在耶稣复活以后。伯多禄（彼得）说：「我要打鱼。」他对耶稣的复活不知如何是好。每个参与避静（退修）的人都可以这样说：「我要回复原来的我。」

这是使人勾起回忆的场景，耶稣问他们捕鱼有何收获，然后向他们显示如何藉着祂的力量，可以捕到大量的鱼，他们再次听见耶稣对他

们的呼召。这一周，我们可以让祈祷的经验——纵使只是在背景的时间——更新我们在这避静（退修）旅程中所接收到的呼召。耶稣活着，并且会在这个避静（退修）旅程后，每天与我们在一起，祂就是在过去几个月向我们显示同样能力的主。

耶稣与门徒在一起——为他们预备食物，也邀请他们把通过祂的能力而得到的收获带来。我们在这个避静（退修）的旅程，不是经验到与上主同在的滋养最有效的时候，就是在我们接受祂的邀请，并且把所获得的带到餐桌上吗？我们不是发现所获得的全是恩典（恩宠），但要得到这些恩典（恩宠）就不可以只是被动地等候吗？我们不是要努力和自律方可体验这些从前的恩典（恩宠），并获得更多恩典（恩宠）吗？

耶稣问伯多禄（彼得）：你的爱有多深？有多大？我们看到曾否认耶稣三次的伯多禄（彼得）说，他的爱因曾经否认耶稣，而比以前加深三倍。耶稣把这反应连结到祂的使命——倘若你爱我，就与我一起去喂养我的羊。这些不就是我们在这避静（退修）所经历的心灵跃动吗？现在我们跟耶稣在一起的喜乐要结出果实，我们是为了对祂的爱而被差遣，因为我们对耶稣的爱加深了，我们对祂的使命感的爱也一同加深了。

善用以下的帮助，更深入这一周的默想。本星期场景的互动，可以使我们的意识充满喜乐及感激，并使我们更自由地付出自己，滋养他人。

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。

这一周的进程将引领我们更深入【本周阅读材料】。

我们默观的奥秘：

这一周，我们要仔细观想耶稣活着，并与我们同在，祂为着我们的使命滋养我们。我们的默想很切合我们的处境 -- 避静（退修）旅程快要完结 —— 我们既要回顾也要前瞻。

我们祈求的恩宠（恩典）：

我们依然寻求与耶稣在一起的更深层喜乐。耶稣复活了，并永远活着。我们希望可以体验耶稣的存在，特别是当我们在避静（退修）后回到每天的生活中。这一周，我们渴望经验祂更新对我们的呼召，在祂的使命中与祂同在。

我们每一天的默观：

这一周，我们要想像湖边的情景及其内容：

☆ 伯多禄（彼得）回去打鱼。

我可以在避静（退修）旅程结束的时候说：「我现在要回到…」

☆ 耶稣再次向他们显示祂的能力 —— 祂更新了对他们的呼召。

我在这几个月来，已经认识到主的能力和呼召，现在我渴望这呼召得以更新。

☆ 耶稣为他们做早餐，并邀请他们把捕到的鱼带来。

我经验过主的喂养，祂邀请我主动把祂赐给我的恩典(恩宠)，带入滋养的新经验。

☆ 耶稣把伯多禄（彼得）三次的否认，转化为三次喂养祂的跟随者的使命。

我知道我是一个蒙爱的罪人，我知道我对祂和祂的使命的爱一直在增长。

☆ 耶稣对伯多禄（彼得）说：「跟随我。」

我听见那个呼召，我渴望说：「好，我愿意。」

每一天的默想方法：

每天早上，我首先要稍停片刻，专注在本周要获得的恩宠（恩典）。当我穿上鞋子和衣服时，我要提醒自己，希望在这一天意识到的互动：我每天生活所发生的事情，都是这奥秘的一部份。我已接近这奇妙的避静（退修）旅程的终结，在过去的数月，我在每天的活动中，经验了主在我里面的活动。现在我藉着这些经验得到更新，我深深感受到耶稣的呼召，在祂的使命中与祂同在。

在整天的背景时间里，我要回到这些想法，这会帮助我更加觉醒耶稣与我在一起，这也会帮助我看到和经验到我渴望在本周得到的恩宠（恩典）。一些例子可以帮助我们。

我有没有在某些时刻经验到旧有的思想模式，或我有没有在片刻间回到避静（退修）旅程中被恩宠（恩典）触动的时刻，却仍然感到这些时刻不是我所渴望的呢？我盼望在这一整周都对这些时刻有所警醒，这些正是耶稣更新祂对我的呼召，并提醒我祂跟我同在的时刻。

我可能发现自己在得到恩宠（恩典）经验的边缘，我在这避静（退修）的旅程中，曾经有这种认知，当时有一个冲突或挣扎，或一些机会要我放下自己，去帮助别人。我停下来片刻，看见耶稣在为我做早餐，耶稣对我跟祂的友谊满有信心，祂平静地说：「把一部份我赐给你的恩宠（恩典）带到这经验里。如果你把我给你的恩宠（恩典）带进这些时刻，你就可以得到滋养。」

本周，我们会有许多「选择」的时刻，我要以甚么方法做这件事情呢？我要到这里或是去哪里呢？我会尝试保留自己的生命，还是为爱他人而牺牲自己呢？在那些选择的十字路口，我可稍作停留，听听耶稣问：「你爱我吗？」我可以让你字句和感受这样表达：「是的，主，祢知道我爱祢。」在这真实的生命时刻，我会让耶稣说：「选择能够滋养他人的行动。」

每一天，当我从一个地方到另一个地方，或是乘车前往下一个约会，我可以听见耶稣的呼召：「跟随我。」在那背景时刻，我平静地说：「是的，主，我正与祢在这里。」

每晚，我要用短暂的时间，以感谢终结那一天。每晚表达感谢，可以帮助我坚信耶稣真的存在，祂因我遵从祂的使命而滋养我。

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

随着我在这一周说更多：「我愿意」，这些时刻可以编织成**滋养使命**的布匹，提升我的心灵，并依照**耶稣圣神（圣灵）**为我们而设的**使命**，为我们提供一份恩典（恩宠）——即为着上主更大的光荣（荣耀），和侍奉他人，成为**耶稣使命中的伙伴**。

给这趟旅程

我们已到了神操的最后阶段，但对伯多禄（彼得）来说却不是，祂要再次被渔夫捕获。我们再次仔细观看，并仔细聆听个中发生的事。

这是「早晨」，不是黑夜。耶稣就是光，祂照亮黑夜，「战胜黑暗」。某个晚上，在炭火堆旁边取暖的时候，伯多禄（彼得）三次拒绝认他的老师。

耶稣在炭火堆旁预备跟祂的学生修好，或许耶稣的脸带着可掬的笑容，这个场景已被定好。你在那里是坐着还是站着？也许你可以在耶稣再次邀请祂的朋友面对事实的时候，站在祂的身旁 -- 这并不代表祂的朋友不是好的渔夫，但他们要记着耶稣的话：「如果你们离开我，就什么也做不到。」所以祂问他们是否有捕到鱼，他们简短地回答，没有捕到任何鱼，这把当时的情景带到高潮。

也许耶稣也问你，这是否得到大收获的合适时刻？他们因跟从耶稣的教训而被找着，他们得到很大的收获，耶稣也是。伯多禄（彼得）有一种奇怪的感觉，他曾经看过这幅图画；他跳入水中，游向晨光。那里有正在煮着的鱼，耶稣轻柔地邀请伯多禄（彼得）带一些其他的鱼来，做一顿美味的早餐，耶稣给他们麪饱和鱼，象徵祂以饶恕的网捕捉他们。

但这不是那愉快的结局，当祂与伯多禄（彼得）在一起，他不只需要一顿早餐，他需要一些话语，一些对话，才能使一切变得真实。于是，深知人性需要的耶稣，一边以炭火取暖，一边直接问伯多禄（彼得）三次：「你爱我吗？」伯多禄（彼得）三次解开了他在黑暗里用以捆绑自己的死结。耶稣并不执着，祂把伯多禄（彼得）从羞耻中释放，但这还不是愉快的结局。

真正快乐的结局跟耶稣第一次召叫伯多禄（彼得），要他「不要害怕」和「来跟随我」互相呼应。耶稣提醒伯多禄（彼得）第一次的召叫和他的开始。伯多禄（彼得）回顾他的过去，及展望他那未知的将来。「你年少时，自己束上腰，任意往来；但到了老年，你要伸出手，别人要给你束上腰，带你往你不愿意去的地方。」

这就是那快乐的结局，虽然听起来有点沉重和使人惧怕。伯多禄（彼得）跟随了耶稣，虽然他对他的朋友，若望（约翰），的情况也很关心：「若望（约翰）他会怎样呢？」

这一周，上主再次召叫我们，以祂的圣爱捕获我们，祂邀请我们把悔意和不忠诚放进炭火里，我们对将来仍然有疑问，但上主再次召叫我们，找回自己的尊严，再次成为祂的姊妹和兄弟。我们宁愿留在岸边吃麪饱和烤鱼，我们宁愿在这里建造三个帐棚，而不愿拿出我们的地图。我们在这些日子的祈祷，已让我们认识到耶稣是为我们而降临，「就如父派遣了我，我也同样派遣你们。」修和、滋养、聚集、安慰都是跟随基督使命的重要元素。

因此，我们拿起麪包和烤鱼，它们成为基督与我们同在，要我们侍奉别人的记号。

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：

能够在这沙滩跟你在一起是何等令人欣喜！经历了过去数周的戏剧性和兴奋，能够离开一切，回到我所熟悉的简单生活，感觉真好——就是我在遇见祂以前所过的生活。

但当我与伯多禄（彼得）和其他人在船上，懒洋洋地度过漫漫长夜，快到天亮，仍没有捕到鱼，我们看到你在岸边叫唤我们。伯多禄（彼得）跳入水中游着，我们其余的人都在笑，并尽力把船驶向岸边。是你！我感到多么兴奋，能在这里与你在一起。

我真的以为自己的生活会回复「正常」吗？我在想甚么？对我而言，究竟甚么是「正常」？我与你坐着，我亲爱的朋友，你正在为我做早餐，并向我问好。是的，当我尝试一直与你同在，我对这几星期所发生的事情，感到有点手足无措。我因为你回来，并且跟我这样深入地在一起，而感到如此欣喜。耶稣，这对我的生命有甚么意义呢？

接着，会有甚么事情发生在我身上呢？我从你身上感受到的喜悦，和我为你感到的喜悦，会怎样影响我的生命呢？你问我是否关心你，当然！！是的，我最亲爱的朋友，我是多么的关心你和敬爱你，我要喂养你的羊，我要跟你一样照顾你的羊群、那些贫穷和被欺压的一群，这是你对我的要求吗？我是否可以透过这样的方式，继续感到你在我的生命中——照顾你的羊？

然后，你以深厚的爱和谅解凝视着我，并说：「跟随我。」我会！是的，我会跟随你！也许我在船上的时候仍有保留，不敢像伯多禄（彼得）一般跳进水里，但现在我不再害怕，我已准备好跟随你，喂养你的羊，让我知道他们在哪里，告诉我如何喂养他们！

耶稣，感谢你赐给我这样大的喜乐！我的心因爱你而翱翔。感谢你握着我的手，帮助我渡过不知名的恐惧，并召叫我跟随你。我不清楚自己对甚么说「我愿意」，也不知道这反应会把我带到那里，但「我愿意！」

☆ 「照顾我的羊。」
若望/约翰福音 21:1-19

第三十二周阅读材料

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！