

網上避靜（退修）指引——第三十四週

讓我們默想面前的路

導引



在某個程度上來說，這個網上避靜（退修）旅程快到終點了。但從另一個角度來看，這個網上避靜（退修）旅程對們生命的改變將會繼續下去。

有別於在避靜（退修）中心的避靜（退修），我們沒有脫離日常生活，我們面前的路，將會因我們在這些練習裡所發展出來的新思考模式，而重新塑造。在最後一週，我們要辨別自己渴望的模式，並選擇前面的道路。

每週的【開始的祈禱】為我們提供了持續祈禱的依據：

「願今天完全的我，所有我在今天要做的事情，願我一切的遭遇、反省，甚至是我的挫敗和缺點，都安放在祢的手中。上主，我的生命

在祢的手裡，懇請祢容許我在這一天向祢獻上稱頌！」

我們這一週要祈求的恩寵（恩典）很簡單：上主，指引我們如何選擇更多陪伴耶穌，更多在耶穌內生活。

這個避靜（退修）旅程的靈感，是來自依納爵羅耀拉，耶穌會的創辦人，神操的作者。他引導我們辨認上主要我們獲得自由的邀請、上主的憐憫、上主拯救我們的計畫、上主邀請我們加入耶穌的使命、上主的恩寵（恩典）讓我們認識耶穌、愛祂並親密地跟耶穌一起侍奉。在引導許多人經驗這些練習的過程中，依納爵有時候會收到一些人的信，投訴在繁忙的生活中默觀是很困難的。他的回應總是說：更重要的是要在行動中進行默觀。他並解釋說：對那些在祈禱中跟上主建立親密關係的人，他們在所有事情中都可以找到與上主親密的機會。他還加上一個附帶的條件：只要他們繼續拒絕自我愛憐，並遠離令他們不願自由地去關愛他人的誘惑。

當我們走過這星期的每一天，讓我們問問自己：

- ✧ 我盼望如何在上主面前繼續講出我的渴求？
- ✧ 我怎樣可以在背景時間中集中注意力？
- ✧ 我選擇以甚麼模式來養成習慣？
- ✧ 我選擇從甚麼習慣中得著自由？
- ✧ 我愛的是誰？我用甚麼形式來表達，正如我被愛一樣？

- ✧ 拒絕「自我愛憐」對我的意義是甚麼？
- ✧ 與耶穌在一起，並生活在祂裡面，為我提供了甚麼選擇？
 - 關於我近期和將來的人生目標？
 - 關於我的生活模式？
 - 關於我的人際關係？
 - 關於我聲援貧窮的人，關心並關懷他們？

以下的實際指引，提供更具體的幫助，使這一週成為過渡到日常生活的奇妙轉捩點。

感謝所有邀請其他人參加這避靜（退修）旅程的人，感謝你祈禱的力量，感謝上主，祂以耶穌聖神（聖靈）在我們裡面所作的工作，遠超過我們所求及所想象的！

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。

「開始」這句話，在這一週帶著另一個意義。這一週，我們將從避靜（退修）旅程過渡到日常的生活。我們的反省將要涵蓋對將來的渴望，以及我們如何把這些渴望付諸實行的抉擇。

我們在思考甚麼：

我們要回顧整個避靜（退修）旅程，思索上主是以何種模式把恩寵（恩典）傾流到我們心裡，我們希望聊解把我們帶到現的道路，好使我們可以在未來的日子裡，繼續在這道路上前行。我們盼望可以下定決心，在行動中默觀，讓我們在所有事情上，都能發現與耶穌的親密關係。

這一週，我們盼望上主可以引導我們，選擇如何在生活中更多與耶穌同在，並生活在祂內。

我們每一天的默觀：

上星期，我們的心被上主為我們所作的一切所觸動，我們感恩並以愛和侍奉來回應。如果那樣的反省有效，我們就更要「留在那裡」，更要感恩，並且繼續「獻上自己」，正如禱文所說的：「上主，請收納」。我們要繼續每天在特定的時間裡，以不同的方式或自己的話，說出這禱詞，讓這些祈禱進入我們更深的意識裡。

本週，我們要指出，避靜（退修）旅程在哪些方面將成為我們生命的一部份，我們希望以創意幫助自己繼續與上主建立關係。

到了避靜（退修）這個階段，我們已養成了一些「習慣」，我們希望能夠認出那些習慣，並讓上主向我們指示前面的道路。

我們怎樣開始一天的生活：

- ✧ 我每天早上以甚麼方式開始這一天，以便讓自己能專注在我所渴望的恩寵（恩典）上？
- ✧ 我每天有沒有採用一個簡單的習慣，像穿上鞋子和衣服一樣，把那時刻固定為每天

祈禱的時段呢？

- ◇ 我從現在開始，選擇下定決心做甚麼事情？

我怎樣總結每一天：

- ◇ 每個晚上，我用甚麼方式，以感激的情緒總結一天，並整理我的思想？
- ◇ 我有没有以一個簡單的習慣，好像脫去衣服和擦牙一般，固定每天祈禱的時間？
- ◇ 我從現在開始，選擇下定決心做甚麼事情？

我們怎樣善用每天的背景時間：

- ◇ 我以甚麼方式維持整天與上主的對話，即使每次的對話只有三十秒？
- ◇ 我有没有善用每天處理事務之間的「夾縫」時間，在「行動中默觀」？
- ◇ 我從現在開始，選擇下定決心做甚麼事情？

其他令我們在避靜（退修）旅程中，向恩寵（恩典）打開心扉的模式：

- ◇ 我有没有以新的方式讓這些反省進入每天的生活？
- ◇ 在面對衝突、困難的時候，我有没有因為在避靜（退修）旅程中把自己放在與耶穌在一起的處境中，而有不同的感受？
- ◇ 我從現在開始，選擇下定決心做甚麼事情？

我們可以考慮的其他選擇：

其中一個選擇是，考慮是否從頭「開始」這個避靜（退修）旅程。那些中途加入避靜（退修）旅程的參加者，可以考慮回到第一週，繼續進行避靜（退修）旅程。

另一個選擇是，繼續運用【每天反省】的指引，支持每天的祈禱。

有一些人也許希望在避靜（退修）中心做一個週末，或一星期的避靜（退修）。這個選擇可以是你送給自己的一份很有力量的禮物，讓你深化在避靜（退修）旅程的恩寵（恩典）。世界各地有很多非常好的避靜（退修）中心，可以上網去搜尋更多相關的資訊。

我們所有人都盼望可以作出選擇，讓自己每天的生活遠離**自私**。我們希望可以具體地指出，那些我們想要表達**關愛**的人的名字和情況。

有些人希望能超越自己的家庭和工作，透過所屬的堂區或教會，參與侍奉。某些讓我們認識或聲援貧窮的人的生活方式，都可以使我們的內心深刻地跟上主接觸。

跟其他人分享這避靜（退修）旅程的恩寵（恩典），也是很重要的選擇。這不只可以深化我們的經驗，更能讓我們的恩寵（恩典）幫助別人。我們從世界各地收到數以百計的電子郵件，印證了分享的力量。

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。

感恩祭結束的時候，神父有幾種「派遣」的方式，其中一個方式很適合在避（退修）的終結時使用。「讓我們帶著平安離去，在彼此相愛之中侍奉上主。」而會眾的回應是：「感謝上主」。

給這趟旅程

「畢業」是一個結束的典禮，它的另一個名稱是「學位授予典禮」。畢業生慶祝他們「從獲得學位開始」，將展開的另一段新的生命旅程。

你也許認為，完成神操應該有個結束典禮，或學位授予典禮，或是畢業禮。「洗禮」是我們新生命的開始，而「復活」是要在永恆中不斷成全這生命，這是永遠不會完結的，我們對靈魂的操練也是一樣，沒有一個開始神操的人，會說他/她已經完成了神操。我們一直把注意力集中在我們的「開始」，因為聖神（聖靈）的工作永遠不會結束，魔鬼的工作也永遠不會完結，對那「自我敗壞」的糾正也永遠不能停歇。

我們就好像花園裡的雜亂「莠草」，我們越努力除草，草就長得越快。我們的靈性一向長有雜亂「莠草」，「是敵人造成的。」神操的開始階段，是一個要我們對雜亂「莠草」覺醒的過程，而不是讓雜亂「莠草」形成負面情緒，而使我們受到挫折。

我們開始讓上主繼續吸引我們，遵從耶穌的行事方式。我們都有自己的處事方式，但這些方式或許會跟耶穌的行事方式相違背。我們看過耶穌在俗世生活過，聽見祂召叫我們對俗世的暴力文化、貪婪及權力作出批判。我們承認自己身處在上主的呼召，和俗世許多其他誘惑的張力之間。我們祈禱上主收納祂賜給我們的恩典（恩寵）：我們的自由、記憶和意志。我們覺醒到自己慢慢地，或許也不是那麼慢，希望找到途徑，取回這些恩典（恩寵），我們不應對此感到沮喪或覺得是偽善。上主因著愛創造我們，因著愛召叫我們，在祂的救贖中愛我們，在我們踏上朝聖之旅時愛我們。

我們相信上主喜愛我們一直繼續下去往前行。一個畢業生是否會活出她/他在畢業致詞中所聽見的，甚至他/她所學習的？我們在這個階段離開神操，我們知道自己會回來，找出自己去了那裡，再次聽聽祂的呼召，成為上主的所愛。

我已過了五十個年頭；
我一個人孤獨的坐在倫敦一間店裡，
一本打開的書和一隻空杯子，在一張雲石的餐台上。
我凝望著店舖和街道，
突然我的身體像着了火
大概過了二十分鐘，
我是如此的快樂，
因為我是被祝福的，也可以祝福他人。

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。

耶穌，最親愛的朋友：

當我開始前行，我感到祢與我同在，在我身旁，握著我的手。我不清楚這條路要把我帶到哪裡去，但我知道我是在跟隨祢，並且和祢同行。

平安滲進我的靈魂，沒有甚麼可以打擾我，我們一起走過這個世界，走過這一生，我將有那份改變我生命的愛和關懷。我現在的生命與三十四週前的不一樣。某方面，我已經改變了，但另一方面，我依舊是我。

似乎我在生命裡要做的已經不同，我知道自己做的選擇別人不會明白，我會面對使我害怕的決定，有時我會故態復萌，也會做錯決定，但我知道可以轉向祢，凝望祢的眼，跟祢深談。

溫柔的耶穌，當我嘗試付出自己的生命，顧及別人的需要，而不再看重自己的需要，請幫助我，給我智慧和勇氣做正確的決定，讓我擁有行公義的信德（信心），讓我在生命中經常關心貧窮的人。

我知道自己不完美，或許——我終於明白，這才是值得我喜樂的，我可以在自己的不完美和軟弱中感到快樂，因為那裡正是祢溫柔地接近我，支持我，和關愛我的地方。

在我所做的一切，和我所遇見的每一個人當中，我感受到祢時時刻刻與我同在。請給我忍耐和洞察力，在那些使我感到厭煩，或害怕，或我不明白的人身上，認出祢。當我跟他們說話的時候，請讓我看到祢的雙眼回望著我。

我最盼望的、感受最深的，就是渴望透過侍奉他人為祢服務。我希望自己可以不去傾聽世上那些圖謀私利的雜音，而走向祢要我去的地方，並以祢的旨意過生活。

當我為獲得自由而掙扎，當我要遠離使我不能愛祢和侍奉祢的事情，請幫助我。我生命唯一的盼望就是去愛祢。

感謝祢在我生命中所代表的一切，請接受我的淚水，我心中最大的愛慕，和我獻給祢的生命，這是我的所有。

給我祢的愛和祢的恩寵（恩典），我別無所求。

第三十四週閱讀材料

依納爵的禱文「主，請收納」

主，請祢收納我的全部自由，
我的記憶，我的理智，和我的整個意志。

凡我所有，或所佔有，都是祢所賞賜的：
我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。
只將祢的聖愛，和祢的聖寵，賞賜給我，
我便心滿意足，別無所求了。（《神操》234 號，張令喜 譯）

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！