

网上避静(退修)指引——第一周

从最基本开始

导引



这是三十四周旅程的第一周。我们从最基本开始——自己的故事。祈祷是跟上主建立关系的基础。在这一周，我们要借着反省自己的故事，在日常生活中，开始增进跟上主的关系。在第一周，让我们腾出时间透过祈祷来反省自己的故事。最重要的是我们让自省成为本周生活的依据。

你可曾有过这样的经历？一首歌曲长久停留在你的脑海中，无论你在做什么事情它都历久不散；就是这样，在本周的每一天，我们将对塑造生命的「回忆」反复思量。

让这回忆成为脑海中的影像。在这一周内，让我们重温自己的「相片集」；让我们回到最初的回忆，让上主向我们展示一生。那里有甚么「影像」出现呢？在生命的每一个片段，我记得那些「场境」呢？谁在这些场境中出现呢？有一些影像记载着快乐的时光，有些记载着伤心的往事，有些是我们完全记不清楚的。这些影像建构了每一个人的故事及旅程，并带领每一个人到达现在的境地；这是我们避静(退修)的起点。

放松一点，每天慢慢走一小步；只要认真地按指示做，便会为以下数周的避静作好准备。你可以随意地写下一些笔记、回忆或故事；也可以分享你的体会，这些体会可能成为别人的启发。

在每天临睡前用发自内心的、由衷的话感谢一直陪伴你整个人生旅程直到现在的上主。

进入本周时的实际指引

这里是一些具体的提示，协助我们准备进入每一周的避静（退修），让我们从中得到最大的收获。

- 最重要的是要怀着极大的盼望和信心去开始这个旅程。上主是慷慨的，即使我们每一周只作出少许改变都是向上主很大的开放，好让祂在我们身上工作。其中一个肯定这个盼望和信心的方法就是在每一天的同一时间——不论是在寻找鞋子，或是在擦牙，或是在冲第一杯茶——向上主说：「主，我知道祢与我同在。」
- 每人每周可以避静（退修）的时间都不同。在你有限的时间内，你可以浏览我们提供的指引，每天到这里阅读数据，又可反省其中的内容；你也可以把内容打印出来，作为日后的参考；总之，请尽量运用这里提供的资源。
- 本周的指示让我们透过回顾自己人生的「相片集」去反思自己的故事。在第一周，我们会以自我反省的影像成为生活的依据。我们也许会留意到在自我意识中存在一些事情或东西；最常见的可能就是一首歌。这个避静（退修）就是要我们善加运用脑袋这个功能。为了不让无意识的思想充塞我们的脑袋，我们要建立「有意识的专注」。在日常生活里，无论我们正在做甚么事情，这份「有意识的专注」将成为本周的基调。这份「有意识的专注」既不会令我们分散对工作的专注，亦不需要我们在工余另找时间，反而会改变我们对工作的体验；只要付诸实行便是了！
- 我们都认识自己的故事，这不是甚么陌生的东西，不同的是本周我们将有意识地回顾自己的故事。我们可以有意识地计划，例如，星期一和星期二回想儿时的影像，星期三和星期四回想少年和年青的影像，星期五和星期六回想其余的日子。就这样，在星期三当我在找鞋子、驾车到办公室、步入第一个会议、步进卫生间、看着计算机屏幕、步行到停车场、预备晚餐、跟家人分享一段回忆或是睡前更衣——在这些生活片段中，青少年时期的影像将成为我意识的依据。
- 这是关乎我们的感受。在我们的人生故事里，每页画面都有感受伴随；我们可能需要很长时间，很费劲才能记起五年级在游乐场玩耍的影像，但我们可以让感受慢慢浮现；又或在廿来岁时，我们自问在某一段关系中的自我影像和感受是甚么呢？我们知道感受是存在的，对新生的婴孩、死去的挚爱、转换工作、家庭危机、婚姻中的片段、我们在人际关系中经历的内心斗争我们都有感受。这些感受会让我们看见和体验这些影像如何述说自己的故事，告诉我们：今天的我是谁？
- 这是关乎对主的信任。这不只是一个感性的旅程。如果在回顾自己的故事的每一个影像的同时能找到主的存在，就是祂赐给我们的恩宠（恩典）。倘若在这一周内，纵使 we 不知道，也不能感受到，但我们相信上主与我们同在，那已是一个极大的、整合着我们生命的恩宠（恩典）。
- 这是关乎谢恩的。当面对每一个回忆、每一个影像、每一个感受，练习向上主说：多谢！即使那些回忆、影像或感受是痛苦的，又或者当时我并没有心怀感恩，甚或是那些回忆、影像或感受是关乎我对自己或他人所做的坏事，上主都在那里，在爱着我；就让谢恩在此时此刻触摸我、跨越我的生命。

- 这是一个旅程的开始，我们还有三十四周，我们会慢慢前进，我们只要慷慨地向上主付出一点点空间，每次一点点，祂就可以更新我们每一天的生活。

给这趟旅程

你知道甚么事情于你有益吗？关乎对我们有益的事情——「知道」和「付诸实行」是两回事。

我们都知道跑步对身体和心灵很有益，虽然去运动场做运动是一个好的提议，但是我们并不一定愿意做。

医学界告诉我们服食维生素是有益的；我们刚开始相信这一论点，但我们未必会定时服用维生素。我们对未能实时得到预期效果的活动会感到抗拒。我们在星期一早上开始一个节食餐单，星期二早上便希望体重有所改善，我们往往期望快速和实时的果效！

尽管这种人性化的抗拒感会伴随着我们，我们依然可以运用上主透过圣依纳爵罗耀拉给我们的形式去锻炼我们的灵性。

第一个指引：不要期望、寻找，甚至要求进步，要享受这避静（退修）的过程，就像健身运动一样，你可能不喜欢天天做运动；又如节食一样，你需要放弃一些东西，例如时间、一些活动、一些获取成功的机会。我们让上主给我们增添、洞见和进步；我们要对上主有所期望，相信祂会忙碌地把我们这受造的，却未满全（完全）的杰作变得更好。

这是第一项指引，不要停在这里，你为这趟旅程付上的代价是值得的，继续走下去！

祷文

亲爱的主：

回顾我生命的「相片集」似乎是简单的事，我可说这是祈祷吗？我可以回到最早的回忆，婴孩的时期，我在疑惑这孩童跟我有甚么关系。

当我环顾我的生命，走进学校，学习阅读，扩充我对世界的认识，我在这「相片集」中寻找一些我不愿意看见的东西，一些惨痛的回忆，我觉得自己已经把它们永远放在一旁。在我的童年中，不是所有回忆都是美好的；在那些时刻，主，你在那里？当我在看着这些呼喊和争论的时候，你真是与我同在吗？

「相片集」中，亦有美好的时光；孩童时期自由地奔跑、爬树、在河边探索、冬天在雪山上乘

雪橇，是多么自由的时刻，我感受到祢在那里。

当我长大后，我要做决定；有些时候，我没有理会你的存在，仿佛你是没有理会我生命里的事情，但无论怎样，祢忠诚地与我同行；祢引导我任性的决定，帮助我进入一个可爱的人生和一段美好的婚姻。

主，为着祢时刻的临在，尤其是今天，我感谢祢！

亲爱的主：

我感到有点不安，因为我不习惯这种祈祷方式，我比较喜爱用别人的祷文，但我昨天尝试用这种方式祈祷，觉得并不困难，只是偶然感到有点不像祈祷罢了。

今天我祈祷的时候，再次回想那些使我感到受伤害的经历，那些我想摆脱、或忘记的回忆。我的生命不是常常都那么容易的，祢是否真的常常与我同在呢？我现在强烈地感受到祢的临在，但在那些失意的时刻我从来没有想过祢的临在。

这些困难的时刻究竟怎样形成今天的我？这些年来，祢从不间断的引领着我，请帮助我看见祢的临在，让祢的临在引导我的生命，亚们！

（注意：你可以照着祷告，或是以它们作为参考，然后向上主献上你的祷词。）

第一周阅读

圣咏集/诗篇 8

圣咏集/诗篇 139

路加福音 11:1-13

依撒以亚/以赛亚书 43:1-4

路加福音 12:22-34

祈祷

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，并向祂献呈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)

在预祷 (Preparatory Prayer) 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，我甚愿为这个时刻尽上最好的准备。  
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。

我的生活似乎充斥着忙碌，  
我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存到永远。  
我晓得，倘若我把我的心献呈给祢，  
那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是，今天所作，  
愿我一切的遭遇，我的反省，  
甚至是我的挫败和缺点，  
都安放在祢掌心之中。

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！