

## 网上避静（退修）指引——第十九周

### 从纳匝肋（拿撒勒）到约但河（约旦河）洗礼之旅程

#### 引导



我们现在回到默观耶稣的生平故事。在【两种截然不同的渴求】（第十七周）和【三种反应】（第十八周）的反省中，我们已准备让耶稣向我们显示祂的生命。随着我们对耶稣的爱加深，我们渴望更亲密的认识祂，并更完全地在祂的使命中与祂同在。我们被吸引更热切的祈求，去获得祂赐与的恩宠（恩典），好使我们能专注地选择那些光荣（荣耀）上主，和使我们的灵魂得救的事情。

本周我们默观的焦点是，耶稣从家里出发，进入祂的使命。当耶稣大概是三十岁那一年，祂离开纳匝肋（拿撒勒），到了约但河（约旦河），见到若翰正在哪里施洗。尽管若翰不愿意，耶稣依然进入水里，要求与其他人一同被施洗。苍天忽然打开，我们听见上主对耶稣的肯定。

以下的指引，会帮助我们开始这一周的默观。这星期我们要在这一个场景中走动。当我们想像耶稣离开纳匝肋（拿撒勒）的小屋，我们有许多问题要问祂。为什么祂要离开？是怎样的反省和得到自由的过程令祂离家？我们可否想像祂跟家人话别的情况？其他人跟祂说了些甚么话？祂又跟祂的朋友、亲属和玛利亚（马利亚）说了甚么话呢？当祂前往约但河（约旦河），即若翰为其他人施洗的地方，祂在想甚么？祂的渴望、选择和祈盼又是甚么？祂用甚么话语祈祷？当祂看着若翰为谦卑的罪人洗礼，看着这些人进入及离开受洗的河水的面孔，祂有甚么感受？耶稣一步一步走入河里，水越来越深，直至祂整个人被浸在水里，我可否想像怎样的思想掠过祂的意识？祂有没有体验到因被赋予肉身为人，而进入人性的深处？祂是否想像，将自己的渴望降服于上主的圣神（圣灵）吸引，而完全为着我们奉献自己？祂将被钉死在十字架上的影像，有没有闪过祂的脑海？当祂的脸孔从水中露出，听到上主的声音穿越云层，祂的内心是否非常振奋，并充满着自由和平安？

这一周，在日常生活中，通过一次又一次的想像这些场景，我们可以深入认识耶稣和自己的渴求。我们会发现祂跟我们反应上主的呼召时，有相同的挣扎。这星期，我们有多少次要离开像家一样舒适的地方，到我们必须去的另一个地方呢？这一周，当我们要以「我愿意」作出反应，当中有多少次的抉择，会令我们更深入，更直接的与所有人类休戚相关？本周我可否活出一些个人的洗礼经验，从而更亲密的与洗礼中的耶稣同在？

我们可以用一个感谢的祷文，和个人与耶稣的交谈，结束每一天，并表明我们的渴望。

## 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。

开始这一周的默想是容易的，我们每个人都有离家的经验，我们都试过因为要反应一个呼召，而开展一个忠于自己旅程，并为此离开一些事物，或一些人。只要我们让自己的经验引领我们的想像，耶稣就可以轻易的向我们显示祂离开纳匝肋（拿撒勒）到约但河（约旦河）的情况。

尝试以此作为本周第一部份的默观内容，并在每天早上起床的时候，祈求获得这恩宠（恩典）。用字句帮助建构每天的反省：「主，请向我显示，是甚么令祢离开在纳匝肋（拿撒勒）的家园，进入祢公开的事奉。我是多么的盼望认识祢，我是多么的盼望能更爱慕祢回应使命的方式，请按祢的意愿向我显示祢的心路历程。今天，我盼望仔细聆听。」

到了本周的中段，我们就可以仔细思考洗礼的涵义。场景虽然很简单，却充满了戏剧性。认真的想一想，给自己足够的想像空间，让这些场景发出应有的力量。假如我们爱耶稣，我们凝视着祂接受洗礼的历程，必定会产生某些感受。祂根本不需要受洗，祂可以向上主说：「我没有犯罪，我不需要奉行这个悔改的礼仪。我跟那些进入水中的人们不一样。」当然，耶稣并没有这样反应上主要祂成为我们当中一份子的呼召。我们可以容许自己，就耶稣因着洗礼所获得的自由，而感到惊怕、赞叹及喜乐。我们可以让自己被耶稣受洗的意义所感动。

每天早上，我们都可以祈求所需的恩宠（恩典）：「主，当祢为我受洗，与我一同进入水里，请让我可以为祢做见证，祢是那么的奇妙，我爱祢。我多么渴望与祢同在，并在祢的使命中跟祢在一起，给我这一周所需，好使我能因着上主的光荣（荣耀），和我个人灵魂的得救，作出更多的降服。」

每天晚上，我们可以用片刻时间，以自己的话跟上主交谈，表达我们的感谢。我们可以跟祂分享，那些感动我们的影像，我们可以告诉祂，这一周的某些时刻，如何因默观祂的人生旅程，而过得不一样。

每当我们渴望获得更深的恩宠（恩典），我们可以用在第十七周的【进入本周的实际指引】介绍的三重祈祷，向玛利亚（马利亚）、耶稣和上主天父祈祷，并用以下的【祷文】帮助我们表达亲密的祈祷，引导我们获得这一周的恩宠（恩典）。

最后，请考虑与人分享，你藉着这些丰富的默观，而获得的恩宠。

## 给这趟旅程

这一周，我们以耶稣和自己的生平，两件既敏感又令人惧怕的经验来祈祷。其中之一是，庆祝和反省耶稣的洗礼。在神操之中，依纳爵请我们先默观耶稣离开家园和母亲，这一幕并不在圣

经里，但是，依纳爵无法想像，耶稣可以随随便便，无动于衷地离开，过程中应该有一个感人的离别场景。

耶稣要求祂的门徒放下所有的人和事，包括父亲和船。依纳爵同样要离开家庭，他十分明白，耶稣要门徒放下一切跟随祂的呼召，所引起的不安。

自由并不是无情或冷漠。耶稣激励我们，祂的喜乐因我们的喜乐而更完满。作为耶稣的同伴，我们可否有回头探望、渴求和爱情？作为耶稣的跟随者，祂召叫我们不要生活在强迫性的执迷之中。祂邀请我们献身（dedicated），而不是放弃生命（dead-icated）。我们用敬佩的心，仔细观看耶稣依依不舍告别，和回头望着流着泪的母亲。玛利亚（马利亚）的眼泪开展了儿子受洗的旅程，她说：「愿照祢的话成就」，上主的旨意正开始在成就之中。

祂接着会鼓励我们，在自己认为合适的时候，仔细观看和聆听，耶稣依照惯例的洗礼。在洗礼的过程中，耶稣听到在天父的心中，祂自己是谁，同时，耶稣的祈祷和分辨也得到天父的祝福。耶稣谦虚地接受了若翰为祂施洗，并公开宣告祂作为受膏者和基督的身份。

耶稣在出生的时候接受了三个贤士（博士）的礼物，祂在祈祷中得到了自我的觉醒，现在，祂更肯定，祂是上主及祂的子民所钟爱的仆人。

我们要小心聆听，仔细观看并反省，对耶稣尊贵的身份和使命，以及祂对自己这两方面的信任。依纳爵邀请我们转向自己，反省自己是如何通过洗礼，进入同样的尊贵和使命，以及对自己是谁的觉醒。接受基督的洗礼，就是融入祂作为上主子民的仆人的角色，并且肯定是天父所爱的。

在本周的默想祈祷中，我们从温柔（tenderness）转化为战栗（tremblingness），因为我们藉着与基督同在，而感受到令人惧怕的威严。我们也为自己作为仆人的命运，感到震惊。我们也许会见到自己站在耶稣受洗的约旦河（约旦河）岸边，盼望可以跟耶稣——就是接纳了祂是谁，并温柔地转向我们的那一位——一起体验，一起交谈。耶稣是否会说：「前来吧！这里的水不错。」祂是否明白我们的怯懦，以及对于祂和自己的未来有许多的疑问？

耶稣受了洗，祂开始很认真和很严肃地看待自己的生命。依纳爵要我们同样朝着这方向前进。耶稣不知道祂的使命会把祂带到哪里，我们也不知道。但是我们知道祂会带领我们，随着我们接受了基督的洗礼，我们感到自己变得温柔胆小。

## 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：

这星期当我看着祢的时候，有许多事情触动我。祢是怎样离开家庭？我知道祢的母亲对祢有多重要，祢们的家充满伟大的爱情，祢是如何听见上主要祢在生命中成就更多？当祢被上主亲密的召唤，成为我们中间的一份子，祢祈祷并说「我愿意」的时候，祢内心有甚么感受？

我看着祢离家走向远方的河边，离开家园是多么的痛苦，虽然祢知道自己是对的，但却不代表这是一个容易的决定。祢知道自己走向甚么吗？祢对未知的将来是否感到害怕？祢有没有想过结局会如何？

我看见祢站在河岸，观看若翰为其他人洗礼。他们热切祷告，深深被洗礼所感动。在洗礼中有些人很安静，有些人很兴奋。所有人都因为可以用一种崭新且深入的方式，与上主连结，而非非常感动。我看见祢凝望着冒出水面的人的脸，他们被水沾湿，脸上发出喜乐的光芒，祢对他们每一个的爱是那么清晰，祢坐着，为每一个受洗的人祈祷，深深地与他们结合在一起，并深爱着他们。

然后，祢加入他们的行列。

祢涉足进入水里，若翰站在那里，他感到惊讶，并拒绝为祢施洗，但祢说了一个字，就说服了他，这样做是对的。他扶着祢，我看着祢进入了黝黑的河水，祢闭上眼睛，在黑暗、冰冷的水中，有甚么感觉？祢藉着降生成为人类的一份子，现在祢以洗礼与我们的罪性结连，这究竟有甚么意思？

接着，祢的头从黑暗的河水冒出，我看见祢的面容同样发出喜乐的光芒。祢昂首转动祢的头，把水甩掉，并因为内心单纯的喜悦，而放声大笑。若翰也跟祢一起笑着，虽然他不完全知道原因，但他知道他爱祢。祢转身迎向我，走上河岸，坐在我身旁。我喜欢看见祢面上的喜悦，祢问我是否愿意到水中加入祢的行列。

噢，耶稣，不，我太害怕了！我多么想在祢的使命中与祢一起，但我不配，我不够好。祢轻柔地握着我的手，跟我详谈我内心的恐惧。【给这一趟旅程】那短语是甚么？「温柔胆小」。祢在我身旁，使我感到不可思议的力量和威严。耶稣，全因为祢殷切渴望与我同在，我才没有那么害怕。

耶稣，是甚么使我感到那么害怕呢？假使我跟祢一样受洗，并投入生命，这对我生命的意义是甚么？我的生命会怎样彻底地改变？我要离开哪些令我感觉如在家一般安全的事情呢？也许最叫我感到惧怕的问题是，如果我失败了怎么办？假如上主要求我做的，超过我可以胜任的，又该怎么办呢？

祢仍然握着我的手，问我是否感受到上主和祢对我的爱。有，我感受到。但我依然感到惧怕，我不配！我凝视祢的面容，看到祢对我的爱和友谊，我看到因为有祢的爱，所以我配！也许我常想着自己不配与祢同在，因为这想法使我不会太接近祢。假如我告诉祢，我不配与祢同在，我就可以逃避祢那改变（颠覆）我生命的邀请。耶稣，我跟祢保持距离，使我不能清晰地听见祢的呼唤。

这不是我想要的，我不想再跟祢距离那么远。在过去的数周、数月，我渐渐与祢更亲近，我感受到祢同在的力量，我知道我渴望与祢一起，在祢的生命中与祢同在，也渴望祢在我的生命中与我同在。

感谢祢给我的爱和友谊，谢谢祢那么关心我。

## 第十九周阅读材料

◇ 「祂看见天开了。」

马尔谷/马可福音 1:9-11

◇ 「你且容许罢。」

玛竇/马太福音 3:3-17

◇ 「众百姓受洗后，耶稣也受了洗。」

路加福音 3:21-22

◇ 「你看见圣神（圣灵）降下，停在谁身上。」

若望/约翰福音 1:26-34

◇ 「祂献上所有…当祂成为我们一份子时。」

斐理伯书/腓立比书 2:1-11

◇ 「难道你们不知道，我们受洗归于基督耶稣，就是受洗归于祂的死亡吗？」

罗马书 6:3-11

## 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！