

网上避静（退修）指引——第十三周

上主为祂的来临做准备

引导



从耶稣早期的相片集，我们看到上主耐心及忠诚地做准备，把耶稣派遣到我们中间。我们找到上主召叫亚巴郎（阿培尔兰）和撒辣依（撒莱）离开他们的家乡，开始一个新旅程的照片。还有依撒格（以撒）和雅各布伯（雅各布）/以色列的诞生。相片集里还有一页又一页关于在埃及长期做奴隶、梅瑟（摩西）的出生和他的生平、出谷记（出埃及记）/自由、四十年在旷野飘流，和早期在应许之地的相片。由一个旷野的游牧部落，到一个带着盟约的民族：你们做我的百

姓，而我做你们的上主。

上主派遣了民长（士师）为众人排难解纷，又派君王治理他们，还有，派先知挑战他们，和他们那些腐败的君王。就如许多家庭的相片集一样，我们会因看见人类的不忠信、民族的分裂，以及被巴比伦掳略的崩溃，而感到困惑，甚至震惊。然后，我们看到圣殿的重建，以及被罗马帝国统治、占据的岁月后，相对平静的日子。

本周的避静（退修）有将临期的感觉，因为我们渴望增加对耶稣的认识、爱祂及与祂同在。我们回到那些等待的日子，当时曾经有土地、君王和永远国度的应许。先知们预言上主日子（耶和華日子）的来临，是怎么一回事，这一切让我们更认识耶稣的使命，并帮助我们了解，因人类的罪恶，不忠，耶稣将面对的慌乱期许，将遭受的被拒绝，和祂实践那些应许时，所采用的看似矛盾的方式。

在这一周，让我们用思想和心灵去聆听，为预备耶稣进入我们的世界，和我们的生命的故事。作为爱耶稣的人，我们盼望知道所有关于祂的事情。看着这些早期的相片，我们前所未有地体会到上主的忠信（信实），和耶稣将要承担的重大使命。

在整周默想的背景中，我们将对任何触动我们心灵的思想作出反省。我们对耶稣是谁的认识加添了多少？我们对祂的爱有没有加深？对把基督不可思议的照片集展示给我们的那一位，我们希望表达什么？

进入本周的实际指引

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。

在过去的数十年，我们越来越重视自己祖先的背景。今天的我们，是由许多因素塑造成的，但祖先对我们的影响至为重要。本周，我们要去了解耶稣的家世族谱（宗族）。

这不是一项理性的练习，我们不需要成为圣经学者，才能进行这个练习。其实这是很简单的，而且我们的意向十分清楚。耶稣爱我们，我们盼望更全面地认识祂。在未来数周，我们会通过阅读福音，来更加了解耶稣在世时的所作所为，我们会更亲近祂。本周，我们只是初步认识「耶稣是谁」，和祂来到这世界的来龙去脉。

本周 —— 在所有的默想背景中 —— 我们试着将耶稣族谱维持在祂是个犹太裔的认知上。耶稣怎样看自己、怎样看上主，在祂意识中的自我形象，和塑造祂身份的涵养，都源自希伯来人的传统文化。

耶稣对现实的体会，是建基于上主在阿培尔辣罕（阿培尔拉罕）的家乡，对阿培尔辣罕（阿培尔拉罕）作出的呼召，以及给他一个新的家园的应许。耶稣信任上主，是因为祂牢记上主忠信（信实）地坚守一个又一个的承诺。撒辣（撒拉）的年纪，不成为怀孕生子的阻碍，法郎（埃及王）的军队不足为惧，圣殿可被摧毁，但上主会将它重建起来。当我真正想去了解耶稣时，我必须真正去了解信仰的传统，这是耶稣对祂的使命坚信不疑的根据。

仔细思考我们所认识的犹太传统，比阅读许多资料更重要。为了能帮助我们重温记忆，并增添色彩，你可以再去读读旧约的故事。

本周，当我步行或开车从一处到另一处，或是感到挫败、忿怒，或感觉寂寞时，我会转向耶稣，然后问祂：「耶稣，在祢的背景中，是如何预备祢去面对这样的处境呢？」答案就是本周恩宠（恩典）的关键所在。我们就耶稣的故事，和自己的故事，所进行的内在对话，可以有力地帮助我们更认识耶稣，加深我们对祂的爱，并且更深地感动，在祂的使命中与祂同在。

运用本周其他资源，坚持一贯的反省方式，从早上起床后，穿上鞋子开始做默想。在一天的终结时，找一些时间去表达感谢，考虑跟其他进行这避静（退修）的朋友，分享所获得的恩宠（恩典）。

给这趟旅程

现在是北半球渐渐变暗的季节，从六月开始，北半球慢慢地离开太阳的光和温暖。自古以来，地球与它的力量和生命之源（太阳），都是在这种“时近时远”的关系中进行着。

其实，人类与我们的光和生命的源头的关系，同样是若即若离。在人类历史的某些时段，我们十分需要上主的保护、喂养和帮助。在另一些时候，我们却为着人类集体的独立性，和想要自主的意念，而挣扎着要脱离这股约束的力量。依撒意亚（以赛亚）曾谦逊地祈祷：「我们俨然成了一个从未受你治理，从未属你名下的民族。」依撒意亚 63:19（【新标点和合本】以赛亚书 63:19 我们好像你未曾治理的人，又像未曾得称你名下的人。）

本周的神操邀请我们，去经验一个简单的渴望。我们跟这冷漠的世界一样，都渴求温暖和光。我们与以色列人恒久的伤痛一样，都渴求上主的爱和祂怜悯的陪伴。跟所有想要成为神的男人和女人一样，我们最终还是带着感激的心，降服于一个被祝福的事实 -- 我们都是同一个主的儿女，尽管我们以不同的名字来称呼祂，祂就是永远忠于追寻祂的人的那一位。

本周，我们可以用生活中等候的时间祈祷 —— 在红绿灯前、在等待结帐的柜台前、在机场、在等待一个特别的人回家的时候。在我们的心灵和生命里，都有一些空洞和未填满的位置，我们不应该只想把这些空洞的位置填满，而是要留着这些位置，并以此做祈祷。我们学习与世界一同受痛苦，与我们的祖先一样渴望回归，渴望与我们慈爱的造物主合而为一。本周，我们的祈祷不是要逃避渴慕，而是要拥抱它。假如我们不想让这个将临期陷入极大的失望，我们必须腾出空间，并拥有一颗渴慕的心。我们要倾听那远古的叹息：「上主，还要等多久呢？」我们也要倾听自己的感叹：「耶稣，求你来临！」我们看着一天比一天下沉得早的夕阳，我们也和大地一起期待着，新一天的阳光来取代黑夜。

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。

亲爱的耶稣：

这是多么与众不同的一周！我从来没有想过旧约就是你的家族历史，但旧约正是所有在你以前的人的故事，他们给了你那么大的影响力。当我开始这个避静（退修）时，我给你看了我生命的相片集，其中的起起伏伏，我看见你在任何时候都与我同在。现在，我感到与你更加亲近，我盼望认识你的历史和你的故事，你是我所爱的人，我要仔细听听那些塑造你的故事。

这些故事里充满了期望。多少世纪以来，人们以各种不同的方式等候你，有耐心的，也有迫不及待的，他们在寻找一个君王，一个能来治理和拯救他们的君王。然而，你是一个多么与众不同的君王！他们期望光荣和魅力，你却展示他们贫穷和为他人服务的心意。

你感受到他们的失望吗？你清楚地知道，多少世纪以来，关于君王降临的种种故事，跟众人的期望有如此大的落差，是不是令你很为难？想要取悦别人是一种人性，你有没有为你的处境，和你教导世人的事情上而挣扎呢？

噢，耶稣，感谢你那么爱我们、那么爱我，以致你选择来到这世界生活。我只可以想像你如何挣扎着，要让那些可能对你失望的人，能够明白你的信息。你是一个怎样的君王呢？你不是众人所

期待的那种君王，祢一直与世人同在，并忠于祢的信息，谢谢祢分享祢的故事和祢的家庭。本周，当我感受着祢的历史，那些令人惊叹和活生生的旧约故事，那些描述世人等待着祢的故事，那些记录了祢实践所给我们的应许的故事，此时，请与我同在。

我亲爱的朋友，纵使我感到失望，纵使我跟自己被创造时的模样不相同，谢谢祢与我同在，感谢祢对我无限的忠信（信实）和爱。

第十三周阅读材料

「往我指给你的地方去」
☆ 创世纪/创世记 12:1-7

「还有这喜事吗？」
☆ 圣创世纪/创世记 18:1-15

「他们把若瑟卖到埃及」
☆ 创世纪/创世记 37:1-36

「上主没有忘记祢所立的盟约」
☆ 出谷纪/出埃及记 2:1-25

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，并向祂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你，
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，我的生命在你的手中，
恳请你容许我，在这一天向你献上称颂！

「梅瑟和以色列人以这歌赞颂上主」
☆ 出谷纪/出埃及记 15:1-18

「向上主欢呼！」
☆ 圣咏集/诗篇 81