

網上避靜（退修）指引——第十五週

我們經驗祂為我們降生

導引



許多母親都會在孩子每年生日的時候，告訴他們出生當天的詳情，這些細節會年復一年地被重複述說。避靜（退修）的旅程來到這階段，我們要讓耶穌向我們展示祂出生的詳情，我們將超越瑪竇（馬太）福音和路加福音的文字記述，我們不只是想像耶穌出生的實際情況，還要更深入理解耶穌出生的含意。這一週，我們將會獲得恩寵（恩典），去經驗耶穌的降生，並瞭解它對我的意義。

我們對主的渴求持續的，我們要在本週為這份渴求加添新的動力。我們渴望更深入地認識耶穌究竟是誰，透過對祂的觀察和了解，我們希望可以更完全地愛慕祂，隨著我們對祂的愛加深，我們在祂的使命中與祂同在的渴望亦同時增長。

本週，我們要以耶穌降生的影像，作為默想的依據，這些影像將告訴我們「祂是誰」。就如我們經驗過的一樣，這不是一項理性的活動，這是需要親身體驗的，我們必須在場景中走動，才能明白祂父母的焦慮、他們貧窮的狀況、祂以人的形態降生，所帶來簡單卻非凡的喜樂、牧羊人從遠道而來造訪祂的奧妙、還有，在祂誕生的時候，就已經圍繞著祂的危險。

在這一週，我可以讓自己感受到的每一份掛慮，跟瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）的掛慮連結嗎？我可不可以透過在本週的經驗—為別人的生命而需放棄自己的掙扎，來接觸瑪利亞（馬利亞）的分娩和生產過程？我是否知道我被召叫去躺在以**禾草造的床鋪**？當我凝望著耶穌躺在禾草上，我是否感覺到那禾草床有了改變嗎？在我的生命中，有沒有遇到貧窮、簡單、殘障或拼搏的人們，他們提醒我，為何牧羊人對耶穌的來臨，感到那麼喜樂？

請運用下面的提示幫助，這些幫助提供了實際的途徑，進入本週的恩寵（恩典）。請你考慮把你所獲得的恩寵（恩典），與其他人分享。

願以人的形態完全進入我們生命的那一位，今天繼續幫助我們，增長對祂的認識和愛。

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。

默觀耶穌的出生，是一個奇妙的經驗。在每天生活中，這樣的默觀經驗，可以產生巨大的力量。過去一週的實際指引，包含了一些基本建議，如：在祈禱中、在每一天生活處境中，如何做默觀。（你可以複習第十四週的【進入本週的實際指引】作參考。）

我們對耶穌誕生的故事十分熟悉，我們的腦海中都有聖嬰出生的影像。本週，讓我們更深地進入耶穌出生的真實處境，並且仔細聽聽在這故事裡所講述的「耶穌是誰」。

每天早上，當我穿上鞋子和衣服時，我可以想想，我希望在這一天當中，充滿什麼樣的默觀經驗。在本週頭幾天，我可以架設好舞台。在這一週的中段，我將見證耶穌的誕生，在後段時間，我會跟瑪利亞（馬利亞）、若瑟（約瑟）、嬰孩和牧羊人在一起。到週末，我可以透過瑪竇（馬太）所見、黑落德王（希律王）的殘暴、賢士（博士）的到訪、逃入埃及…等事件，回顧整個故事。

如果我們本週用足夠的時間祈禱，我們便有可能藉著想像，進入這些場景。

舉例說：我可以想像自己是瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）的一位年輕朋友，我可以在瑪利亞（馬利亞）懷孕期間，經常探訪他們，看着她對嬰孩唱讚美詩歌，及聆聽在母體內的胎兒之音，而感到喜悅。我聽見瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）充滿信德（信心）的對話，並看著瑪利亞（馬利亞）揉搓著她的腹部，像是要以他們的信德（信心）安慰孩子。當瑪利亞（馬利亞）邀請我摸她的腹部，並感受嬰兒的胎動時，我感到非常喜樂。我還可以趁這機會，感謝瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）以開放的心懷對主說：「我願意」。我會告訴他們，我對他們兒子的誕生，以及可以見證祂生命的起始，是何等的感激。我可以跟他們分享我生命中任何事，包括我今天面對的事情。來到避靜（退修）的這個時刻，瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）可以成為我人生旅程上的好朋友。或許，當進行登記人口普查（報名上冊）的消息傳到的時候，我正與他們同在一起，他們是如何面對內心的憂慮？我是否能捕捉並記住他們彼此講過的**每**一句話？

我陪伴他們前往白冷城（伯利恆）去進行登記人口普查（報名上冊），這趟旅途是怎樣的狀況呢？那些道路、疲憊、恐懼和他們的對話是怎樣的呢？他們處理的方法，跟我面對類似的挑戰和危機，有分別嗎？沿途上，嬰孩在胎中聽見甚麼出自信德（信心）的談話呢？

他們找不到一處可安歇的地方，有什麼感覺呢？嬰孩聽到以下這些話，有什麼感受呢？「沒有，這裡沒有房間給你！」、「不，我們不歡迎你到這裡來！」？他們從一處到另一處，我能捕捉並記得他們彼此間**確實**的對話嗎？他們要在動物棲身的地方暫時安頓下來，又有什麼感覺呢？運用所有感官，想像每一個細節，他們看見這個地方的美麗之處嗎？他們瞭解這個地方是多麼的**合適**，甚至是完美嗎？

我可以多麼接近耶穌的出生呢？只要我想多接近，就可以多接近。無論我有沒有生過小孩，或只是見過別人生產的過程，我都可以想像瑪利亞（馬利亞）歡迎我在她生產的時候陪伴她。我跟她說甚麼話呢？當陣痛開始，瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）他們彼此之間說些什麼話呢？他們跟胎中的嬰孩說話嗎？我可以接近他們所經歷的，從而體驗個中的意義嗎？我可以用雙臂擁抱着新生的嬰孩嗎？這個溫暖但被胎血覆蓋著、放聲大哭、雙臂不斷擺動的嬰孩？我可以用溫暖的布包裹著祂，把祂安放在「餵食」動物的禾草床上嗎？我心深處可以感受到「為我，這一切都是為我」嗎？

在往後的數天，我們彼此說些甚麼呢？當我想像牧羊人到訪，場面會是怎樣的呢？他們離開以後，我可以想像瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）向他們的兒子談論有關祂日後將會奉獻祂的生命，為貧窮的人帶來好消息嗎？

只要我們容許自己運用想像力，進入這些場景，就會很容易有意識地把這些影像，融入繁忙的生活中。就像這樣，我們每天的生活會產生許多巨大的影響力，例如：掛慮、信德（信心）、恐懼、期待、旅程、艱難、意想不到的障礙、不被接納、應變的計畫、貧窮、簡單的美麗、以禾草的床作為滋養的地方、單純的接納。每天我都在觀看著、辨認出、連繫著——進行對話、記住所用的字句、留心我的感受。

每晚當我入睡時，我可以就當天的經歷表達感謝，我可以向耶穌說，我是多麼的盼望在祂的使命中與祂一起，因為我已經漸漸愛上祂，因為祂讓我認識「真正的祂是誰」。

給這趟旅程

「萬籟中，光華射」。這一週我們想著、聽著另一幕聖經裡的場景——「無限的宇宙，聚焦於聖嬰的誕生」。當若瑟（約瑟）和瑪利亞（馬利亞）前往白冷城（伯利恆）時，事情並不是寧靜和光明的。客棧內雖然燈火通明，但沒有房間可供他們安歇，一切並不寧靜。卑微的馬廄並不光亮，但那裡有他們棲身的地方，讓他們在經過了悠長的旅程後可以歇息。

我們與若瑟（約瑟），一個對妻子無微不至的男人，在一起。我們看著他忙得團團轉，生火取暖、清理馬廄。在寂靜的夜晚，我們屏息聆聽著動物的咀嚼聲，和不安的走動聲。在寂靜的夜晚，時間仿佛靜止了，我們看見超越時間的那一位（the Timeless-One），祂投注時間在我們身上。

你坐在哪裡？或站在哪裡？誰令你看得最入神？你有没有被這兩個人的個人素質吸引呢？他們對著躺在那裡，等待接受餵養的第三個人感到驚嘆！你是想走出去？還是走近一點呢？瑪利亞（馬利亞）有沒有跟你說話？或以身體語言表達甚麼呢？

現在，牧羊人的來訪打破了寧靜，他們看見亮光，他們的平靜被天使們幽雅安詳的歌聲打斷了。天使們詠唱著——「平安臨到世間」。你有没有感動地告訴他們你所看到的一切？這是奇妙和值得深思的一幕。瑪利亞（馬利亞）坐在那裡，將所發生的一切默存於心。她因相信一個應許，而

對此奧秘回應說「我願意」。這晚，她所經驗的都是奧秘，她的心靈在不斷的打轉：「這是怎麼一回事？」「怎能如此？」你可以坐在她身旁，去嚐嚐你個人多次的回應「我願意」和「願照祢的話成就於我罷」，有何感受呢？

當我們面對上主的揀選，依納爵要我們以「真我」面對上主，就如上主以至誠對待我們一樣。雖然我們很熟悉聖誕節的故事，但每一年，每一次當我們祈禱時，這故事越發成為我們本身的故事，上主在告訴我們，我們是誰，祂怎樣看待我們。進入這個默觀的最大困難是，我們太熟悉這故事了。在這平安夜裡，我們以平靜的心情祈禱，我們的禱告將會為我們帶來光明，就如牧羊人聽到：「今天一個嬰孩誕生了，祂要把平安帶給全世界。」平安歸與那些喜愛上主的人，平安歸與那些積極盼望的人。對於依納爵而言，平安是給予那些享受自己美好想像力的人。

「聖母迎接聖嬰降凡」。我們找到自己的位置，或許我們站遠一點，我們在自己空置的馬廄中祈禱，等待著平靜和亮光來賜福予我們。

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：

我想是那禾草的氣味最觸動我，我看見自己站在馬廄外的寒冷處，透過牆上的一個大洞，觀看著裡面的情況，雖然那裡只有微弱的光線，但我還是能夠看見一切。

這個祈禱是一趟奇妙的旅程；這個旅程是奇妙的禱告。我看著若瑟（約瑟）和瑪利亞（馬利亞）長途跋涉到達白冷城（伯利恆），瑪利亞（馬利亞）懷著嬰孩，感到有點害怕，她在若瑟（約瑟）身旁，感到有點害羞。但她知道她愛他，並且可以信任他。在過去數月，他們分享有關懷孕的事、若瑟（約瑟）開始時的困惑、瑪利亞（馬利亞）堅定的信德（信心）、若瑟（約瑟）堅定的信德（信心），跟瑪利亞（馬利亞）共同進退的決定…這些都在他們之間建立了堅固的結合，這比新婚夫婦之間的愛更深刻。

我以這聖經故事的場景來祈禱。他們正在馬廄內，我嗅到的只有潮濕的禾草混着動物發出的黴臭氣味。你怎可以在四處都是動物的糞便和濕淋淋的禾草的地方，生產嬰孩呢？

我真的很想進入馬廄內幫助他們。我可以嗎？噢，耶穌，我可以讓自己運用想像去祈禱，而不是只有不自覺地進入馬廄之內嗎？

我進入馬廄內，他們似乎很高興看到我，她是多麼的歡迎和感激我在那裡。若瑟（約瑟）在忙著為她清理一個可以躺下來的地方。一個極大的陣痛開始了，我只有緊緊地握著她的手，但那氣味！耶穌，祢怎能在這種充滿臭味的地方出生呢？我試著為瑪利亞（馬利亞）找一些新鮮的禾草，並把禾草舖在地上。突然，她要臨盆了，除了我以外，似乎沒有人關心是否有新鮮的禾草。

轉眼間，你在充滿臭味和濕淋淋的禾草中出生了，在若瑟（約瑟）強而有力的手中，他擦淨你的臉龐、清潔你的鼻子和眼睛，你突然開始大哭，他們都笑了，我也靜靜地笑著，但我不想擠在他們這親密的一刻中，所以我試著離遠一點。噢，耶穌，我的心多麼滿足！任何一個孩子在這種地方出生，都會令人感到不知所措。但你？這裡是多麼的寒冷、這裡充滿臭氣，而且，哪裡有床鋪呢？你的毛毯在那裡？若瑟（約瑟）雖然已經把你緊緊包裹在他的外衣裡面，但你還需要其他的東西呀！

我知道瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）在走過漫長的旅途，並在今夜經歷你出生的喜樂之後，是多麼的疲倦。瑪利亞（馬利亞）抱著你打瞌睡，還不時睜開眼睛看著你。我可以抱抱你，讓她和若瑟（約瑟）好好睡一覺嗎？我感到難以置信！我在禾草中靜靜地坐下來，我沒有打擾他們，只是在衣袍中抱著你。我望著你、嗅嗅你頸子上的嬰兒氣味、用鼻子碰碰你的臉蛋，就好像我抱著自己的嬰孩一樣，我多麼的愛你，也愛你所做的一切。你以這樣的方式來到世界——在這個不可思議的、貧乏的、充滿氣味的馬廄裡，你這樣做，是為要在我們貧乏的，和充滿氣味的生命中，與我們同在。

親愛的耶穌，在未來的數週裡，幫助我感受到你的微小，幫助我去感受你的無助，去辨認我自己的無助，並像你那樣降服。雖然這聽來有點奇怪，幫助我在這世界中保持卑微，時刻支持你，就像你時刻幫助我一樣。

第十五週閱讀材料

「上主的應許成了事實」

✧ 瑪竇/馬太福音 1:18-24

「不要害怕，我給你們報告一個好消息。」

✧ 路加福音 2:1-21

「我們在東方看到了祂的星座，特來朝拜祂。」

✧ 瑪竇/馬太福音 2:1-12

「起來，快，帶著嬰孩和祂的母親，逃往埃及去！」

✧ 瑪竇/馬太福音 2:13-23

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祢，
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，我的生命在祢的手中，
懇請祢容許我，在這一天向祢獻上稱頌！

「向上主歌唱，頌讚祂！」

✧ 聖詠集/詩篇 98

聖詠集/詩篇 98

✧ 聖詠集/詩篇 98