

网上避静（退修）指引——第七周

罪带来的混乱：个人犯错的方式

引导



在过去一周，我们在上主的爱内回顾了自己已往曾犯的过错。本周我们将用一点时间深入探讨自己犯错的模式，好使我们能更明白上主的爱和祂对我们的旨意。我们也许都看过一种小孩子玩的迷宫图，整面的纸上都只是一些小黑点，当我们将这些小黑点用直线依顺序把它们连起来时，这个图画影像就出现了，这是我们原来看不出来的图像。本周避静(退修)的重点，就像这样的迷宫图。

我们要把这些小黑点串连起来，才能看到一个图像方式。这就是帮助我们了解，罪是如何发生的。我犯错的动机是甚么？我内心感到什么样的压力？我是否能确定哪些潜在的嗜好倾向，使我习惯地、本能地违反上主对我生命的旨意呢？我能指出自己最基本的枷锁吗？我最害怕的是甚么呢？

罪和形成罪的枷锁是错综复杂的现实。没有人会起床时便刻意地说：「我今天不会对别人表达爱心。今天我决定要做一个自私的人，完全以自我为中心。只要有机会，我一定以自己为优先。今天我要放纵情欲并且贪婪，对贫穷人的呼救声充耳不闻；我不在乎自己在世上应担当的角色。」我们都知道犯错的经过远比这些意念要隐晦得多。很多时候我们犯错，是因为我们以为自己所做的是对的，是好的，是必需的，或对自己是合适的。我们希望能够找出促使我们犯错的原因。

一如以往,以下的指引将在本周支持我们，引导我们要走的路，帮助我们找到合适的字句来祈祷，并提供阅读资料和经文帮助我们反思。网页上提供的相片可帮助我们在脑海中看见自己在祷告的模样，并祈求上主重整我们的意向。

在本周默想的过程中，让我们加深对上主的倚靠。就好像我要接受一个重大的手术以前，我会邀请所有认识我的人为我祈祷，我甚至会要求已过世的挚爱为我向上主祈求，好使我自己对自己曾犯的罪更能清楚洞察。我感受到他们也渴望我能获得自由。我可能会向上主的母亲玛利亚（马利亚）祷告，恳请她为我代祷。我必定能感受到她为我的祈祷。接着，我可以直接转向耶稣，衷心感谢祂在这避静（退修）的过程中向我倾倒的恩宠（恩典），并恳请祂向上主——圣父，我们的创造者——祈求恩宠（恩典），使我察觉自己犯错的模式。最后我转向创造我的上主，恳求祂让我拥抱祂赐给我的自由。

我们越能领会我们的罪性神秘的一面，我们便越能感受到耶稣死而复活的怜悯和爱是为每一个人而设的。

进入本周的实际指引

朋友进入我们生活的地方。那些更深入我们生活的人，如：被邀请来共进晚餐的朋友，邻居，或毕生挚友，会被邀请进入屋子的其他地方。当然，屋内有一些更私人的空间，如洗手间及睡房。此外，每一间屋子——每一个生命——都会有一个地下室（或是阁楼，或是车房这里是一些具体的帮助，去准备我们进入本周的避静（退修），好使我们从中得到最大收获。

这一周，我们渴望得到的恩宠（恩典）是真诚、谦虚的痛悔、及深深的感恩。我们可以从甚么具体的途径去开放自己，从而获得上主极渴望赏赐我们的恩宠（恩典）呢？

首先，谨记上一周的实际指引，如果你有忧郁症，请在灵修导师的指导下，方可进行这些反省。本周主要的目标是要体验上主对我们无限的慈爱和怜悯所带来的深刻感恩。灵修导师可以帮助你不会偏离本周的中心思想。

本周的关键是：深入地专注在某些事上。这里有几个例子：

如果我想起自己曾犯的其中一项罪，是数年前发生过婚外情，本周我要揭开这项罪带给我的恩宠（恩典）。我们相信，任何一项罪都会给我同样的机会得到恩宠（恩典）。其中的挑战是，我会想，这是我从前所犯的罪，现在已成过去，我认了罪，也被宽恕了，我无须再纠缠在其中，因为它是不会再发生的，为何要把这些陈旧的伤心事挖出来呢？我们这样做，因为这是发现更多新恩宠（恩典）的机会。我可以恳求看清楚隐藏在这个罪里面的思想模式，让自己了解背后不诚实和轻率的心态，以及内心的依赖和自私。倘若我继续前进，并相信上主的爱和怜悯，我必定会得到这恩宠（恩典）。例如：也许我会发现这项罪的核心并不是性爱，而是我想逃避孤独和痛苦的感觉。也许我也会得到恩宠（恩典）去看到，在信任的探索过程中，发现自己最大的过失是，在我有需要的时候，没有转向上主。我不相信，甚至不愿意去聆听，上主会通过我当时的需要，赐给我恩宠（恩典）。当我遇到困难，我只会做点事来填满空隙、逃避痛苦、隐藏过失、在各样事情上妥协。也许我会看见自己不愿意接纳生命中的十字架——牺牲自己，因为我没有接纳耶稣在十字架上为我而死，所赐给我的那份深深的自由。耶稣在十字架上为我而死，是对我的爱情的最大表现，使我能够在主的光照下开放自己。也正是这份爱吸引着我，让我能深入地反省自己的过错。

第二个例子：假如我在本周反省时，发现自己因种种原因不能爱人或被爱，这一周将会让我了解，对于爱，我是否怀有恐惧，或其他复杂的情结。我会因经验到上主赐给我的爱，而完全臣服在此恩宠（恩典）中。在与别人建立关系上，是否会自我设限？为何我和我的朋友经常很肯定地批判别人，甚至攻击那些我们认为犯了错的人？别人在我身上看见甚么令人讨厌的特质呢？为什么在服务贫穷人的工作上我显得很冷淡？就是在这些问题的答案里，我会发现上主的恩宠（恩典）。通过这恩宠（恩典），我会找到一些根植在内心最深处，需要被深深治愈的地方。正因为我不认为自己是一个「大罪人」，我常常回避省察，那阻碍我全心全意成为耶稣真正门徒的思想方式。在这里我发现了主对我的心意。我也发

现了奥古斯丁（Augustine）祷文的深度：「主，我们的上主，祢为自己创造了我们，除非我们安息在祢内，否则我们的心就不能平静！」我们可以补充说：「安息在那超越我们的祈求和想像，并且令人惊叹的爱里面！」

本周，不论有甚么发现，重要的是，要回到自我的形象，察觉我一个被上主所爱的人。有些时候，当我深入地省查自己，我会发现这个自我形象是很复杂的、前后矛盾的、十分混乱的，就连我都觉得自己并不受欢迎。但上主却可以爱我这个不可靠、不忠心的仆人，真使我感到受宠若惊。上主就是这样显露自己。在这里，我们发现了「我们是谁」，也发现我们需要一个救主。本周的最后一副图像是，默想自己在深深的祷告。我们可以想像自己的生命就好像一间屋子。我们的生命，像一间屋子，有一个很美丽的前院。我们为了让路过的人留下深刻的印象，而花费不少金钱来展示它。（屋子的入口和客厅，是我们接待），用以存放那些不愿让别人看到的東西。

本周，我们可以想像自己走入地下室，即使地下室的门被锁上，或是我已经许久没有到过哪里，我不用害怕，因为耶稣会陪伴我，祂把里面所有的东西向我显示。那里有许多我不想给别人看见的陈年旧物，那里隐藏了许多令我尴尬的东西。当我回顾每一段往事，我可以想像耶稣告诉我，祂在这些事情上，同样爱我。我听见祂对我说，祂爱我的全部——整个的我。

不要因为害怕负面的情绪，而逃避这一周的默想，否则你会失去巨大的恩宠（恩典）。这一周我们可以用一个指针来查看进程。我们要问自己有否增加对上主的爱和对这份爱的感恩，并逐渐认识到自己是一个被爱的罪人。这样，我们就不会把焦点放在自己身上，而是放在那位渴望满足我们不安心灵的仁者身上。

给这趟旅程

因个人的罪而祷告有几个含义。这样的祈祷是要令我醒觉，我和上主的关系，我和祂的受造物的关系，是何等冷漠！生命礼物的赐予，是建基在彼此关系的体验上，而上主是以人的模样来与我接触。

我抗拒跟上主接触，并拒绝接受这是上主的礼物。相反地，我以为某些经历是可以自己解决，这才是我犯罪的模式。

为自己犯罪的方式祈祷，可以让我们将注意力放在自己的恐惧、需要、处境和来自各方面的要求，这些都是令我与自己及周围的恩宠（恩典）脱节。源自我们的态度、恐惧和饥渴的行为就是个人的罪，事实上这些罪就是「冷漠」。简单地说，也就是我忘记或选择不去关心上主赐给我的每件事物。这一周我们的祈祷是与耶稣一同接触那些诚实地承认他们的疾病、软弱和创伤的人。在耶稣治愈他们以前，他们要先谦虚地认识自己。他们要面对真正的自己。当我们为自己的罪和冷漠而祈祷，我们要像圣经中的荡子（浪子）一样，先寻回自己。耶稣会接见那些真正认识自己的人。

反省自己犯错模式的人，必须坐在耶稣脚前，亲自感受祂充满怜悯的眼神。单靠自己去反省曾经犯错的模式，只会引起更大的羞耻感和自我拒绝。诚实并非要羞辱自己，而是获得恩宠（恩典）的前奏。真正的自由是值得花时间坐在祂的脚前，让祂安慰我们的不安。

祷文

注：你可以照着祷告，或是以它们作为参考，然后向天主献上你个人的祷词。

亲爱的上主：

我诚心向你请求，我不确定要从那里开始，但我想我要从你的爱开始。如果我感受不到你的爱，我真的不清楚我还可以走多远。我坐在暗淡的灯光中被自己的罪围绕，这些罪就像菌类从湿润的森林冒出一样。当我认真地查看，就感到越来越多的过失浮现。我回顾生命时，发现一些基本的过失，但现在却发现那些过失是有方式的，同样的过失会不断重复地发生。

主啊，我经常感到要控制别人，对他们发怒，又没有耐性。我渴望得到别人的认同，但我知道自己内心有很多狭隘的、自私的和黑暗的部份。是甚么原因驱使我完全地背弃你和拒绝你对我的爱呢？

主，我恳求你，让我感受到与你隔绝的痛苦和疏离感，让我真正体会失去你的爱及没有你的失落感。我的上主，请释放我，请将我从所依恋的事物中释放出来，请触摸我需要被治愈的部份，请触摸我内心的自私，它常使我忘记，其实我是多么地渴慕与你同在。

你曾多次展开你那怜悯和宽大的双臂来拥抱我，请帮助我怀着同样怜悯和宽恕的心去对待他人。我怎能在转向你祈求宽恕的同时，却轻易地对他人发怒，并吝啬对他人的宽容？

主，请轻轻地抱着我。请平复我因痛苦而远离你的心。请教导我珍惜他人犹如你珍惜我一样。我常常祈求你以软化的心对待我的过错。现在我请求你软化我对他人刚硬的心。

我盼望像伯多禄（彼得）一样向你说：「主，请你不要接近我！我是个罪人。」但我知道你会转向我，就好像你转向伯多禄（彼得）一样，并说：「不要害怕！」

主，请治愈我、扶持我，并与我同在。

第七周阅读材料

主，你有能力使我痊愈

☆ 玛窦/马太福音 8:1-13

人纵然赚得了全世界，却丧失了自己，为他有什么益处呢？

☆ 路加福音 9:23-25

我曾三次恳求主

☆ 格林多/哥林多后书 12:8-10

主，请不要走近我，我是个罪人！

☆ 路加福音 5:1-11

现在你们将要看见，人子在地上有权赦罪

☆ 路加福音 5:17-26

要把他们彼此分开，如同牧人分开绵羊和山羊一样

☆ 玛竇/马太福音 25:31-46

祈祷

开始的祈祷(与前一周相同)

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，并向献上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）

在做预备的祈祷时，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，我多么祈盼能好好准备这个时刻，
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。

我的生活似乎充满着忙碌，
我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存留到永远。
我晓得，倘若我把我的心呈献给祢，
那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是、今天的所作所为、
我一切的遭遇、我的反省、
甚至是我的挫败和缺点，
都安放在你掌心之中。

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！

上主，你的慈爱高达青天
☆ 圣咏集 / 诗篇 36

基督的灵魂，请圣化我（使我成圣）

恳求

基督的灵魂圣化我！
基督的圣体拯救我！
基督的宝血陶醉我！
基督肋旁之水洁净我！
基督的苦难坚强我！

吁！良善的耶稣俯听我！
藏我在祢的圣伤中！
不要让我离开祢！
保护我抵抗邪恶的仇敌！
在我死的时候召唤我！
命我来到祢台前！
好偕同祢的诸圣赞美祢！
直至世世无穷，阿们。

（侯景文译【向耶稣圣灵诵】）