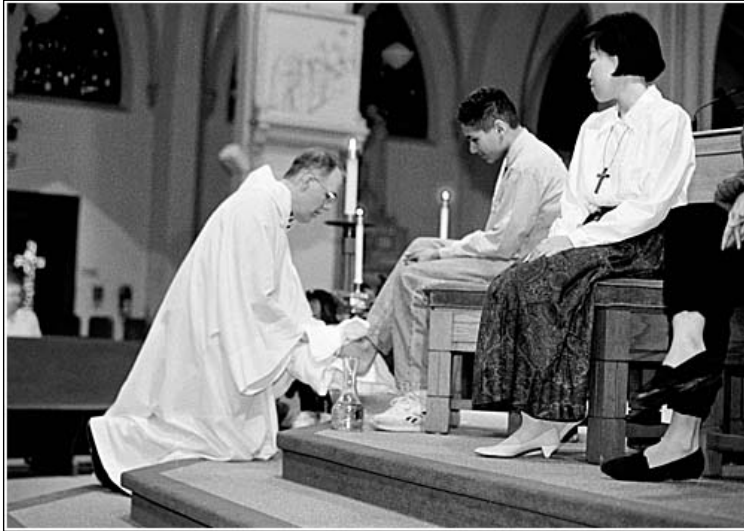


## 網上避靜（退修）指引——第二十七週

### 耶穌把祂的身體和寶血賜給我們作為食糧及榜樣

#### 導引



本週，我們將透過禮儀的高潮，看到並體驗耶穌生命的含意，由從前、現在、直到永遠是甚麼意思。對於被指控為「與罪人一同吃喝」的那人，這是祂在世上最後的晚餐。這一餐是記念和慶祝我們所認識的基督是誰。這是我們對祂的愛的誓約，這誓約給我們立了愛的侍奉的榜樣，為我們的使命提供養份，並標誌了我們的身份。

這星期，我們要到那個場景仔細觀看和聆聽，我們要成為場景中的其

中一員，並實際去經驗這個場景，就像參與每年記念從埃及為奴，到被釋放的逾越節一樣，我們進入這個場景，彷彿事件是在我們身上發生。

耶穌為自己的生命作出選擇，並將生命交給我們，好使我們永遠不會忘記祂的生命對我們的意義。晚餐中的餅是祂的身體——被主接納、祝福、擘開然後交出。晚餐中的酒是祂的血——為使我們的罪得到赦免而傾流。當祂說：「你們要為紀念我而行此禮。」我們知道祂要我們永誌不忘，我們也知道這是祂對我們的呼召，要我們被主接納及祝福，好使我們被擘開，並為侍奉他人而交付生命。

當耶穌脫去外衣，把一條毛巾圍在腰間，我們可以感受到，祂知道完成使命的時刻已經來臨。我們讓祂為我們洗腳，這是祂愛我們的標記，也是整個避靜（退修）來到這刻的一個結論。我們為在祂的使命中與祂同在所作的祈求，得到了回應。祂以自己對世人的侍奉做榜樣，並以祂的愛把使命交給我們，我們因跟祂在一起而被轉化——我們要「為他人」就如祂為我們一樣。

這一週，從早上到夜晚，以及在所有背景時間中，被擘開，分出去，並為侍奉他人而把生命交出的奧秘，將在我們的思想、渴望和行動中活現出來。

使用以下的幫助，我們祈禱只是為了要與耶穌同在——好使我們不會忽略祂賜給我們的恩典（恩寵）的全部力量，也使我們可以讓恩典（恩寵）在這整週深入我們的內心。

## 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。

旅程已到了可以讓我們感受到多個星期所祈禱的影響，我們可以在每天的生活中，更清楚見到耶穌，更深愛祂，更緊密地跟從祂。我們與耶穌在一起的渴望、對祂的使命清晰的了解、和自由地追隨祂的使命的恩典（恩寵），都在這個最後晚餐的默觀中凝聚。一開始耶穌就向我們顯示了，並邀請我們進入祂的生命，讓我們可以進一步了解，祂對上主的臣服，以及祂如何吸引我們。我們已準備好，在耶穌生命最後的日子裡，與祂同在。我們的渴望和祈求很簡單 - 就是當耶穌為我們交出自己的生命，我們渴望與祂在憐憫和愛中同在。

我們首先閱讀那廣為流傳，有關最後晚餐的描述。在洗腳的場景中，若望（約翰）描繪了聖餐和我們作為耶穌的門徒的整個意義，他以洗腳這動作，揭示了耶穌將自己的生命交給我們的含意 -- 祂視自己為僕人。

本週，我們要讓這些具感染力的圖像，成為生活的背景，這是非常重要的。這星期，我們將隨着這影像前進。耶穌在席上擘餅，然後把一杯酒交給門徒，一個接一個的圍繞宴席傳遞。或許以耶穌在聖週四（Holy Thursday）為門徒洗腳的相片，放在電腦桌面，可以加強我們對這影像（即耶穌為他人洗腳）的意識。

我們可以在這一週感受並表達謝意。我們可以在緊張和混亂中感受到一份俗世不能給我們的平安。本週 —— 不論我們是在駕車，或從一處到走另一處，或是在倒一杯咖啡，或只是稍稍喘息 —— 我們可以聽見耶穌說：「我已給了你一個榜樣，你們要為記念我而舉行這事。」耶穌被擘開並交付自己，祂為人性的掙扎，把自己完全交出，好使我們可以滿全（完全），並成為世人的(精神)食糧。祂藉著為我們洗骯髒的腳，告訴我們不必保留自己任何部份，以逃避祂慈愛的接觸。不必懼怕以祂的溫柔和憐憫，擁抱和接觸其他人。

這一週，我們越能夠讓實際的事件，和心靈的躍動，接觸這些奧秘，就越能夠感受默想所產生的力量。每一餐、每個慷慨的舉動、每次的侍奉、每次接納他人、本週回應的每個「我願意」，都可以把我們帶回場景中，讓我們體驗與基督契合的一刻。

或許這個默想，是透過我們與家人或所愛的人一起進餐而具體化。或許我們可以在這星期抽出一小時，稍稍改動日常作息的習慣，伸出手去接觸、觸摸、握住及安慰一些有需要的人。或許我們在本週停下來，寫下自己的【禱文】以表達我們的謝意。

請考慮跟參與這避靜（退修）的朋友分享經驗，以及本週所獲得的恩寵（恩典）。我們所獲得的恩寵（恩典），是為了建立整個基督的身體。

這星期，當我們開始及結束一天，在每個早上和夜晚，我們都可以肯定知道，在我們裡面開啓這旅程的那一位，將會透過祂渴望賜給我們，為光榮（榮耀）上主和侍奉他人的恩寵（恩典），使旅程臻於完善。

## 給這趟旅程

在本週的默想練習中，我們見證耶穌成就天父為祂和為我們設下的愛的計畫。當耶穌離開那與最親密朋友在一起的最後晚餐的那一刻，上主邀請我們，仔細去聆聽那些親密的討論。按路加福音 22:24 的記載，眾門徒為了他們當中誰最重要，引發一場小爭議，爭辯把門徒的人性完全顯露出來，同時，耶穌的回應使他們和我們恍然大悟。

按一般的慣例，那些重要的人，大多成為座上客，被視為卑微的人，就服侍他人。「但在你們中間，我卻是服侍人的那一位。」耶穌把要點講出來，將自己與門徒一起生活期間的行爲，清楚的描述出來。

接着，我們轉到若望（約翰）福音十三章，我們見到上主和人類的僕人，以一條毛巾圍著自己，跪在朋友面前，為他們洗腳。我們與耶穌一起在伯多祿（彼得）的跟前停下來，伯多祿（彼得）拒絕讓耶穌受這樣的屈辱，我們見到耶穌凝望著祂親愛的朋友。伯多祿（彼得）一開始跟隨耶穌的時候，耶穌就教導他要在哪裡捕魚，怎樣捕魚。伯多祿（彼得）多次信服於耶穌，亦從中學會要謙卑。但耶穌這次的舉動，對伯多祿（彼得）來說，實在有點難以接受，耶穌再次邀請伯多祿（彼得）跟隨祂，「讓我為祢洗腳。」

耶穌以僕人的身份，透過這些在偉大救恩劇目中的最後幾個場景，將自己完完全全的揭示。祂透過跟門徒分享生命之糧，為他們提供了一個簡單的方式去記念祂，和祂矢志不渝的愛。祂也給予他們一個具體的方式，活出這個回憶，那就是邀請他們在任何可能的情況下，為彼此洗腳，並「為紀念我而做這事。」耶穌正以僕人的身份，為愛世人而完成祂的使命，祂要求所有的朋友，在這些日子裡跟隨祂。

對我們來說，這些日子需要我們十分嚴肅地察看和聆聽。依納爵邀請我們走近，讓想像引領我們，透過祈禱與基督同在。我們可以在伯多祿（彼得）身旁跪下，或是跟耶穌及眾門徒在餐桌上把餅擘開，以紀念逾越節的奧跡。我們讓耶穌為我們洗腳，或許我們會同樣抗拒那溫柔、親切的舉動。或許我們會參與討論，因為自己渴望被視為重要的人，而不是成為一個在基督內服侍眾弟兄姊妹的人。

## 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：

「主，祢不是指我吧！」這是我讀到祢跟朋友一起，在逾越節最後晚餐的福音故事的反應。我看到自己成爲祢其中一個朋友，坐在桌旁，心中充滿對祢的愛和仰慕。但當祢說我們中間有人要出賣祢，我感到倉惶失措，我想跟猶達斯（猶大）一同喊：「祢不是指我吧！」，我怎會出賣無窮盡地愛我的那一位？

在這晚餐之中，我被祢的人性所觸動。故事的開端說到祢如何從一開始，直到終結，深愛跟從祢的人。今天晚上，在這樣親密的情景與祢在一起，我感受到這份愛，祢愛我們所有人 --- 那些從開始便緊緊跟隨祢的人，以及我們當中這些人，我們感到遲疑，我們要等到自己能夠肯定，才能確認祢真的是要來拯救我們的那位。

現在我們聚集在祢的餐桌前，祢卻說我們，祢最親密的朋友，將要出賣祢。祢當時的面容看來多麼憂愁，祢想著即將要來的日子，是多麼的心緒不寧。我盼望在祢的不安和焦慮中與祢同在。我盼望留在祢身旁支持祢，我的朋友，因爲我感受到祢的恐懼，最重要的是，我盼望再向祢保證，我不會出賣祢。

然後，祢脫下外衣給我們洗腳。主，請祢不要洗我的腳！我的腳發出臭味，而且骯髒，腳指甲也參差不齊。我想把雙腳藏在便鞋之內，而不是暴露在人面前，特別是在祢面前。可是，祢握着我藏在長袍裡面的雙腳，把它們洗乾淨，祢當時是那麼溫柔，祢深深彎著腰，親吻那剛爲我洗淨的雙腳，那一刻我知道，我能讓祢愛我最深的，正是我感到最尷尬，最想在人前隱瞞的弱點。

祢問我們是否明白祢所做的，祢透過爲我們洗腳來服侍我們，祢的國度是建基於侍奉他人，而不是被嬌縱，祢說我們要爲彼此這樣做。我想我終於開始明白，祢一直在談及的是甚麼。這是關乎彼此照顧，爲彼此洗腳，和以最謙虛的心彼此服侍。祢以親吻聖化了我的腳，並派遣我踏上跟隨祢的旅程。

我可以跟隨祢嗎？耶穌，我不肯定。我知道自己很愛祢，盼望跟祢一樣，我害怕自己會出賣祢，雖然我知道這會使祢難過，但我的缺失，正就是我最需要祢的地方，那裡是祢將常與我同在的地方。但今天晚上，讓我與祢同在，親愛的朋友。讓我在結束這頓親密的晚餐之際，跟祢一起唱一首詩歌，然後一起到庭園禱告。讓我握著祢的手，走過前面這漫漫長夜。我感到祢對我的愛是多麼的深，感到祢邀請我加入祢的旅程去侍奉他人，就正如祢侍奉他人一樣。

感謝祢邀請我，主，我將與祢在一起，保持覺醒。

## 第廿七週閱讀

「這是我的身體。」

✧ 瑪竇/馬太福音 26:17-30

「吃這個來記念我。」

✧ 格林多/哥林多前書 11:23-26

「我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。」

✧ 若望/約翰福音 13:1-30

## 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祢，  
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，我的生命在祢的手中，  
懇請祢容許我，在這一天向祢獻上稱頌！

「我應該要怎樣報謝上主，謝祂賜給我的一切恩佑？」

✧ 聖詠集/詩篇 116