

## 網上避靜（退修）指引——第三十二週

### 耶穌與我們同在 —— 為要滋養我們的使命

#### 導引



我們最後默觀的福音場景，是要準備我們結束避靜（退修）旅程，場景發生在耶穌復活以後。伯多祿（彼得）說：「我要打魚。」他對耶穌的復活不知如何是好。每個參與避靜（退修）的人都可以這樣說：「我要回復原來的我。」

這是使人勾起回憶的場景，耶穌問他們捕魚有何收穫，然後向他們顯示如何藉著祂的力量，可以捕到大量的魚，他們再次聽

見耶穌對他們的呼召。這一週，我們可以讓祈禱的經驗——縱使只是在背景的時間——更新我們在這避靜（退修）旅程中所接收到的呼召。耶穌活著，並且會在這個避靜（退修）旅程後，每天與我們在一起，祂就是在過去幾個月向我們顯示同樣能力的主。

耶穌與門徒在一起——為他們預備食物，也邀請他們把透過祂的能力而得到的收穫帶來。我們在這個避靜（退修）的旅程，不是經驗到與上主同在的滋養最有效的時候，就是在我們接受祂的邀請，並且把所獲得的帶到餐桌上嗎？我們不是發現所獲得的全是恩典（恩寵），但要得到這些恩典（恩寵）就不可以只是被動地等候嗎？我們不是要努力和自律方可體驗這些從前的恩典（恩寵），並獲得更多恩典（恩寵）嗎？

耶穌問伯多祿（彼得）：你的愛有多深？有多大？我們看到曾否認耶穌三次的伯多祿（彼得）說，他的愛因曾經否認耶穌，而比以前加深三倍。耶穌把這回應連結到祂的使命——倘若你愛我，就與我一起去餵養我的羊。這些不就是我們在這避靜（退修）所經歷的心靈躍動嗎？現在我們跟耶穌在一起的喜樂要結出果實，我們是為了對祂的愛而被差遣，因為我們對耶穌的愛加深了，我們對祂的使命的愛也一同加深了。

善用以下的幫助，更深入這一週的默想。本星期場景的互動，可以使我們的意識充滿喜樂及感激，並使我們更自由地付出自己，滋養他人。

## 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。

這一週的進程將引領我們更深入【本週閱讀材料】。

### 我們默觀的奧秘：

這一週，我們要仔細觀想耶穌活著，並與我們同在，祂為著我們的使命滋養我們。我們的默想很切合我們的處境 -- 避靜（退修）旅程快要完結 —— 我們既要回顧也要前瞻。

### 我們祈求的恩寵（恩典）：

我們依然尋求與耶穌在一起的更深層喜樂。耶穌復活了，並永遠活著。我們希望可以體驗耶穌的存在，特別是當我們在避靜（退修）後回到每天的生活中。這一週，我們渴望經驗祂更新對我們的呼召，在祂的使命中與祂同在。

### 我們每一天的默觀：

這一週，我們要想像湖邊的情景及其內容：

✧ 伯多祿（彼得）回去打魚。

我可以在避靜（退修）旅程結束的時候說：「我現在要回到…」

✧ 耶穌再次向他們顯示祂的能力 —— 祂更新了對他們的呼召。

我在這幾個月來，已經認識到主的能力和呼召，現在我渴望這呼召得以更新。

✧ 耶穌為他們做早餐，並邀請他們把捕到的魚帶來。

我經驗過主的餵養，祂邀請我主動把祂賜給我的恩典（恩寵），帶入滋養的新經驗。

✧ 耶穌把伯多祿（彼得）三次的否認，轉化為三次餵養祂的跟隨者的使命。

我知道我是一個蒙愛的罪人，我知道我對祂和祂的使命的愛一直在增長。

✧ 耶穌對伯多祿（彼得）說：「跟隨我。」

我聽見那個呼召，我渴望說：「好，我願意。」

### 每一天的默想方法：

每天早上，我首先要稍停片刻，專注在本週要獲得的恩寵（恩典）。當我穿上鞋子和衣服時，我要提醒自己，希望在這一天意識到的**互動**：我每天生活所發生的事情，都是這奧秘的一部份。我已接近這奇妙的避靜（退修）旅程的終結，在過去的數月，我在每天的活動中，經驗了主在我裡面的活動。現在我藉着這些經驗得到更新，我深深感受到耶穌的呼召，在祂的使命中與祂同在。

在整天的背景時間裡，我要回到這些想法，這會幫助我更加覺醒耶穌與我在一起，這也會幫助我看到和經驗到我渴望在本週得到的恩寵（恩典）。一些例子可以幫助我們。

我有沒有在某些時刻經驗到舊有的思想模式，或我有沒有在片刻間回到避靜（退修）旅程中被恩寵（恩典）觸動的時刻，卻仍然感到這些時刻不是我所渴望的呢？我盼望在這一整週都對這些時刻有所警醒，這些正是耶穌更新祂對我的呼召，並提醒我祂跟我同在的時刻。

我可能發現自己在得到恩寵（恩典）經驗的邊緣，我在這避靜（退修）的旅程中，曾經有這種認知，當時有一個衝突或掙扎，或一些機會要我放下自己，去幫助別人。我停下來片刻，看見耶穌在為我做早餐，耶穌對我跟祂的友誼滿有信心，祂平靜地說：「把一部份我賜給你的恩寵（恩典）帶到這經驗裡。如果你把我給你的恩寵（恩典）帶進這些時刻，你就可以得到滋養。」

本週，我們會有許多「選擇」的時刻，我要以甚麼方法做這件事情呢？我要到這裡或是去那裡呢？我會嘗試保留自己的生命，還是為愛他人而犧牲自己呢？在那些選擇的十字路口，我可稍作停留，聽聽耶穌問：「你愛我嗎？」我可以讓字句和感受這樣表達：「是的，主，祢知道我愛祢。」在這真實的生命時刻，我會讓耶穌說：「選擇能夠滋養他人的行動。」

每一天，當我從一個地方到另一個地方，或是乘車前往下一個約會，我可以聽見耶穌的呼召：「跟隨我。」在那背景時刻，我平靜地說：「是的，主，我正與祢在這裡。」

每晚，我要用短暫的時間，以感謝終結那一天。每晚表達感謝，可以幫助我堅信耶穌真的存在，祂因我遵從祂的使命而滋養我。

善用本週各樣材料。【給這趟旅程】、【本週閱讀材料】、【祈禱】和【祈文】中一些表達字句的例子。

隨着我在這一週說更多：「我願意」，這些時刻可以編織成**滋養使命**的布匹，提升我的心靈，並依照耶穌聖神（聖靈）為我們而設的**使命**，為我們提供一份恩典（恩寵）——即為著上主更大的光榮（榮耀），和侍奉他人，成為耶穌使命中的伙伴。

## 給這趟旅程

我們已到了神操的最後階段，但對伯多祿（彼得）來說卻不是，祂要再次被漁夫捕獲。我們再次仔細觀看，並仔細聆聽個中發生的事。

這是「早晨」，不是黑夜。耶穌就是光，祂照亮黑夜，「戰勝黑暗」。某個晚上，在炭火堆旁邊取暖的時候，伯多祿（彼得）三次拒絕認他的老師。

耶穌在炭火堆旁預備跟祂的學生修好，或許耶穌的臉帶着可掬的笑容，這個場景已被定好。你在那裡是坐着還是站著？也許你可以在耶穌再次邀請祂的朋友面對事實的時候，站在祂的身旁 -- 這並不代表祂的朋友不是好的漁夫，但他們要記著耶穌的話：「如果你們離開我，就什麼也做不到。」所以祂問他們是否有捕到魚，他們簡短地回答，沒有捕到任何魚，這把當時的情景帶到高潮。

也許耶穌也問你，這是否得到大收獲的合適時刻？他們因跟從耶穌的教訓而被找著，他們得到很大的收穫，耶穌也是。伯多祿（彼得）有一種奇怪的感覺，他曾經看過這幅圖畫；他跳入水中，游向晨光。那裡有正在煮著的魚，耶穌輕柔地邀請伯多祿（彼得）帶一些其他的魚來，做一頓美味的早餐，耶穌給他們麪飽和魚，象徵祂以饒恕的網捕捉他們。

但這不是那愉快的結局，當祢與伯多祿（彼得）在一起，他不只需要一頓早餐，他需要一些話語，一些對話，才能使一切變得真實。於是，深知人性需要的耶穌，一邊以炭火取暖，一邊直接問伯多祿（彼得）三次：「你愛我嗎？」伯多祿（彼得）三次解開了他在黑暗裡用以捆綁自己的死結。耶穌並不執着，祂把伯多祿（彼得）從羞恥中釋放，但這還不是愉快的結局。

真正快樂的結局跟耶穌第一次召叫伯多祿（彼得），要他「不要害怕」和「來跟隨我」互相呼應。耶穌提醒伯多祿（彼得）第一次的召叫和他的開始。伯多祿（彼得）回顧他的過去，及展望他那未知的將來。「你年少時，自己束上腰，任意往來；但到了老年，你要伸出手，別人要給你束上腰，帶你往你不願意去的地方。」

這就是那快樂的結局，雖然聽起來有點沉重和使人懼怕。伯多祿（彼得）跟隨了耶穌，雖然他對他的朋友，若望（約翰），的情況也很關心：「若望（約翰）他會怎樣呢？」

這一週，上主再次召叫我們，以祂的聖愛捕獲我們，祂邀請我們把悔意和不忠誠放進炭火裡，我們對將來仍然有疑問，但上主再次召叫我們，找回自己的尊嚴，再次成為祂的姊妹和兄弟。我們寧願留在岸邊吃麪飽和烤魚，我們寧願在這裡建造三個帳棚，而不願拿出我們的地圖。我們在這些日子的祈禱，已讓我們認識到耶穌是為我們而降臨，「就如父派遣了我，我也同樣派遣你們。」修和、滋養、聚集、安慰都是跟隨基督使命的重要元素。

因此，我們拿起麪包和烤魚，它們成為基督與我們同在，要我們侍奉別人的記號。

## 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：

能夠在這沙灘跟你在一起是何等令人欣喜！經歷了過去數週的戲劇性和興奮，能夠離開一切，回到我所熟悉的簡單生活，感覺真好——就是我在遇見祢以前所過的生活。

但當我與伯多祿（彼得）和其他人在船上，懶洋洋地度過漫漫長夜，快到天亮，仍沒有捕到魚，我們看到祢在岸邊叫喚我們。伯多祿（彼得）跳入水中游著，我們其餘的人都在笑，並盡力把船駛向岸邊。是祢！我感到多麼興奮，能在這裡與祢在一起。

我真的以為自己的生活會回復「正常」嗎？我在想甚麼？對我而言，究竟甚麼是「正常」？我與祢坐著，我親愛的朋友，祢正在為我做早餐，並向我問好。是的，當我嘗試一直與祢同在，我對這幾星期所發生的事情，感到有點手足無措。我因為祢回來，並且跟我這樣深入地在一起，而感到如此欣喜。耶穌，這對我的生命有甚麼意義呢？

接著，會有甚麼事情發生在我身上呢？我從祢身上感受到的喜悅，和我為祢感到的喜悅，會怎樣影響我的生命呢？祢問我是否關心祢，當然！！是的，我最親愛的朋友，我是多麼的關心祢和敬愛祢，我要餵養祢的羊，我要跟祢一樣照顧祢的羊群、那些貧窮和被欺壓的一群，這是祢對我的要求嗎？我是否可以透過這樣的方式，繼續感到祢在我的生命中——照顧祢的羊？

然後，祢以深厚的愛和諒解凝視著我，並說：「跟隨我。」我會！是的，我會跟隨祢！也許我在船上的時候仍有保留，不敢像伯多祿（彼得）一般跳進水裡，但現在我不再害怕，我已準備好跟隨祢，餵養祢的羊，讓我知道他們在哪裡，告訴我如何餵養他們！

耶穌，感謝祢賜給我這樣大的喜樂！我的心因愛祢而翱翔。感謝祢握著我的手，幫助我渡過不知名的恐懼，並召叫我跟隨祢。我不清楚自己對甚麼說「我願意」，也不知道這回應會把我帶到哪裡，但「我願意！」

「照顧我的羊。」

✧ 若望/約翰福音 21:1-19

## 第三十二週閱讀材料

### 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！