

## 网上避静（退修）指引——第十五周

### 我们经验祂为我们降生

#### 引导



许多母亲都会在孩子每年生日的时候，告诉他们出生当天的详情，这些细节会年复一年地被重复述说。避静（退修）的旅程来到这阶段，我们要让耶稣向我们展示祂出生的详情，我们将超越玛窦（马太）福音和路加福音的文字记述，我们不只是想像耶稣出生的实际情况，还要更深入理解耶稣出生的含意。这一周，我们将会获得恩宠（恩典），去经验耶稣的降生，并了解它对我的意义。

我们对主的渴求持续的，我们要在本周为这份渴求加添新的动力。我们渴望更深入地认识耶稣究竟是谁，通过对祂的观察和了解，我们希望可以更完全地爱慕祂，随着我们对祂的爱加深，我们在祂的使命中与祂同在的渴望亦同时增长。

本周，我们要以耶稣降生的影像，作为默想的依据，这些影像将告诉我们「祂是谁」。就如我们经验过的一样，这不是一项理性的活动，这是需要亲身体验的，我们必须场景中走动，才能明白祂父母的焦虑、他们贫穷的状况、祂以人的形态降生，所带来简单却非凡的喜乐、牧羊人从远道而来造访祂的奥妙、还有，在祂诞生的时候，就已经围绕着祂的危险。

在这一周，我可以让自己感受到的每一份挂虑，跟玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）的挂虑连结吗？我可不可以通过在本周的经验 为别人的生命而需放弃自己的挣扎，来接触玛利亚（马利亚）的分娩和生产过程？我是否知道我被召叫去躺在以禾草造的床铺？当我凝望着耶稣躺在禾草上，我是否感觉到那禾草床有了改变吗？在我的生命中，有没有遇到贫穷、简单、残障或拼搏的人们，他们提醒我，为何牧羊人对耶稣的来临，感到那么喜乐？

请运用下面的提示帮助，这些帮助提供了实际的途径，进入本周的恩宠（恩典）。请你考虑把你所获得的恩宠（恩典），与其他人分享。

愿以人的形态完全进入我们生命的那一位，今天继续帮助我们，增长对祂的认识和爱。

## 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。

默观耶稣的出生，是一个奇妙的经验。在每天生活中，这样的默观经验，可以产生巨大的力量。过去一周的实际指引，包含了一些基本建议，如：在祈祷中、在每一天生活处境中，如何做默观。（你可以复习第十四周的【进入本周的实际指引】作参考。）

我们对耶稣诞生的故事十分熟悉，我们的脑海中都有圣婴出生的影像。本周，让我们更深地进入耶稣出生的真实处境，并且仔细听听在这故事里所讲述的「耶稣是谁」。

每天早上，当我穿上鞋子和衣服时，我可以想想，我希望在这一天当中，充满什么样的默观经验。在本周头几天，我可以架设好舞台。在这一周的中段，我将见证耶稣的诞生，在后段时间，我会跟玛利亚（马利亚）、若瑟（约瑟）、婴孩和牧羊人在一起。到周末，我可以通过玛窦（马太）所见、黑落德王（希律王）的残暴、贤士（博士）的到访、逃入埃及…等事件，回顾整个故事。

如果我们本周用足够的时间祈祷，我们便有可能藉着想像，进入这些场景。

举例说：我可以想像自己是玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）的一位年轻朋友，我可以在玛利亚（马利亚）怀孕期间，经常探访他们，看着她对婴孩唱赞美诗歌，及聆听在母体内的胎儿之音，而感到喜悦。我听见玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）充满信德（信心）的对话，并看着玛利亚（马利亚）揉搓着她的腹部，像是要以他们的信德（信心）安慰孩子。当玛利亚（马利亚）邀请我摸她的腹部，并感受婴儿的胎动时，我感到非常喜乐。我还可以趁这机会，感谢玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）以开放的心怀对主说：「我愿意」。我会告诉他们，我对他们儿子的诞生，以及可以见证祂生命的起始，是何等的感激。我可以跟他们分享我生命中任何事，包括我今天面对的事情。来到避静（退修）的这个时刻，玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）可以成为我人生旅程上的好朋友。或许，当进行登记人口普查（报名上册）的消息传到的时候，我正与他们同在一起，他们是如何面对内心的忧虑？我是否能捕捉并记住他们彼此讲过的每一句话？

我陪伴他们前往白冷城（伯利恒）去进行登记人口普查（报名上册），这趟旅途是怎样的状况呢？那些道路、疲惫、恐惧和他们的对话是怎样的呢？他们处理的方法，跟我面对类似的挑战和危机，有分别吗？沿途上，婴孩在胎中听见甚么出自信德（信心）的谈话呢？

他们找不到一处可安歇的地方，有什么感觉呢？婴孩听到以下这些话，有什么感受呢？「没有、这里没有房间给你！」、「不，我们不欢迎你到这里来！」？他们从一处到另一处，我能捕捉并记得他们彼此间确实的对话吗？他们要在动物栖身的地方暂时安顿下来，又有什么感觉呢？运用所有感官，想像每一个细节，他们看见这个地方的美丽之处吗？他们了解这个地方是多么的合适，甚至是完美吗？

我可以多么接近耶稣的出生呢？只要我想多接近，就可以多接近。无论我有没有生过小孩，或只是见过别人生产的过程，我都可以想像玛利亚（马利亚）欢迎我在她生产的时候陪伴她。我跟她说甚么话呢？当阵痛开始，玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）他们彼此之间说些什么话呢？他们跟胎中的婴孩说话吗？我可以接近他们所经历的，从而体验个中的意义吗？我可以用双臂拥抱着新生的婴孩吗？这个温暖但被胎血覆盖着、放声大哭、双臂不断摆动的婴孩？我可以用温暖的布包裹着祂，把祂安放在「喂食」动物的禾草床上吗？我心深处可以感受到「为我，这一切都是为我」吗？

在往后的数天，我们彼此说些甚么呢？当我想像牧羊人到访，场面会是怎样的呢？他们离开以后，我可以想像玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）向他们的儿子谈论有关祂日后将会奉献祂的生命，为贫穷的人带来好消息吗？

只要我们容许自己运用想像力，进入这些场景，就会很容易有意识地把这些影像，融入繁忙的生活中。就像这样，我们每天的生活会产生许多巨大的影响力，例如：挂虑、信德（信心）、恐惧、期待、旅程、艰难、意想不到的障碍、不被接纳、应变的计划、贫穷、简单的美丽、以禾草的床作为滋养的地方、单纯的接纳。每天我都在观看着、辨认出、连系着——进行对话、记住所用的字句、留心我的感受。

每晚当我入睡时，我可以就当天的经历表达感谢，我可以向耶稣说，我是多么的盼望在祂的使命中与祂一起，因为我已经渐渐爱上祂，因为祂让我认识「真正的祂是谁」。

## 给这趟旅程

「万籁中，光华射」。这一周我们想着、听着另一幕圣经里的场景——「无限的宇宙，聚焦于圣婴的诞生」。当若瑟（约瑟）和玛利亚（马利亚）前往白冷城（伯利恒）时，事情并不是宁静和光明的。客栈内虽然灯火通明，但没有房间可供他们安歇，一切并不宁静。卑微的马厩并不光亮，但哪里有他们栖身的地方，让他们在经过了悠长的旅程后可以歇息。

我们与若瑟（约瑟），一个对妻子无微不至的男人，在一起。我们看着他忙得团团转，生火取暖、清理马厩。在寂静的夜晚，我们屏息聆听着动物的咀嚼声，和不安的走动声。在寂静的夜晚，时间仿佛静止了，我们看见超越时间的那一位（the Timeless-One），祂投注时间在我们身上。

你坐在那里？或站在那里？谁令你看得最入神？你有没有被这两个人个人素质吸引呢？他们对着躺在哪里，等待接受喂养的第三个人感到惊叹！你是想走出去？还是走近一点呢？玛利亚（马利亚）有没有跟你说话？或以身体语言表达甚么呢？

现在，牧羊人的来访打破了宁静，他们看见亮光，他们的平静被天使们幽雅安详的歌声打断了。天使们咏唱着——「平安临到世间」。你有没有感动地告诉他们你所看到的一切？这是奇妙和值得深思的一幕。玛利亚（马利亚）坐在哪里，将所发生的一切默存于心。她因相信一个应许，而

对此奥秘反应说「我愿意」。这晚，她所经验的都是奥秘，她的心灵在不断的打转：「这是怎么回事？」「怎能如此？」你可以坐在她身旁，去尝尝你个人多次的回应「我愿意」和「愿照祢的话成就于我罢」，有何感受呢？

当我们面对上主的拣选，依纳爵要我们以「真我」面对上主，就如上主以至诚对待我们一样。虽然我们很熟悉圣诞节的故事，但每一年，每一次当我们祈祷时，这故事越发成为我们本身的故事，上主在告诉我们，我们是谁，祂怎样看待我们。进入这个默观的最大困难是，我们太熟悉这故事了。在这平安夜里，我们以平静的心情祈祷，我们的祷告将会为我们带来光明，就如牧羊人听到：「今天一个婴孩诞生了，祂要把平安带给全世界。」平安归与那些喜爱上主的人，平安归与那些积极盼望的人。对于依纳爵而言，平安是给予那些享受自己美好想像力的人。

「圣母迎接圣婴降凡」。我们找到自己的位置，或许我们站远一点，我们在自己空置的马厩中祈祷，等待着平静和亮光来赐福予我们。

## 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：

我想是那禾草的气味最触动我，我看见自己站在马厩外的寒冷处，通过墙上的一个大洞，观看着里面的情况，虽然哪里只有微弱的光线，但我还是能够看见一切。

这个祈祷是一趟奇妙的旅程；这个旅程是奇妙的祷告。我看着若瑟（约瑟）和玛利亚（马利亚）长途跋涉到达白冷城（伯利恒），玛利亚（马利亚）怀着婴孩，感到有点害怕，她在若瑟（约瑟）身旁，感到有点害羞。但她知道她爱他，并且可以信任他。在过去数月，他们分享有关怀孕的事、若瑟（约瑟）开始时的困惑、玛利亚（马利亚）坚定的信德（信心）、若瑟（约瑟）坚定的信德（信心），跟玛利亚（马利亚）共同进退的决定…这些都在他们之间建立了坚固的结合，这比新婚夫妇之间的爱更深刻。

我以这圣经故事的场景来祈祷。他们正在马厩内，我嗅到的只有潮湿的禾草混着动物发出的霉臭气味。你怎可以在到处都是动物的粪便和湿淋淋的禾草的地方，生产婴孩呢？

我真的很想进入马厩内帮助他们。我可以吗？噢，耶稣，我可以让自己运用想像去祈祷，而不是只有不自觉地进入马厩之内吗？

我进入马厩内，他们似乎很高兴看到我，她是多么的欢迎和感激我在哪里。若瑟（约瑟）在忙着为她清理一个可以躺下来的地方。一个极大的阵痛开始了，我只有紧紧地握着她的手，但那气味！耶稣，祢怎能在这种充满臭味的地方出生呢？我试着为玛利亚（马利亚）找一些新鲜的禾草，并把禾草铺在地上。突然，她要临盆了，除了我以外，似乎没有人关心是否有新鲜的禾草。

转眼间，你在充满臭味和湿淋淋的禾草中出生了，在若瑟（约瑟）强而有力的手中，他擦净你的脸庞、清洁你的鼻子和眼睛，你突然开始大哭，他们都笑了，我也静静地笑着，但我不想挤在他们这亲密的一刻中，所以我试着离远一点。噢，耶稣，我的心多么满足！任何一个孩子在这种地方出生，都会令人感到不知所措。但你？这里是多么的寒冷、这里充满臭气，而且，那里有床铺呢？你的毛毯在那里？若瑟（约瑟）虽然已经把紧紧包裹在他的外衣里面，但你还需要其他的東西呀！

我知道玛利亚（马利亚）和若瑟（约瑟）在走过漫长的旅途，并在今夜经历你出生的喜乐之后，是多么的疲倦。玛利亚（马利亚）抱着你打瞌睡，还不时睁开眼睛看着你。我可以抱抱你，让她和若瑟（约瑟）好好睡一觉吗？我感到难以置信！我在禾草中静静地坐下来，我没有打扰他们，只是在衣袍中抱着你。我望着你、嗅嗅你脖子上的婴儿气味、用鼻子碰碰你的脸蛋，就好像我抱着自己的婴孩一样，我多么的爱你，也爱你所做的一切。你以这样的方式来到世界——在这个不可思议的、贫乏的、充满气味的马厩里，你这样做，是为要在我们贫乏的，和充满气味的生命中，与我们同在。

亲爱的耶稣，在未来的数周里，帮助我感受到你的微小，帮助我去感受你的无助，去办认我自己的无助，并像你那样降服。虽然这听来有点奇怪，帮助我在这世界中保持卑微，时刻支持你，就像你时刻帮助我一样。

## 第十五周阅读材料

「上主的应许成了事实」

☆ 马太福音 1:18-24

「不要害怕，我给你们报告一个好消息。」

☆ 路加福音 2:1-21

「我们在东方看到了祂的星座，特来朝拜祂。」

☆ 玛竊/马太福音 2:1-12

「起来，快，带着婴孩和祂的母亲，逃往埃及去！」

☆ 玛竊/马太福音 2:13-23

## 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！

「向上主歌唱，颂赞祂！」

☆ 圣咏集/诗篇 98

圣咏集/诗篇 98

☆ 圣咏集/诗篇 98