

网上避静（退修）指引——第三十四周

让我们默想面前的路

引导



在某个程度上来说，这个网上避静（退修）旅程快到终点了。但从另一个角度来看，这个网上避静（退修）旅程对我们生命的改变将会继续下去。

有别于在避静（退修）中心的避静（退修），我们没有脱离日常生活，我们面前的路，将会因我们在这些练习里所发展出来的新思考方式，而重新塑造。在最后一周，我们要辨别自己渴望的模式，并选择前面的道路。

每周的【开始的祈祷】为我们提供了持续祈祷的依据：

「愿今天完全的我，所有我在今天要做的事情，愿我一切的遭遇、反省，甚至是我的挫败和缺点，都

安放在祢的手中。上主，我的生命在祢的手里，恳请祢容许我在这一天向祢献上称颂！」

我们这一周要祈求的恩宠（恩典）很简单：上主，指引我们如何选择更多陪伴耶稣，更多在耶稣内生活。

这个避静（退修）旅程的灵感，是来自依纳爵罗耀拉，耶稣会的创办人，神操的作者。他引导我们辨认上主要我们获得自由的邀请、上主的怜悯、上主拯救我们的计划、上主邀请我们加入耶稣的使命、上主的恩宠（恩典）让我们认识耶稣、爱祂并亲密地跟耶稣一起侍奉。在引导许多人经验这些练习的过程中，依纳爵有时候会收到一些人的信，投诉在繁忙的生活中默观是很困难的。他的反应总是说：更重要的是要在行动中进行默观。他并解释说：对那些在祈祷中跟上主建立亲密关系的人，他们在所有事情中都可以找到与上主亲密的机会。他还加上一个附带的条件：只要他们继续拒绝自我爱怜，并远离令他们不愿自由地去关爱他人的诱惑。

当我们走过这星期的每一天，让我们问问自己：

- ☆ 我盼望如何在上主面前继续讲出我的渴求？
- ☆ 我怎样可以在背景时间中集中注意力？
- ☆ 我选择以甚么方式来养成习惯？
- ☆ 我选择从甚么习惯中得着自由？
- ☆ 我爱的是谁？我用甚么形式来表达，正如我被爱一样？

- ☆ 拒绝「自我爱怜」对我的意义是甚么？
- ☆ 与耶稣在一起，并生活在祂里面，为我提供了甚么选择？
 - ◇ 关于我近期和将来的人生目标？
 - ◇ 关于我的生活方式？
 - ◇ 关于我的人际关系？
 - ◇ 关于我声援贫穷的人，关心并关怀他们？

以下的实际指引，提供更具体的帮助，使这一周成为过渡到日常生活的奇妙转折点。

感谢所有邀请其他人参加这避静（退修）旅程的人，感谢你祈祷的力量，感谢上主，祂以耶稣圣神（圣灵）在我们里面所作的工作，远超过我们所求及所想象的！

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」这句话，在这一周带着另一个意义。这一周，我们将从避静（退修）旅程过渡到日常的生活。我们的反省将要涵盖对将来的渴望，以及我们如何把这些渴望付诸实行的抉择。

我们在思考甚么：

我们要回顾整个避静（退修）旅程，思索上主是以何种模式把恩宠（恩典）倾流到我们心里，我们希望聊解把我们带到现在的道路，好使我们可以未来的日子里，继续在这道路上前行。我们盼望可以下定决心，在行动中默观，让我们在所有事情上，都能发现与耶稣的亲密关系。

这一周，我们盼望上主可以引导我们，选择如何在生活中更多与耶稣同在，并生活在祂内。

我们每一天的默观：

上星期，我们的心被上主为我们所作的一切所触动，我们感恩并以爱和侍奉来反应。如果那样的反省有效，我们就更要「留在哪里」，更要感恩，并且继续「献上自己」，正如祷文所说的：「上主，请收纳」。我们要继续每天在特定的时间里，以不同的方式或自己的话，说出这祷词，让这些祈祷进入我们更深的意识里。

本周，我们要指出，避静（退修）旅程在哪些方面将成为我们生命的一部份，我们希望以创意帮助自己继续与上主建立关系。

到了避静（退修）这个阶段，我们已养成了一些「习惯」，我们希望能够认出那些习惯，并让上主向我们指示前面的道路。

我们怎样开始一天的生活：

- ☆ 我每天早上以甚么方式开始这一天，以便让自己能专注在我所渴望的恩宠（恩典）上？

- ☆ 我每天有没有采用一个简单的习惯，像穿上鞋子和衣服一样，把那时刻固定为每天祈祷的时段呢？
- ☆ 我从现在开始，选择下定决心做甚么事情？

我怎样总结每一天：

- ☆ 每个晚上，我用甚么方式，以感激的情绪总结一天，并整理我的思想？
- ☆ 我有没有以简单的习惯，好像脱去衣服和擦牙一般，固定每天祈祷的时间？
- ☆ 我从现在开始，选择下定决心做甚么事情？

我们怎样善用每天的背景时间：

- ☆ 我以甚么方式维持整天与上主的对话，即使每次的对话只有三十秒
- ☆ 我有没有善用每天处理事务之间的「夹缝」时间，在「行动中默观」？
- ☆ 我从现在开始，选择下定决心做甚么事情？

其他令我们在避静（退修）旅程中，向恩宠（恩典）打开心扉的方式：

- ☆ 我有没有以新的方式让这些反省进入每天的生活？
- ☆ 在面对冲突、困难的时候，我有没有因为在避静（退修）旅程中把自己放在与耶稣在一起的处境中，而有不同的感受？
- ☆ 我从现在开始，选择下定决心做甚么事情？

我们可以考虑的其他选择：

其中一个选择是，考虑是否从头「开始」这个避静（退修）旅程。那些中途加入避静（退修）旅程的参加者，可以考虑回到第一周，继续进行避静（退修）旅程。

另一个选择是，继续运用【每天反省】的指引，支持每天的祈祷。

有一些人也许希望在避静（退修）中心做一个周末，或一星期的避静（退修）。这个选择可以是你送给自己的一份很有力量的礼物，让你深化在避静（退修）旅程的恩宠（恩典）。世界各地有很多非常好的避静（退修）中心，可以上网去搜寻更多相关的信息。

我们所有人都盼望可以作出选择，让自己每天的生活远离自私。我们希望可以具体地指出，那些我们想要表达关爱的人的名字和情况。

有些人希望能超越自己的家庭和工作，透过所属的堂区或教会，参与侍奉。某些让我们认识或声援贫穷的人的生活方式，都可以使我们的内心深刻地跟上主接触。

跟其他人分享这避静（退修）旅程的恩宠（恩典），也是很重要的选择。这不只可以深化我们的经验，更能让我们的恩宠（恩典）帮助别人。我们从世界各地收到数以百计的电子邮件，印证了分享的力量。

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。

感恩祭结束的时候，神父有几种「派遣」的方式，其中一个方式很适合在避（退修）的终结时使用。「让我们带着平安离去，在彼此相爱之中侍奉上主。」而会众的反应是：「感谢上主」。

给这趟旅程

「毕业」是一个结束的典礼，它的另一个名称是「学位授予典礼」。毕业生庆祝他们「从获得学位开始」，将展开的另一段新的生命旅程。

你也许认为，完成神操应该有个结束典礼，或学位授予典礼，或是毕业礼。「洗礼」是我们新生命的开始，而「复活」是要在永恒中不断成全这生命，这是永远不会完结的，我们对灵魂的操练也是一样，没有一个开始神操的人，会说他/她已经完成了神操。我们一直把注意力集中在我们的「开始」，因为圣神（圣灵）的工作永远不会结束，魔鬼的工作也永远不会完结，对那「自我败坏」的纠正也永远不能停歇。

我们就好像花园里的杂乱「莠草」，我们越努力除草，草就长得越快。我们的灵性一向长有杂乱「莠草」，「是敌人造成的。」神操的开始阶段，是一个要我们对杂乱「莠草」觉醒的过程，而不是让杂乱「莠草」形成负面情绪，而使我们受到挫折。

我们开始让上主继续吸引我们，遵从耶稣的行事方式。我们都有自己的处事方式，但这些方式或许会跟耶稣的行事方式相违背。我们看过耶稣在俗世生活过，听见祂召叫我们对俗世的暴力文化、贪婪及权力作出批判。我们承认自己身处在上主的呼召，和俗世许多其他诱惑的张力之间。我们祈祷上主收纳祂赐给我们的恩典（恩宠）：我们的自由、记忆和意志。我们觉醒到自己慢慢地，或许也不是那么慢，希望找到途径，取回这些恩典（恩宠），我们不应对此感到沮丧或觉得是伪善。上主因着爱创造我们，因着爱召叫我们，在祂的救贖中爱我们，在我们踏上朝圣之旅时爱我们。

我们相信上主喜爱我们一直继续下去往前行。一个毕业生是否会活出她/他在毕业致词中所听见的，甚至他/她所学习的？我们在这个阶段离开神操，我们知道自己会回来，找出自己去了哪里，再次听听祂的呼召，成为上主的所爱。

我已过了五十个年头；
我一个人孤独的坐在伦敦一间店里，
一本打开的书和一只空杯子，在一张云石的餐台上。
我凝望着店铺和街道，
突然我的身体像着了火
大概过了二十分钟，
我是如此的快乐，
因为我是被祝福的，也可以祝福他人。

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。

耶稣，最亲爱的朋友：

当我开始前行，我感到祢与我同在，在我身旁，握着我的手。我不清楚这条路要把我带到哪里去，但我知道我是在跟随祢，并且和祢同行。

平安渗进我的灵魂，没有甚么可以打扰我，我们一起走过这个世界，走过这一生，我将有那份改变我生命的爱和关怀。我现在的生命与三十四周前的不一样。某方面，我已经改变了，但另一方面，我依旧是我。

似乎我在生命里要做的已经不同，我知道自己做的选择别人不会明白，我会面对使我害怕的决定，有时我会故态复萌，也会做错决定，但我知道可以转向祢，凝望祢的眼，跟祢深谈。

温柔的耶稣，当我尝试付出自己的生命，顾及别人的需要，而不再看重自己的需要，请帮助我，给我智慧和勇气做正确的决定，让我拥有行公义的信德（信心），让我在生命中经常关心贫穷的人。

我知道自己不完美，或许——我终于明白，这才是值得我喜乐的，我可以在自己的不完美和软弱中感到快乐，因为那里正是祢温柔地接近我，支持我，和关爱我的地方。

在我所做的一切，和我所遇见的每一个人当中，我感受到祢时时刻刻与我同在。请给我忍耐和洞察力，在那些使我感到厌烦，或害怕，或我不明白的人身上，认出祢。当我跟他们说话的时候，请让我看到祢的双眼回望着我。

我最盼望的、感受最深的，就是渴望透过侍奉他人为祢服务。我希望自己可以不去倾听世上那些图谋私利的杂音，而走向祢要我去的地方，并以祢的旨意过生活。

当我为获得自由而挣扎，当我要远离使我不能爱祢和侍奉祢的事情，请帮助我。我生命唯一的盼望就是去爱祢。

感谢祢在我生命中所代表的一切，请接受我的泪水，我心中最大的爱慕，和我献给祢的生命，这是我的所有。

给我祢的爱和祢的恩宠（恩典），我别无所求。

第三十四周阅读材料

依纳爵的祷文「主，请收纳」

主，请祢收纳我的全部自由，
我的记忆，我的理智，和我的整个意志。
凡我所有，或所占有，都是祢所赏赐的：
我愿完全奉还给祢，任凭祢随意安排。
只将祢的圣爱，和祢的圣宠，赏赐给我，
我便心满意足，别无所求了。（《神操》234号，张令喜译）

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！