

网上避静（退修）指引——第十四周

上主宣告祂的方式：仆人的心敞开

引导



当我们阅览一个朋友的相片集，他祖父母及父母的照片最能引起我们的兴趣，我们会仔细端详朋友的祖父母和父母在照片中的容貌，希望从中找到一些关于这位朋友的蛛丝马迹，如相似的容貌，性格等。

这一周，我们会使用玛窦（马太）福音和路加福音开始的前几章，帮助我们更完全地认识耶稣，并加深对祂的爱，因为我们盼望可以更自由地跟随祂。

本周我们将通过仔细端详匝加利亚（撒迦利亚）、依撒伯尔（以利沙伯）、若瑟（约瑟）和玛利亚（马利亚）的容貌，由他们向我们述说，有关我们的朋友 耶稣的种种。我们会试着在每天繁忙的生活中，进入这些场景，我们将通过深入了解那塑造耶稣的信仰，去认识耶稣的人品和性格。

我们需要一点时间来练习这种祈祷方式，但人人都可以做得到，因为这是我们与朋友的父母来往，最自然的做法。当我们认识朋友的家庭，我们就会多一点认识他/她。我们可善用下面【进入本周的实际指引】，在这些场景中祈祷。

匝加利亚（撒迦利亚）无法想像，上主是怎样克服依撒伯尔（以利沙伯）年老的问题，在他能够讲出这新生儿子的名字为「上主是忠信（信实）的」之前，他完全不能说话。天使向玛利亚（马利亚）宣告「上主是无所不能的」。依撒伯尔（以利沙伯）说：「那信了由上主传于她的话必要完成的，是有福的。」玛利亚（马利亚）以全人宣告上主的伟大，她的话和她祖先的信德（信心）相呼应。

正当我们为生活奔波劳碌，这些奇妙的故事将塑造我们这一周。当我们不能想像上主的存在，那是匝加利亚（撒迦利亚）怀疑的时刻；当我们能够说出：「上主是忠信（信实）的」，那是匝加利亚（撒迦利亚）生命中另一个时刻。在本周某些时候，我们电脑银幕上的相片，会令我们感到承受不了并惊叹：「这样的事怎么会发生呢？」某些时候我们会被玛利亚（马利亚）的话提醒：「我是上主的婢女，愿祢的话成就于我！」

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。

当引导别人去认识、去爱和去跟随耶稣时，依纳爵罗耀拉会教导他们以专注和自在，去默观福音书内的场景。本周和以下数周，我们将以配合每天繁忙生活的方式，来学习这种默观祈祷。

假如我们阅读一个福音故事，我们可以运用逼真的想像力去观看它，这跟一个人绘声绘影地告诉我们他/她生命里的故事没有两样。这种阅读圣经的方式很独特，但还有一种更深入的方式。因为圣经是上主的话，这些故事是有生命力、有动力的启示。当我们读这些故事，我们的内心会发生一些变化，上主的启示远远超越故事的内容。

依纳爵鼓励我们进入故事里，他希望我们不单只听到一个故事，或谨谨知道事情的经过，他要我亲身体会这个故事，并让它的意义和对我的启示在我心中发酵。要达到这种境界，需要极大的专注和自由，它远远超越书本上所记载的细节详情。当我成为故事中的一员，故事将活现出来，直接对我说话。让我们来看看以下这两个例子：

在祈祷中默观福音故事

若我有时间，只需要三十至四十五分钟，便可以在任何一个福音故事的场景中获得奇妙的经验。开始时我让自己与上主同在，然后郑重地向上主恳求恩宠（恩典）临到这个祈祷的时段。在这里，我们恳求恩宠（恩典）来增添我对「耶稣是谁」的认识，以增加对祂的爱，以及我对与祂同在的渴慕。

接着，我先阅读故事的内容，然后把它放置一旁，我尽力想像整个故事的场景。这故事在哪里发生？注意在故事里及周围的事物，谁在哪里？每一个人穿着甚么衣服？天气是寒冷还是炎热？有气味传来吗？我让自己成为这故事中一个角色，再进一步投入故事的场景。或许我只是人群中的一个，或许我是故事里的其中一位主角。然后我进入故事的情节，让故事发生，并跟随故事的发展前行。每一幕的对白和动作，并非只是像录电影录像带一样的重播，因为我可以倒带，补充和插播故事开始的情节，让我所得到的启示，活现在故事人物的对白和动作中，我还可以提出或体验自己的反应。当故事的经验感动我的心时，文字变得不再重要。最后我会以祈祷来结束，以任何感动我的形式跟上主说话，推心置腹，就像朋友一样，以表达我对刚才所获得的恩宠（恩典）的感谢。

默观其中一个生活片段

藉着专注和自在，我们可以让一个圣经故事，在繁忙的生活中结出果实。例如，这一周，当我起床准备一天的生活时（刮胡子、沐浴、化妆、穿衣服），我会想起我们本周默观的场景——匝加利亚（撒迦利亚）、依撒伯尔（以利沙伯）、若瑟（约瑟）和玛利亚（马利亚）的故事。我开始回想这些经文里的基本信息，如：为是否相信「上主是无所不能的」而挣扎、或是信靠上主、生活在信德（信心）中的经历、和相信上主是忠信（信实）的经验。接着，我会仔细想想，今天正

面对着甚么样的处境。只要怀着开放的心，一些与我的生活经验相吻合和有关连的事，会发生在我身上。

也许在我的婚姻中存在着一些困难压力，我怀疑上主对我们的忠信（信实）是否比我们的固执更强。在这个例子中，当我与配偶一起时，我可以直接走进匝加利亚（撒迦利亚）的故事场景，在那经验中停留一段时间，直至我可以说：「上主是忠信（信实）的」，或说：「我是上主的仆人」，或听见依撒伯尔（以利沙伯）说：「上主已经祝福你，因为你相信祂会保守祂的应许。」

或许我预知今天将会是另一繁忙、充满压力的一天，我一向用惯常的方式来处理它。但过去几星期，我了解到自己犯罪的方式，和上主对我的爱的奥秘，倘若我能像依撒伯尔（以利沙伯）一样，走在自己的生活场景之中，我便会有丰富的收获。在默想我的生活中，想一想这些问题：「我在那一成不变的生活待太久了，我还能够有所改变吗？」，「我是谁？我竟然相信我可以超越自己，而获得更好的成果！」、「在这些事情中，我可否想像在沙漠中有呼喊声传出说：『预备上主的道路！』？」

或许，所谓进入我生活的场景，其实只是要简单地记住福音故事中的一句话，每天在不同时段，多次地让这句话进入我的心。这一周，我想像自己持续地说着玛利亚（马利亚）的话：「我全心全意颂扬上主」，或是「上主垂顾我，祂卑微的婢女。」

最后，如果在这旅程当中，您有灵修同伴或灵修班主任同行，你若能与他们分享你的默观经验、你用的方法、你所获得的恩宠（恩典），那就更好不过了！

给这趟旅程

「伟大和崇高的上主充满了这世界。」耶稣会诗人神父可加斯（G.M. Hopkins）作了一首关于上主深爱世界的诗，这首诗一开始便以这双重意思的宣告呼喊者。

世界就好像被充电似的，要启示上主的荣耀。世界就好像一个被指派去做一件十分重要的事情的人一样，充满了力量。在这一周，我们藉着认识上主赐予依撒伯尔（以利沙伯）、玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）的力量，进一步了解上主是如何通过这充满力量的世界，展示祂的荣耀。

要领略意想不到、不平凡和令人震惊的事情，是需要一伙谦虚的心。我们也可以称这谦虚为「开放」。这是一种精神、一种内在的态度、一种内心的素质，让一个人可以接纳他人的言论，或任何临到他身上的事。这不是可以随个人喜好随时启动或关掉的，这是一种坚持的观点，一种面对「外在变迁」或「内在思绪」的敏感度。

这一周，我们观察、聆听三个圣经人物，他们怎样在救赎的恩典中，活出他们的角色，并祈求上主将谦逊的恩宠（恩典）赐予我们，这是为新一幕的开始做准备。那三个圣经人物所演译的角色，把耶稣，故事的主角，带进舞台，我们可以通过观察这三个圣经人物的言行，渐渐认识耶稣的言行。

依纳爵鼓励做避静（退修）的人，尝试运用想像力，进入故事的场景。我们惯用记忆或思想，却忽略了我们拥有的自然能力——我们的想像力。我们以为可以藉着逻辑思考、通过事实根据和记忆力，就可以找到真理。我们甚至认为想像只是幻想，是毫无用处的。

心理学的「投射」测验，是运用我们的视觉，去推动我们的想像力。举例说，你也许做过罗夏测验（Rorschach），在测验中，你看见一个化开的墨水印（inkblot），你用口语来陈述你看见的是什么，由你的陈述中，指导这测验的人，就能反应给你，有关你的一些重要真相。这是因为接受测验的人，藉着想像力，揭示了某些真相。想像的能力，其实比我们大部份人所了解的要大得多。依纳爵相信，所有人类的机能都是力量，它们都是上主与我们沟通的途径。

本周，我们要运用想象力去开启我们的心，领受谦逊和信赖的恩宠（恩典）。当默想玛利亚（马利亚）被天使探访的一幕，仔细观察你站的位置，要意识到你想像天使在说甚么，而玛利亚（马利亚）又在想甚么。当你陪伴玛利亚（马利亚）去依撒伯尔（以利沙伯）的家，你会说甚么？做甚么？若瑟（约瑟）从梦中醒来，他了解自己必须迎娶怀有身孕的未婚妻，但孩子却不是他的骨肉，他会做甚么？

接着，依纳爵要求我们自我反省，并发掘一些顿悟和恩宠（恩典）。也许我们只是站在远处察看玛利亚（马利亚），那是很好的，我们就在这样抽离的感觉中祈祷。或许「保持距离」是因为不想遇上自己难以理解的事情，不想信靠，这是事实，就为这个事实祈祷吧！这事实已经被一个崭新的、戏剧性的方式揭露。对依纳爵而言，跟耶稣和祂的密友接近，是与自己接近的途径，这绝对不是过份自我或自恋的表现。我越接近自己和真实的我，我越会感受到耶稣与我亲密地同在。上主的真理成了肉身，进入这三个人的生命，以信德（信心）充满他们，以奥秘充满他们，使他们降服于意想不到的冒险之旅。上主的真理亦通过他们的生命得以彰显。这是令人震惊又充满安慰的一周，我们通过观察、聆听人类的挣扎，让上主进入我们私人的、个人的情境中。我们亦祈求因着上主的大能而得到力量。

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：

再次感谢祢向我显示祢家庭的相片集，这样的祈祷方式与众不同，使我感到自觉，请在这种感觉中与我同在，让这自觉带领我更亲近祢。

我想像匝加利亚（撒迦利亚）和依撒伯尔（以利沙伯）的不断挣扎，希望能生孩子，但最终要放弃，他们是多么的难受！他们是否在痛苦中彼此紧靠？他们怎样面对他们的婚姻？但多年以后，一个天使显现，告诉他们将会有一个孩子！

然后，我观察玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）。她仍然很年轻，我看着她于厨房内嬉笑、在炉边搅拌着她煮的汤，跟她的朋友分享她的故事。厨房是否也是你从你的母亲身上学习述说故事的

地方？当天使向玛利亚（马利亚）显现的时候，我看见她——一个笑容带着感染力的、活泼的妇人——站在一个无人的厨房里。「她是否会成为上主的母亲？」看着她在挣扎，我感到惊讶。她知道她的生命将会完完全全地改变！她愿意她的生命就此变得复杂吗？她只期望简单的生活，为她的朋友烹煮食物、嫁给若瑟（约瑟），并每周在会堂里祈祷。是的，她盼望为祢而生活，可是，上主，是否需要这样艰难吗？

我从没想到，玛利亚（马利亚）会因她将成为耶稣的母亲而挣扎，我以为她只是展现美丽的笑容就决定了。但我看见她在恐惧中挣扎，并且在惧怕中一如以往向上主祈祷。她的恐惧溶化了，当然，如果这是上主对她的旨意，她会照着做。她仍然站在厨房里，炉上的汤在沸腾，她平静地、直接望着天使说：我愿意。

耶稣，我在祢跟前考量着这祈祷的力量，我看到祢的母亲成为一个真实的人，我听到她说：我愿意。然后，我意识到自己的祈祷，或许我的想像力渐渐溜走了，我跟玛利亚（马利亚）做了同样的事情，我感到惧怕，所以，我向上主祈祷，慢慢的，恐惧消失了。

耶稣，我不确定自己有没有把祢的母亲视为一个有血有肉的人，我看见她说「我愿意」，并想着自己生命中的「我愿意」。我盼望更认识祢，我盼望我的生命可以更相似祢的生命。我盼望对祢传给我的信息保持开放的态度，尽管祢的使者并不是带着翅膀和光环，而是我每日生活所遇见的人，帮助我聆听祢的信息，最重要的是，帮助我说「我愿意」。

第十四周阅读材料

◇ 「他的名字是约翰」

路加福音 1:5-25/57-66

◇ 「在上主前没有不能的事」

路加福音 1:26-56

◇ 「不要怕娶你的妻子」

玛竇/马太福音 1:18-24

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！

玛利亚（马利亚）的尊主颂

☆ 路加福音 1:46-55

匝加利亚（撒迦利亚）称谢上主

☆ 路加福音 1:67-79