

網上避靜（退修）指引——第十四週

上主宣告祂的方式：僕人的心敞開

導引



當我們閱覽一個朋友的相片集，他祖父母及父母的照片最能引起我們的興趣，我們會仔細端詳朋友的祖父母和父母在照片中的容貌，希望從中找到一些關於這位朋友的蛛絲馬跡，如相似的容貌，性格等。

這一週，我們會使用瑪竇（馬太）福音和路加福音開始的前幾章，幫助我們更完全地認識耶穌，並加深對祂的愛，因為我們盼望可以更自由地跟隨祂。

本週我們將透過仔細端詳匝加利亞（撒迦利亞）、依撒伯爾（以利沙伯）、若瑟（約瑟）和瑪利亞（馬利亞）的面容，由他們向我們述說，有關我們的朋友—耶穌的種種。我們會試著在每天繁忙的生活中，進入這些場景，我們將透過深入了解那塑造

耶穌的信仰，去認識耶穌的人品和性格。

我們需要一點時間來練習這種祈禱方式，但人人都可以做得好，因為這是我們與朋友的父母來往，最自然的做法。當我們認識朋友的家庭，我們就會多一點認識他/她。我們可善用下面【進入本週的實際指引】，在這些場景中祈禱。

匝加利亞（撒迦利亞）無法想像，上主是怎樣克服依撒伯爾（以利沙伯）年老的問題，在他能夠講出這新生兒子的名字為「上主是忠信（信實）的」之前，他完全不能說話。天使向瑪利亞（馬利亞）宣告「上主是無所不能的」。依撒伯爾（以利沙伯）說：「那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」瑪利亞（馬利亞）以全人宣告上主的偉大，她的話和她祖先的信德（信心）相呼應。

正當我們為生活奔波勞碌，這些奇妙的故事將塑造我們這一週。當我們不能想像上主的存在，那是匝加利亞（撒迦利亞）懷疑的時刻；當我們能夠說出：「上主是忠信（信實）的」，那是匝加利亞（撒迦利亞）生命中另一個時刻。在本週某些時候，我們電腦銀幕上的相片，會令我們感到承受不了並驚嘆：「這樣的事怎麼會發生呢？」某些時候我們會被瑪利亞（馬利亞）的話提醒：「我是上主的婢女，願祢的話成就於我！」

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。

當引導別人去認識、去愛和去跟隨耶穌時，依納爵羅耀拉會教導他們以專注和自在，去默觀福音書內的場景。本週和以下數週，我們將以配合每天繁忙生活的方式，來學習這種默觀祈禱。

假如我們閱讀一個福音故事，我們可以運用逼真的想像力去觀看它，這跟一個人繪聲繪影地告訴我們他/她生命裡的故事沒有兩樣。這種閱讀聖經的方式很獨特，但還有一種更深入的方式。因為聖經是上主的話，這些故事是有生命力、有動力的啓示。當我們讀這些故事，我們的內心會發生一些變化，上主的啓示遠遠**超越**故事的内容。

依納爵鼓勵我們進入故事裡，他希望我們不單只聽到一個故事，或僅僅知道事情的經過，他要我親身體驗這個故事，並讓它的**意義**和**對我的啓示**在我心中發酵。要達到這種境界，需要極大的專注和自由，它遠遠**超越**書本上所記載的細節詳情。當我成為故事中的一員，故事將活現出來，直接對我說話。讓我們來看看以下這兩個例子：

在祈禱中默觀福音故事

若我有時間，只需要三十至四十五分鐘，便可以在任何一個福音故事的場景中獲得奇妙的經驗。開始時我讓自己與上主同在，然後鄭重地向上主懇求恩寵（恩典）臨到這個祈禱的時段。在這裡，我們懇求恩寵（恩典）來增添我對「耶穌是誰」的認識，以增加對祂的愛，以及我對與祂同在的渴慕。

接著，我先閱讀故事的内容，然後把它放置一旁，我盡力想像整個故事的場景。這故事在那裡發生？注意在故事裡及周遭的事物，誰在那裡？每一個人穿著甚麼衣服？天氣是寒冷還是炎熱？有氣味傳來嗎？我讓自己成為這故事中一個角色，再進一步投入故事的場景。或許我只是人群中的一個，或許我是故事裡的其中一位主角。然後我進入故事的情節，讓故事發生，並跟隨故事的發展前行。每一幕的對白和動作，並非只是像錄影帶一樣的重播，因為我可以倒帶，補充和插播故事開始的情節，讓我所得到的啓示，活現在故事人物的對白和動作中，我還可以提出或體驗自己的反應。當故事的經驗感動我的心時，文字變得不再重要。最後我會以祈禱來結束，以任何感動我的形式跟上主說話，推心置腹，就像朋友一樣，以表達我對剛才所獲得的恩寵（恩典）的感謝。

默觀其中一個生活片段

藉著專注和自在，我們可以讓一個聖經故事，在繁忙的生活中結出果實。例如，這一週，當我起床準備一天的生活時（刮鬍子、沐浴、化裝、穿衣服），我會想起我們本週默觀的場景——匝加利亞（撒迦利亞）、依撒伯爾（以利沙伯）、若瑟（約瑟）和瑪利亞（馬利亞）的故事。我開始回想這些經文裡的基本信息，如：為是否相信「上主是無所不能的」而掙扎、或是信靠

上主、生活在信德（信心）中的經歷、和相信上主是忠信（信實）的經驗。接着，我會仔細想想，今天正面對著甚麼樣的處境。只要懷著開放的心，一些與我的生活經驗相吻合和有關連的事，會發生在我身上。

也許在我的婚姻中存在著一些困難壓力，我懷疑上主對我們的忠信（信實）是否比我們的固執更強。在這個例子中，當我與配偶一起時，我可以直接走進匝加利亞（撒迦利亞）的故事場景，在那經驗中停留一段時間，直至我可以說：「上主是忠信（信實）的」，或說：「我是上主的僕人」，或聽見依撒伯爾（以利沙伯）說：「上主已經祝福你，因為你相信祂會保守祂的應許。」

或許我預知今天將會是另一繁忙、充滿壓力的一天，我一向用慣常的方式來處理它。但過去幾星期，我瞭解到自己犯罪的模式，和上主對我的愛的奧秘，倘若我能像依撒伯爾（以利沙伯）一樣，走在自己的生活場景之中，我便會有豐富的收穫。在默想我的生活中，想一想這些問題：「我在那一成不變的生活中待太久了，我還能夠有所改變嗎？」，「我是誰？我竟然相信我可以超越自己，而獲得更好的成果！」、「在這些事情中，我可否想像在沙漠中有呼喊聲傳出說：『預備上主的道路！』？」

或許，所謂進入我生活的場景，其實只是要簡單地記住福音故事中的一句話，每天在不同時段，多次地讓這句話進入我的心。這一週，我想像自己持續地說著瑪利亞（馬利亞）的話：「我全心全意頌揚上主」，或是「上主垂顧我，祂卑微的婢女。」

最後，如果在這旅程當中，您有靈修同伴或靈修導師同行，你若能與他們分享你的默觀經驗、你用的方法、你所獲得的恩寵（恩典），那就更好不過了！

給這趟旅程

「偉大和崇高的上主充滿了這世界。」耶穌會詩人神父可加斯（G.M. Hopkins）作了一首關於上主深愛世界的詩，這首詩一開始便以這雙重意思的宣告呼喊著。

世界就好像被充電似的，要啓示上主的榮耀。世界就好像一個被指派去做一件十分重要的事情的人一樣，充滿了力量。在這一週，我們藉著認識上主賜予依撒伯爾（以利沙伯）、瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）的力量，進一步了解上主是如何透過這充滿力量的世界，展示祂的榮耀。

要領略意想不到、不平凡和令人震驚的事情，是需要一夥謙虛的心。我們也可以稱這謙虛為「開放」。這是一種精神、一種內在的態度、一種內心的素質，讓一個人可以接納他人的言論，或任何臨到他身上的事。這不是可以隨個人喜好隨時啓動或關掉的，這是一種堅持的觀點，一種面對「外在變遷」或「內在思緒」的敏感度。

這一週，我們觀察、聆聽三個聖經人物，他們怎樣在救贖的恩典中，活出他們的角色，並祈求上主將謙遜的恩寵（恩典）賜予我們，這是為新一幕的開始做準備。那三個聖經人物所演繹的

角色，把耶穌，故事的主角，帶進舞台，我們可以透過觀察這三個聖經人物的言行，漸漸認識耶穌的言行。

依納爵鼓勵做避靜（退修）的人，嘗試運用想像力，進入故事的場景。我們慣用記憶或思想，卻忽略了我們擁有的自然能力——我們的想像力。我們以為可以藉著邏輯思考、透過事實根據和記憶力，就可以找到真理。我們甚至認為想像只是幻想，是毫無用處的。

心理學的「投射」測驗，是運用我們的視覺，去推動我們的想像力。舉例說，你也許做過羅夏測驗（Rorschach），在測驗中，你看見一個化開的墨水印（inkblot），你用口語來陳述你看見的是什麼，由你的陳述中，指導這測驗的人，就能回應給你，有關你的一些重要真相。這是因為接受測驗的人，藉著想像力，揭示了某些真相。想像的能力，其實比我們大部份人所瞭解的要大得多。依納爵相信，所有人類的機能都是力量，它們都是上主與我們溝通的途徑。

本週，我們要運用想象力去開啓我們的心，領受謙遜和信賴的恩寵（恩典）。當默想瑪利亞（馬利亞）被天使探訪的一幕，仔細觀察你站的位置，要意識到你想像天使在說甚麼，而瑪利亞（馬利亞）又在想甚麼。當你陪伴瑪利亞（馬利亞）去依撒伯爾（以利沙伯）的家，你會說甚麼？做甚麼？若瑟（約瑟）從夢中醒來，他瞭解自己必須迎娶懷有身孕的未婚妻，但孩子卻不是他的骨肉，他會做甚麼？

接著，依納爵要求我們自我反省，並發掘一些頓悟和恩寵（恩典）。也許我們只是站在遠處察看瑪利亞（馬利亞），那是很好的，我們就在這樣抽離的感覺中祈禱。或許「保持距離」是因為不想遇上自己難以理解的事情，不想信靠，這是事實，就為這個事實祈禱吧！這事實已經被一個嶄新的、戲劇性的方式揭露。對依納爵而言，跟耶穌和祂的密友接近，是與自己接近的途徑，這絕對不是過份自我或自戀的表現。我越接近自己和真實的我，我越會感受到耶穌與我親密地同在。上主的真理成了肉身，進入這三個人的生命，以信德（信心）充滿他們，以奧秘充滿他們，使他們降服於意想不到的冒險之旅。上主的真理亦透過他們的生命得以彰顯。這是令人震驚又充滿安慰的一週，我們透過觀察、聆聽人類的掙扎，讓上主進入我們私人的、個人的情境中。我們亦祈求因著上主的大能而得到力量。

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：

再次感謝祢向我顯示祢家庭的相片集，這樣的祈禱方式與眾不同，使我感到自覺，請在這種感覺中與我同在，讓這自覺帶領我更親近祢。

我想像匝加利亞（撒迦利亞）和依撒伯爾（以利沙伯）的不斷掙扎，希望能生孩子，但最終要放棄，他們是多麼的難受！他們是否在痛苦中彼此緊靠？他們怎樣面對他們的婚姻？但多年以後，一個天使顯現，告訴他們將會有一個孩子！

然後，我觀察瑪利亞（馬利亞）和若瑟（約瑟）。她仍然很年輕，我看著她在廚房內嬉笑、在爐邊攪拌著她煮的湯，跟她的朋友分享她的故事。廚房是否也是你從你的母親身上學習述說故事的地方？當天使向瑪利亞（馬利亞）顯現的時候，我看見她——一個笑容帶著感染力的、活潑的婦人——站在一個無人的廚房裡。「她是否會成為上主的母親？」看著她在掙扎，我感到驚訝。她知道她的生命將會完完全全地改變！她願意她的生命就此變得複雜嗎？她只期望簡單的生活，為她的朋友烹煮食物、嫁給若瑟（約瑟），並每週在會堂裡祈禱。是的，她盼望為你而生活，可是，上主，是否需要這樣艱難嗎？

我從沒想到，瑪利亞（馬利亞）會因她將成為耶穌的母親而掙扎，我以為她只是展現美麗的笑容就決定了。但我看見她在恐懼中掙扎，並且在懼怕中一如以往向上主祈禱。她的恐懼溶化了，當然，如果這是上主對她的旨意，她會照著做。她仍然站在廚房裡，爐上的湯在沸騰，她平靜地、直接望著天使說：我願意。

耶穌，我在你跟前考量著這祈禱的力量，我看到你的母親成為一個真實的人，我聽到她說：我願意。然後，我意識到自己的祈禱，或許我的想像力漸漸溜走了，我跟瑪利亞（馬利亞）做了同樣的事情，我感到懼怕，所以，我向上主祈禱，慢慢的，恐懼消失了。

耶穌，我不確定自己有沒有把你的母親視為一個有血有肉的人，我看見她說「我願意」，並想著自己生命中的「我願意」。我盼望更認識你，我盼望我的生命可以更相似你的生命。我盼望對你傳給我的信息保持開放的態度，儘管你的使者並不是帶著翅膀和光環，而是我每日生活所遇見的人，幫助我聆聽你的信息，最重要的是，幫助我說「我願意」。

第十四週閱讀材料

「他的名字是約翰」

✧ 路加福音 1:5-25/57-66

「在上主前沒有不能的事」

✧ 路加福音 1:26-56

「不要怕娶你的妻子」

✧ 瑪竇/馬太福音 1:18-24

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！

瑪利亞（馬利亞）的尊主頌

✧ 路加福音 1:46-55

匝加利亞（撒迦利亞）稱謝上主

✧ 路加福音 1:67-79