

網上避靜（退修）指引——第十九週

從納匝肋（拿撒勒）到約但河（約旦河）洗禮之旅程

導引



我們現在回到默觀耶穌的生平故事。在【兩種截然不同的渴求】（第十七週）和【三種回應】（第十八週）的反省中，我們已準備讓耶穌向我們顯示祂的生命。隨着我們對耶穌的愛加深，我們渴望更親密的認識祂，並更完全地在祂的使命中與祂同在。我們被吸引更熱切的祈求，去獲得祂賜與的恩寵（恩典），好使我們能專注地選擇那些光榮（榮耀）上主，和使我們的靈魂得救的事情。

本週我們默觀的焦點是，耶穌從家裡出發，進入祂的使命。當耶穌大概是三十歲那一年，祂離開納匝肋（拿撒勒），到了約但河（約旦河），見到若翰正在那裡施洗。儘管若翰不願意，耶穌依然進入水裡，要求與其他人一同被施洗。蒼天忽然打開，我們聽見上主對耶穌的肯定。

以下的指引，會幫助我們開始這一週的默觀。這星期我們要在這一個場景中走動。當我們想像耶穌離開納匝肋（拿撒勒）的小屋，我們有許多問題要問祂。為什麼祂要離開？是怎樣的反省和得到自由的過程令祂離家？我們可否想像祂跟家人話別的情況？其他人跟祂說了些甚麼話？祂又跟祂的朋友、親屬和瑪利亞（馬利亞）說了甚麼話呢？當祂前往約但河（約旦河），即若翰為其他人施洗的地方，祂在想甚麼？祂的渴望、選擇和祈盼又是甚麼？祂用甚麼話語祈禱？當祂看着若翰為謙卑的罪人洗禮，看著這些人進入及離開受洗的河水的面孔，祂有甚麼感受？耶穌一步一步走入河裡，水越來越深，直至祂整個人被浸在水裡，我可否想像怎樣的思想掠過祂的意識？祂有沒有體驗到因被賦予肉身為人，而進入人性的深處？祂是否想像，將自己的渴望降服於上主的聖神（聖靈）吸引，而完全為著我們奉獻自己？祂將被釘死在十字架上的影像，有沒有閃過祂的腦海？當祂的臉孔從水中露出，聽到上主的聲音穿越雲層，祂的內心是否非常振奮，並充滿著自由和平安？

這一週，在日常生活中，透過一次又一次的想像這些場景，我們可以深入認識耶穌和自己的渴求。我們會發現祂跟我們回應上主的呼召時，有相同的掙扎。這星期，我們有多少次要離開像家一樣舒適的地方，到我們必須去的另一個地方呢？這一週，當我們要以「我願意」作出回應，當中有多少次的抉擇，會令我們更深入，更直接的與所有人類休戚相關？本週我可否活出一些個人的洗禮經驗，從而更親密的與洗禮中的耶穌同在？

我們可以用一個感謝的禱文，和個人與耶穌的交談，結束每一天，並表明我們的渴望。

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。

開始這一週的默想是容易的，我們每個人都有離家的經驗，我們都試過因為要回應一個呼召，而開展一個忠於自己旅程，並為此離開一些事物，或一些人。只要我們讓自己的經驗引領我們的想像，耶穌就可以輕易的向我們顯示祂離開納匝肋（拿撒勒）到約但河（約旦河）的情況。

嘗試以此作為本週第一部份的默觀內容，並在每天早上起床的時候，祈求獲得這恩寵（恩典）。用字句幫助建構每天的反省：「主，請向我顯示，是甚麼令祢離開在納匝肋（拿撒勒）的家園，進入祢公開的事奉。我是多麼的盼望認識祢，我是多麼的盼望能更愛慕祢回應使命的方式，請按祢的意願向我顯示祢的心路歷程。今天，我盼望仔細聆聽。」

到了本週的中段，我們就可以仔細思考洗禮的涵義。場景雖然很簡單，卻充滿了戲劇性。認真的想一想，給自己足夠的想像空間，讓這些場景發出應有的力量。假如我們愛耶穌，我們凝視着祂接受洗禮的歷程，必定會產生某些感受。祂根本**不需要受洗**，祂可以向上主說：「我沒有犯罪，我不需要奉行這個悔改的禮儀。我跟那些進入水中的人們不一樣。」當然，耶穌並沒有這樣回應上主，因為祂成為我們當中一份子的呼召。我們可以容許自己，就耶穌因着洗禮所獲得的自由，而感到驚怕、讚嘆及喜樂。我們可以讓自已被耶穌受洗的意義所感動。

每天早上，我們都可以祈求所需的恩寵（恩典）：「主，當祢為我受洗，與我一同進入水裡，請讓我可以為祢做見證，祢是那麼的奇妙，我愛祢。我多麼渴望與祢同在，並在祢的使命中跟祢在一起，給我這一週所需，好使我能因著上主的光榮（榮耀），和我個人靈魂的得救，作出更多的降服。」

每天晚上，我們可以用片刻時間，以自己的話跟上主交談，表達我們的感謝。我們可以跟祂分享，那些感動我們的影像，我們可以告訴祂，這一週的某些時刻，如何因默觀祂的人生旅程，而過得不一樣。

每當我們渴望獲得更深的恩寵（恩典），我們可以用在第十七週的【進入本週的實際指引】介紹的三重祈禱，向瑪利亞（馬利亞）、耶穌和上主天父祈禱，並用以下的【禱文】幫助我們表達親密的祈禱，引導我們獲得這一週的恩寵（恩典）。

最後，請考慮與人分享，你藉著這些豐富的默觀，而獲得的恩寵。

給這趟旅程

這一週，我們以耶穌和自己的生平，兩件既敏感又令人懼怕的經驗來祈禱。其中之一是，慶祝和反省耶穌的洗禮。在神操之中，依納爵請我們先默觀耶穌離開家園和母親，這一幕並不在聖經裡，但是，依納爵無法想像，耶穌可以隨隨便便，無動於衷地離開，過程中應該有一個感人的離別場景。

耶穌要求祂的門徒放下所有的人和事，包括父親和船。依納爵同樣要離開家庭，他十分明白，耶穌要門徒放下一切跟隨祂的呼召，所引起的不安。

自由並不是無情或冷漠。耶穌激勵我們，祂的喜樂因我們的喜樂而更完滿。作為耶穌的同伴，我們可否有回頭探望、渴求和愛情？作為耶穌的跟隨者，祂召叫我們不要生活在強迫性的執迷之中。祂邀請我們獻身（dedicated），而不是放棄生命（dead-icated）。我們用敬佩的心，仔細觀看耶穌依依不捨吻別，和回頭望著流着淚的母親。瑪利亞（馬利亞）的眼淚開展了兒子受洗的旅程，她說：「願照祢的話成就」，上主的旨意正開始在成就之中。

祂接著會鼓勵我們，在自己認為合適的時候，仔細觀看和聆聽，耶穌依照慣例的洗禮。在洗禮的過程中，耶穌聽到在天父的心中，祂自己是誰，同時，耶穌的祈禱和分辨也得到天父的祝福。耶穌謙虛地接受了若翰為祂施洗，並公開宣告祂作為受膏者和基督的身份。

耶穌在出生的時候接受了三個賢士（博士）的禮物，祂在祈禱中得到了自我的覺醒，現在，祂更肯定，祂是上主及祂的子民所鍾愛的僕人。

我們要小心聆聽，仔細觀看並反省，對耶穌尊貴的身份和使命，以及祂對自己這兩方面的信任。依納爵邀請我們轉向自己，反省自己是如何透過洗禮，進入同樣的尊貴和使命，以及對自己是誰的覺醒。接受基督的洗禮，就是融入祂作為上主子民的僕人的角色，並且肯定是天父所愛的。

在本週的默想祈禱中，我們從溫柔（tenderness）轉化為戰慄（tremblingness），因為我們藉著與基督同在，而感受到令人懼怕的威嚴。我們也為自己作為僕人的命運，感到震驚。我們也許會見到自己站在耶穌受洗的約但河（約旦河）岸邊，盼望可以跟耶穌——就是接納了祂是誰，並溫柔地轉向我們的那一位——一起體驗，一起交談。耶穌是否會說：「前來吧！這裡的水不錯。」祂是否明白我們的怯懦，以及對於祂和自己的未來有許多的疑問？

耶穌受了洗，祂開始很認真和很嚴肅地看待自己的生命。依納爵要我們同樣朝著這方向前進。耶穌不知道祂的使命會把祂帶到那裡，我們也不知道。但是我們知道祂會帶領我們，隨着我們接受了基督的洗禮，我們感到自己變得溫柔膽小。

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：

這星期當我看著祢的時候，有許多事情觸動我。祢是怎樣離開家庭？我知道祢的母親對祢有多重要，祢們的家充滿偉大的愛情，祢是如何聽見上主要祢在生命中成就更多？當祢被上主親密的召喚，成為我們中間的一份子，祢祈禱並說「我願意」的時候，祢內心有甚麼感受？

我看著你離家走向遠方的河邊，離開家園是多麼的痛苦，雖然你知道自己是對的，但卻不代表這是一個容易的決定。你知道自己走向甚麼嗎？你對未知的將來是否感到害怕？你有没有想過結局會如何？

我看見你站在河岸，觀看若翰為其他人洗禮。他們熱切禱告，深深被洗禮所感動。在洗禮中有些人很安靜，有些人很興奮。所有人都因為可以用一種嶄新且深入的方式，與上主連結，而非常感動。我看見你凝望着冒出水面的人的臉，他們被水沾濕，臉上發出喜樂的光芒，你對他們每一個的愛是那麼清晰，你坐著，為每一個受洗的人祈禱，深深地與他們結合在一起，並深愛著他們。

然後，你加入他們的行列。

你涉足進入水裡，若翰站在那裡，他感到驚訝，並拒絕為你施洗，但你說了一個字，就說服了他，這樣做是對的。他扶著你，我看著你進入了黝黑的河水，你閉上眼睛，在黑暗、冰冷的水中，有甚麼感覺？你藉著降生成為人類的一份子，現在你以洗禮與我們的罪性結連，這究竟有甚麼意思？

接著，你的頭從黑暗的河水冒出，我看見你的面容同樣發出喜樂的光芒。你昂首轉動你的頭，把水甩掉，並因為內心單純的喜悅，而放聲大笑。若翰也跟你一起笑著，雖然他不完全知道原因，但他知道他愛你。你轉身迎向我，走上河岸，坐在我身旁。我喜歡看見你面上的喜悅，你問我是否願意到水中加入你的行列。

噢，耶穌，不，我太害怕了！我多麼想在你的使命中與你一起，但我不配，我不夠好。你輕柔地握著我的手，跟我詳談我內心的恐懼。【給這一輪旅程】那短語是甚麼？「溫柔膽小」。你在我身旁，使我感到不可思議的力量和威嚴。耶穌，全因為你殷切渴望與我同在，我才沒有那麼害怕。

耶穌，是甚麼使我感到那麼害怕呢？假使我跟你一樣受洗，並投入生命，這對我生命的意義是甚麼？我的生命會怎樣徹底地改變？我要離開哪些令我感覺如在家一般安全的事情呢？也許最叫我感到懼怕的問題是，如果我失敗了怎麼辦？假如上主要求我做的，超過我可以勝任的，又該怎麼辦呢？

你仍然握著我的手，問我是否感受到上主和你對我的愛。有，我感受到。但我依然感到懼怕，我不配！我凝視你的面容，看到你對我的愛和友誼，我看到因為有你的愛，所以我配！也許我常想著自己不配與你同在，因為這想法使我不會太接近你。假如我告訴你，我不配與你同在，我就可以逃避你那改變（顛覆）我生命的邀請。耶穌，我跟你保持距離，使我不能清晰地聽見你的呼喚。

這不是我想要的，我不想再跟你距離那麼遠。在過去的數週、數月，我漸漸與你更親近，我感受到你同在的力量，我知道我渴望與你一起，在你的生命中與你同在，也渴望你在我的生命中與我同在。

感謝祢給我的愛和友誼，謝謝祢那麼關心我。

第十九週閱讀材料

「祂看見天開了。」

✧ 馬爾谷/馬可福音 1:9-11

「你且容許罷。」

✧ 瑪竇/馬太福音 3:3-17

「眾百姓受洗後，耶穌也受了洗。」

✧ 路加福音 3:21-22

「你看見聖神（聖靈）降下，停在誰身上。」

✧ 若望/約翰福音 1:26-34

「祂獻上所有…當祂成為我們一份子時。」

✧ 斐理伯書/腓立比書 2:1-11

「難道你們不知道，我們受洗歸於基督耶穌，就是受洗歸於祂的死亡嗎？」

✧ 羅馬書 6:3-11

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你，
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，我的生命在你的手中，
懇請你容許我，在這一天向你獻上稱頌！