

網上避靜（退修）指引——第十三週

上主為祂的來臨做準備

導引



約的民族：*你們做我的百姓，而我做你們的上主。*

從耶穌早期的相片集，我們看到上主耐心及忠誠地做準備，把耶穌派遣到我們中間。我們找到上主召叫亞巴郎（亞伯蘭）和撒辣依（撒萊）離開他們的家鄉，開始一個新旅程的照片。還有依撒格（以撒）和雅各伯（雅各）/以色列的誕生。相片集裡還有一頁又一頁關於在埃及長期做奴隸、梅瑟（摩西）的出生和他的生平、出谷記（出埃及記）/自由、四十年在曠野飄流，和早期在應許之地的相片。由一個曠野的遊牧部落，到一個帶著盟

上主派遣了民長（士師）為眾人排難解紛，又派君王治理他們，還有，派先知挑戰他們，和他們那些腐敗的君王。就如許多家庭的相片集一樣，我們會因看見人類的不忠信、民族的分裂，以及被巴比倫擄略的崩潰，而感到困惑，甚至震驚。然後，我們看到聖殿的重建，以及被羅馬帝國統治、佔據的歲月後，相對平靜的日子。

本週的避靜（退修）有**將臨期**的感覺，因為我們渴望增加對耶穌的認識、愛祂及與祂同在。我們回到那些等待的日子，當時曾經有土地、君王和永遠國度的**應許**。先知們預言上主日子（耶和華日子）的來臨，是怎麼一回事，這一切讓我們更認識耶穌的使命，並幫助我們瞭解，因人類的罪惡，不忠，耶穌將面對的慌亂期許，將遭受的被拒絕，和祂實踐那些應許時，所採用的看似矛盾的方式。

在這一週，讓我們用思想和心靈去聆聽，為預備耶穌進入我們的世界，和我們的生命的故事。作為愛耶穌的人，我們盼望知道所有關於祂的事情。看著這些早期的相片，我們前所未有地體會到上主的忠信（信實），和耶穌將要承擔的重大使命。

在整週默想的背景中，我們將對任何觸動我們心靈的思想作出反省。我們對耶穌是誰的認識加添了多少？我們對祂的愛有沒有加深？對把基督不可思議的照片集展示給我們的那一位，我們希望表達什麼？

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。

在過去的數十年，我們越來越重視自己祖先的背景。今天的我們，是由許多因素塑造成的，但祖先對我們的影響至為重要。本週，我們要去瞭解耶穌的家世族譜（宗族）。

這不是一項理性的練習，我們不需要成為聖經學者，才能進行這個練習。其實這是很簡單的，而且我們的意向十分清楚。耶穌愛我們，我們盼望更全面地認識祂。在未來數週，我們會透過閱讀福音，來更加瞭解耶穌在世時的所作所為，我們會更親近祂。本週，我們只是初步認識「耶穌是誰」，和祂來到這世界的來龍去脈。

本週 —— 在所有的默想背景中 —— 我們試著將耶穌族譜維持在祂是個猶太裔的認知上。耶穌怎樣看自己、怎樣看上主，在祂意識中的自我形象，和塑造祂身份的涵養，都源自希伯來人的傳統文化。

耶穌對現實的體會，是建基於上主在亞伯辣罕（亞伯拉罕）的家鄉，對亞伯辣罕（亞伯拉罕）作出的呼召，以及給他一個新的家園的應許。耶穌信任上主，是因為祂牢記上主忠信（信實）地堅守一個又一個的承諾。撒辣（撒拉）的年紀，不成為懷孕生子的阻礙，法郎（埃及王）的軍隊不足為懼，聖殿可被摧毀，但上主會將它重建起來。當我真正想去瞭解耶穌時，我必須真正去瞭解信仰的傳統，這是耶穌對祂的使命堅信不疑的根據。

仔細思考我們所認識的猶太傳統，比閱讀許多資料更重要。為了能幫助我們重溫記憶，並增添色彩，你可以再去讀讀舊約的故事。

本週，當我步行或開車從一處到另一處，或是感到挫敗、忿怒，或感覺寂寞時，我會轉向耶穌，然後問祂：「耶穌，在祢的背景中，是如何預備祢去面對這樣的處境呢？」答案就是本週恩寵（恩典）的關鍵所在。我們就耶穌的故事，和自己的故事，所進行的內在對話，可以有力地幫助我們更認識耶穌，加深我們對祂的愛，並且更深地感動，在祂的使命中與祂同在。

運用本週其他資源，堅持一貫的反省模式，從早上起床後，穿上鞋子開始做默想。在一天的終結時，找一些時間去表達感謝，考慮跟其他進行這避靜（退修）的朋友，分享所獲得的恩寵（恩典）。

給這趟旅程

現在是北半球漸漸變暗的季節，從六月開始，北半球慢慢地離開太陽的光和溫暖。自古以來，地球與它的力量和生命之源（太陽），都是在這種“時近時遠”的關係中進行著。

其實，人類與我們的光和生命的源頭的關係，同樣是若即若離。在人類歷史的某些時段，我們十分需要上主的保護、餵養和幫助。在另一些時候，我們卻為著人類集體的獨立性，和想要自

主的意念，而掙扎著要脫離這股約束的力量。依撒意亞（以賽亞）曾謙遜地祈禱：「我們儼然成了一個從未受祢治理，從未屬祢名下的民族。」依撒意亞 63:19（【新標點和合本】以賽亞書 63:19 我們好像祢未曾治理的人，又像未曾得稱祢名下的人。）

本週的神操邀請我們，去經驗一個簡單的渴望。我們跟這冷漠的世界一樣，都渴求溫暖和光。我們與以色列人恆久的傷痛一樣，都渴求上主的愛和祂憐憫的陪伴。跟所有想要成為神的男人和女人一樣，我們最終還是帶著感激的心，降服於一個被祝福的事實 -- 我們都是同一個主的兒女，儘管我們以不同的名字來稱呼祂，祂就是永遠忠於追尋祂的人的那一位。

本週，我們可以用生活中等候的時間祈禱 —— 在紅綠燈前、在等待結帳的櫃台前、在機場、在等待一個特別的人回家的時候。在我們的心靈和生命裡，都有一些空洞和未填滿的位置，我們不應該只想把這些空洞的位置填滿，而是要留著這些位置，並以此做祈禱。我們學習與世界一同受痛苦，與我們的祖先一樣渴望回歸，渴望與我們慈愛的造物主合而為一。本週，我們的祈禱不是要逃避渴慕，而是要擁抱它。假如我們不想讓這個將臨期陷入極大的失望，我們必須騰出空間，並擁有一顆渴慕的心。我們要傾聽那遠古的嘆息：「上主，還要等多久呢？」我們也要傾聽自己的感嘆：「耶穌，求祢來臨！」我們看著一天比一天下沉得早的夕陽，我們也和大地一起期待著，新一天的陽光來取代黑夜。

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：

這是多麼與眾不同的一週！我從來沒有想過舊約就是祢的家族歷史，但舊約正是所有在祢以前的人的故事，他們給了祢那麼大的影響力。當我開始這個避靜（退修）時，我給祢看了我生命的相片集，其中的起起伏伏，我看見祢在任何時候都與我同在。現在，我感到與祢更加親近，我盼望認識祢的歷史和祢的故事，祢是我所愛的人，我要仔細聽聽那些塑造祢的故事。

這些故事裡充滿了期望。多少世紀以來，人們以各種不同的方式等候祢，有耐心的，也有迫不及待的，他們在尋找一個君王，一個能來治理和拯救他們的君王。然而，你是一個多麼與眾不同的君王！他們期望光榮和魅力，祢卻展示他們貧窮和為他人服務的心意。

祢感受到他們的失望嗎？祢清楚地知道，多少世紀以來，關於君王降臨的種種故事，跟眾人的期望有如此大的落差，是不是令祢很為難？想要取悅別人是一種人性，祢有沒有為祢的處境，和祢要教導世人的事情上而掙扎呢？

噢，耶穌，感謝祢那麼愛我們、那麼愛我，以致祢選擇來到這世界生活。我只可以想像祢如何掙扎著，要讓那些可能對祢失望的人，能夠明白祢的信息。祢是一個怎樣的君王呢？祢不是眾人所期待的那種君王，祢一直與世人同在，並忠於祢的信息，謝謝祢分享祢的故事和祢的家

庭。本週，當我感受著祢的歷史，那些令人驚嘆和活生生的舊約故事，那些描述世人等待著祢的故事，那些記錄了祢實踐所給我們的應許的故事，此時，請與我同在。

我親愛的朋友，縱使我感到失望，縱使我跟自己被創造時的模樣不相同，謝謝祢與我同在，感謝祢對我無限的忠信（信實）和愛。

第十三週閱讀材料

「往我指給你的地方去」

✧ 創世紀/創世記 12:1-7

「還有這喜事嗎？」

✧ 聖創世紀/創世記 18:1-15

「他們把若瑟賣到埃及」

✧ 創世紀/創世記 37:1-36

「上主沒有忘記祂所立的盟約」

✧ 出谷紀/出埃及記 2:1-25

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！

「梅瑟和以色列人以這歌讚頌上主」

✧ 出谷紀/出埃及記 15:1-18

「向上主歡呼！」

✧ 聖詠集/詩篇 81