

網上避靜（退修）指引——第二十二週

耶穌分享祂的訊息

導引



這一週，我們要走進耶穌話語的深處，藉此更親密地認識祂。情侶會用心聆聽並仔細咀嚼對方的話。本週，我們要仔細體會耶穌的話，讓祂的話深入我們的心。

當耶穌在家鄉的會堂讀經的時候，祂引用了先知依撒意亞（以賽亞書）的話，這些話想必是耶穌多年禱告的一部份。「**上主的聖神（聖靈）臨於我身上，因為祂給我傳了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣布上主恩慈之年。**」路加

福音 4

當耶穌開始宣講馬竇（馬太）福音時，祂見到人群聚集，等候著聽祂的話，這些人都不是心靈豐富的一群，他們既疲乏又充滿悲傷，公義對他們來說是可望而不可及的，他們被那些剛愎自用的宗教人士辱罵和唾棄，耶穌宣告他們是真正被上主祝福人。

當我們看見耶穌藉着祂的使命，進入我們生命中掙扎的核心，我們無法不深深的愛上祂，祂給我們帶來好消息和自由。我們以為耶穌會要求我們必須先成為聖的（聖潔），才能來到上主跟前，但當我們細細咀嚼祂這番話，我們定必感到相當驚訝。耶穌的教導讓我們見到上主對我們的愛，特別是在我們貧窮和軟弱的時候，這是一幅極具感染力的圖畫。耶穌的訊息是清晰和全面的，祂訓示我們要彼此相愛，就如同上主愛了我們一樣。

這一週，讓我們熟悉這些來自耶穌內心的訊息，仔細閱讀【第二十二週閱讀材料】，把你所閱讀的記下來，想像這些場景、人群、他們的生活、和他們的反應…

本週從早到晚，在我們做任何事情的時候，在所有背境時間中，讓耶穌這些話語安慰我們。特別在我感到被束縛而需要自由的地方，我可感受祂的臨在。當我在這一週向別人表示憐憫，及嘗試成為一個締造和平的人（使人和睦的人），我可以格外意識到與基督同在。當我感到心靈貧窮，不能倚賴自己的力量，我可以仔細聆聽耶穌的安慰，和帶有祝福的話語，並依靠祂。

善用以下的資源來開始這一週。情侶會用心聆聽對方的話，隨着我們讓耶穌的話在生命中發出迴響，我們的心會被祂吸引，與祂結合的渴望也會在這一週增長。

進入本週的實際指引

這裡是一些具體的幫助，去準備我們進入本週的避靜（退修），好使我們從中得到最大收穫。

我們盼望被耶穌的話語吸引。祂是誰？祂就是站出來，宣告上主就是在我們最脆弱和有需要的時候，賜福給我們的那一位。祂宣告這個消息，以憐憫和包容活出這宣告，甚至為這宣告而死。這就是基督——我們要認識祂、愛祂及被吸引跟隨祂的那一位。

我們要從聆聽開始，我們要像情侶一般的著迷和專注地聆聽。本週提供的閱讀材料，我們讀過多少遍呢？這些閱讀材料又有多少次真正在我們的腦海中留下印象呢？這一週，我們要帶著渴求，閱讀這些材料所能告訴我們有關耶穌的一切。

若你覺得會有幫助，你可以把本週的閱讀資料列印出來，反覆閱讀。將每一篇閱讀資料從頭到尾讀一遍，領略整篇的背景，及個中要傳達的訊息，然後重複仔細再讀一遍，留心那些令你驚訝的字句，把這個譯本跟你熟悉的版本比較，也許會帶來幫助。你會發現，以不同的方式說同樣的事情，可以啟發更深的意義。當你掌握了一段經文以後，想一想誰是經文裡的觀眾。這「好消息」是講給誰聽的呢？誰會被這「好消息」威脅？我可以把自己放在場景中，因耶穌安慰和釋放的話語，而為祂感到驕傲嗎？我是否體驗到這些話語是對著我的心靈而說的呢？

正如我們在這避靜（退修）的過程中提過，本週默想的真正成果，完全取決於我們是否能讓反省成為每天生活背井的依據。從起床到入睡，我們可以讓每個人性化的經驗，成為與耶穌親近的經驗。本週的閱讀資料可以幫助我們達到這目標。耶穌的話語越滲入我的心，我便越經驗到生命的每一個部份都被觸及——我內心的矛盾、我的恐懼、我的飢餓、我為憐憫他人，和成為締造和平的人（使人和睦的人）所付出的努力。

- 我是否感受到，在每天各種行動中，與耶穌「結合在一起」，吸取滋潤的養份，以結出生命的果實呢？
- 當我感到可能要把自己所擁有的東西當賭注，但因為我沒有勇氣做出這種英雄式的抉擇，我是否因此而傷心地離去？
- 我能否想像自己在最後審判時，被問及我如何和那些在我今天的生活裡，似乎是「不顯眼」的人來往？
- 我過的每一天，是否都像在找尋財寶或珍珠？相比我渴望全完付出自己，跟我愛的那一位，在祂的使命中與祂同在，這一切是否都顯得不重要？
- 我可否在這個早上、下午或黃昏時感謝祂——在這些事情上——因祂釋放了我，

因祂賜福於我，祂揭示了我貧窮但謙虛的心靈？

每晚臨睡前，我為著耶穌聖神（聖靈）每天與我同在，帶給我更大的自由和喜樂，讓我奉獻自己與祂在一起，而感謝上主。

請考慮與其他避靜（退修）的人分享祢在本週所獲得的恩寵（恩典）。

給這一趟旅程

我們正在互相追求，耶穌從祂那時代的小鎮，走進我們的心，祂以醫治、餵養、教導、安慰的行動，給我們留下深刻的印象，鼓勵我們跟從祂。

這一週，當耶穌傳講祂個人首篇的「開幕演說」，我們與耶穌在山邊坐下。祂揭示自己正是應驗依撒以亞（以賽亞）預言中的那一位，祂有聖神（聖靈）在祂身上，要帶來好消息和醫治。耶穌更預告自己及那些被祂吸引的人將如何生活。

我們跟其他門徒一起坐下，觀察他們對這些陌生卻嶄新的生活方式，及相處之道的反應。也許你看見有些人對如此單純和毫不做作的生活方式微笑；也許你會目睹一些人因感到興奮而神采飛揚，他們很想再多聽一點，因為這些教導點燃了他們的想像。

你或許見到耶穌向你說：「締造和平的人、憐憫人的人是有福的。」這不是一個要求，而是一個溫柔的邀請，引導你做一些為你好的事情。其他人可能會對耶穌教導有關新的生活方式的話，悄悄地嘲笑或偷笑，你卻會感到一股力量，向你揭示主宰者，並引領你跟隨祂。也許在你聆聽祂的教導當中，有一兩項事情是你情願祂不要說出口的。你可能會抗拒，因你無法想像自己如此卑微，或心靈如此貧乏。能夠帶著對基督教導的抗拒而祈禱，是有福的，也是令人感到卑微的。耶穌清楚了解我們待人接物的方式，深受俗世文化的影響。

發出邀請的那一位，完全明白我們如何待人接物，祂擁抱這些，並透過這些方式呼喚我們。我們是屬於這個世界的，祂要我們學習的生活方式是全新的，好像要我們在另一個星球行走及生活一樣。我們繼續觀察、聆聽並讓祂接近，好使過渡到新星球的道路，不會顯得那麼陌生及難以理解。就好像早期跟隨耶穌的門徒一樣，我們學習在親密地跟隨耶穌的同時，擁抱自己的恐懼和內心的疑問。耶穌的教導，就是要我們體驗早期的跟隨者所經歷的內心掙扎。這些內心掙扎，是源自我們長久以來，按著我們的文化和個人的「開幕講稿」所訂定的生活方式。

耶穌對我們的召叫不是一個沒有耐性的命令，而是一個適時的邀請，以建立一份關係，這關係一方面慢慢引領我們渴望新的生活方式；另一方面卻又使某些人跟主宰者保持距離。在這一週，當我們祈禱時，我們也許會發現，越來越少聆聽者仍然留在山邊。我們感到自己傾向靜悄悄地溜走，又以美麗的藉口及極大的承諾和意向回來。

但是我們仍然在聆聽基督說話，聆聽著自己內心的聲音。我們本週的祈禱仍是一樣，在某處，我是否感到一個呼召湧出？

禱文

註：你可以照著禱告，或是以它們作為參考，然後向天主獻上你個人的禱詞。

親愛的耶穌：

在今天的祈禱中，我讀了若望（約翰）福音。祢邀請我跟祢保持結連，祢說我們在一起會結出果實，我內心是多麼的渴望能與祢在一起，但我要怎樣做？在那裡做？我們一起會做些甚麼？我再讀這些耳熟能詳的福音經文，它們活現一種新的生活方式，只要我參與祢的生活，祢就會參與我的生活，我們在一起可以結出果實。這是一個有力的邀請，我要接納它。

我想像我們在人群中，祢在山邊跟我們說話，祢來了並把訊息帶給貧窮的人 —— 我看見祢正跟那些貧窮的人說話，我也在他們當中。現在祢賜給我們新生命，與祢在一起的新生命。祢不把我們看成是一個群體，祢視我們為個體，每人都掙扎著要成為一個更自由的人，雖然我們的心靈貧乏，但我們都渴望更多，我們渴望能更親近祢。祢給我們這個渴望一個答案，祢把自己和祢的友誼送給我們，祢要我們跟祢一起服侍貧窮的人 —— 其他跟我們一樣的人。

親愛的耶穌，祢認為我是被俘虜的，我需要從自我限制、自私及凡事只求最少阻力的模式中釋放出來。當我感到自己是多麼的渴望侍奉祢，多麼的需要被釋放，我感到祢在我身旁等候我，我感到祢接納我，還有我所有的限制及弱點。我很清楚自己的缺點，但祢對我的軟弱毫不介意，祢接納我、愛我、並請我參與祢。我感到祢的邀請牽引著我，我感到對祢的愛漸漸加深，祢的關心和溫柔的態度是那麼的吸引我 —— 我又怎能拒絕祢的邀請？是的，我渴望與祢同行，但我感到內心一個聲音說：我究竟要付上甚麼代價？

我喜歡祢所談及有關憐憫他人、幫助哀傷者、並成為一個締造和平的人（使人和睦的人）。對，我要與祢在一起，並為祢做這些事。祢要我謙虛，我不禁遲疑。謙虛？神貧（虛心）？我親愛的朋友，我很清楚當自己有能力、可以自足、並且獨立，我不會轉向祢尋求幫助。現在我要轉變 —— 我要更多、更時常轉向祢，尋求祢的幫助、支持和友誼。請教導我謙虛，請指示我甚麼是神貧（虛心）。我常常不明白怎樣才可改變我的生活方式，轉向貧窮，現在這已成了我的渴望。請指示我怎樣變得謙卑，賜我恩寵（恩典）願意變得謙卑。讓我把所有的抗拒帶到祢面前 -- 我對神貧（虛心）和謙虛的抗拒。我知道只有這樣，我才可以更接近祢和祢的愛。

我們的世界教導了我們一種生活方式，祢為我們提供了另一種生活方式。我被俗世深深的淹蓋，我感到自己的抗拒。隨著我每天觀察祢和對祢的愛不斷加深，我心內的火也越來越旺盛。教導我。感謝祢那麼愛我，甚至邀請我與祢同行。

第二十二週閱讀材料

「上主的聖神（聖靈）臨於我身上，因為祂揀選了我，派我向貧窮人傳報喜訊。」

✧ 路加福音 4:14-20

「有耶穌的門徒聚集到祂那裡，祂教導他們：『上主賜福與那些單單倚靠祂的人。』」

✧ 瑪竇（馬太）福音 5:1-16

「天國好像是…」

✧ 瑪竇（馬太）福音 13:44-46

「為何你總是說我是你的主，但你卻拒絕行我所教導的？」

✧ 路加福音 6:46-49

「…為任何一個我的子民，縱然他們看來多麼不重要…」

✧ 瑪竇（馬太福音）福音 25:31-46

「那住在我內，我也住在他內的，他就結許多的果實。」

✧ 若望（約翰）福音 15:1-7

祈禱

開始的祈禱（與前一週相同）

若我們能以寬大和慷慨的心，朝向我們的創造者和上主，以這個態度來進入神操，並向祂獻上我們所有的意志和自由，那我們的至高者將會按著祂的聖意，為我們安排一切有關我們的事情。我們若能這樣經歷神操，將會得著莫大的益處。（神操 # 5）

在做預備的祈禱時，我會懇求上主，我的上主，賜我恩寵（恩典），讓我所有的意向、行動和工作，皆能夠指向稱頌和服務我的至高者。（神操 # 46）

每天開始的祈禱

上主，我多麼祈盼能好好準備這個時刻，
我願意獻上我所有的預備和專注，並守候在祢面前。
我的意向，求祢來澄清和潔淨。
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充滿著忙碌，
我所追逐的事物，其實並不重要，亦不能存留到永遠。

我曉得，倘若我把我的心呈獻給你，
那我將會跟隨著我的新心去做每一件事。

願我今天的所是、今天的所作所為、
我一切的遭遇、我的反省、
甚至是我的挫敗和缺點，
都安放在你掌心之中。

上主，我的生命在你的手中，
懇請你容許我，在這一天向你獻上稱頌！