

與主親近：週日的退修
第二課
回顧禱告 (2)

Philip Fong

2022年12月11日

保密 (Confidentiality)

- 課堂上彼此的分享，不要向班外的人透露。
- 除非分享者自願，否則不要對他重提分享的內容。
- 唯一的例外 (mandatory reporting)：如果分享的內容牽涉對自己或對他人作出人身傷害，或涉及虐待兒童，我們就有法律責任向有關方面舉報。

從回顧到差遣（創世記 45）

- ¹ 約瑟在左右站著的人面前情不自禁，吩咐一聲說：「人都要離開我出去！」約瑟和弟兄相認的時候，並沒有一人站在他面前。
² 他就放聲大哭，埃及人和法老家中的人都聽見了。
- ⁴ 約瑟又對他弟兄們說：「請你們近前來。」他們就近前來。他說：「我是你們的兄弟約瑟，就是你們所賣到埃及的。⁵ 現在，不要因為把我賣到這裡自憂自恨，這是神差我在你們以先來，為要保全生命。⁶ 現在這地的饑荒已經二年了，還有五年不能耕種，不能收成。⁷ 神差我在你們以先來，為要給你們存留餘種在世上，又要大施拯救，保全你們的生命。⁸ 這樣看來，差我到這裡來的不是你們，乃是神。

兩種經歷 (創世記 41)

1. 瑪拿西 (就是「使之忘了」的意思)
 - 「神使我忘了一切的困苦和我父的全家。」
 - 忘記那些令他洩氣、沮喪、和傷心的經歷
 - 「耗損生命」的經歷 (life-draining experiences)
2. 以法蓮 (就是「使之昌盛」的意思)
 - 「神使我在受苦的地方昌盛。」
 - 感到人生到了這個階段活得特別有生命力，生命額外地豐盛
 - 「賜予生命」的經歷 (life-giving experiences)

**約瑟讓「賜予生命」的經歷
成為驅動往後人生的力量。**

回顧禱告 (Examen Prayer)

1. 求主賜你亮光，讓你見到祂的同在和帶領。
2. 以感恩的心回顧過去一天。
3. 選出一件你最感恩的事情，詳細地回顧自己的心路歷程。
 - 將你的情感和渴望告訴上帝。
 - 那些情感和渴望召喚你向著上帝生活？那些情感和渴望召喚你遠離上帝？
 - 在禱告中告訴上帝你願意如何回應。
4. 選出一件叫你最難感恩的事情，詳細地回顧自己的心路歷程。
 - 將你的情感和渴望告訴上帝。
 - 那些情感和渴望召喚你向著上帝生活？那些情感和渴望召喚你遠離上帝？
 - 在禱告中告訴上帝你願意如何回應。

依納爵 (Ignatius of Loyola, 16th Century)

- 屬靈的安慰 (Spiritual Consolations)
 - 召喚你向着上帝生活的情感和渴望
- 屬靈的落寞 (Spiritual Desolations)
 - 召喚你遠離上帝的情感和渴望



幾點提示

- 我們通常需要一段長時間才能深入明白一些情感和渴望的本質 (例如：數日、數週、數月)。別輕率下定論。花點時日觀察，慢慢地體會。
- 不要被流行的成見所規範。「開心就好。傷心就不好。」你所經歷的情感或渴望是屬靈安慰還是屬靈落寞，最終的判斷標準是它是否使你向着上帝生活。
- 隨着連日增長，你的自我認識 (self-knowledge) 也隨之加深，你就會越發體會到聖經中所說的屬靈情感 (例如：喜樂、平安) 和肉體私欲 (例如：妒忌、憎恨) 在你的內心是如何展現出來。

像約瑟一樣，不斷選擇讓屬靈
安慰 (spiritual consolations) 成
為驅動人生的力量，以致你向
着上帝生活。