

# 與主親近：週日的退修 想像式默想 (2)

Philip Fong

2023年1月29日

# 想像式默想的重點

1. 想像經文描述的場境。
2. 投入經文的情節，成為當中的角色，參與在故事中。
3. 與經文中的耶穌對話，讓對話化成禱告。

# 上一堂的家課

試用想像式默想來默想以下的經文：

1. 平靜風和海 - 路加福音 8:22-25
2. 有罪的女人用香膏抹主 - 路加福音 7:36-38

**練習的重點：單單地觀察主耶穌的面容、留意他的一言一行，就已經幫助我們的心更加貼近他。**

## 馬可福音 3:1-6 (新譯本)

<sup>1</sup> 耶穌又進了會堂，在那裡有一個人，他的一隻手枯乾了。<sup>2</sup> 眾人窺探他會不會在安息日醫治那個人，好去控告他。<sup>3</sup> 耶穌對那一隻手枯乾了的人說：“起來，站在當中！”<sup>4</sup> 又對他們說：“在安息日哪一樣是可以作的呢：作好事還是壞事？救命還是害命？”他們一聲不響。<sup>5</sup> 耶穌怒目環視他們，因他們的心剛硬而難過，就對那人說：“伸出手來！”他把手一伸，手就復原了。<sup>6</sup> 法利賽人出來，立刻和希律黨人商量怎樣對付耶穌，好除掉他。

# 家課

試用想像式默想來默想以下的經文：

1. 耶利哥的瞎子 - 路加福音 18:35-43
2. 稅吏撒該 - 路加福音 19:1-10

**練習的重點：藉着角色的口，向主耶穌傾訴。讓故事的世界與你的人生融為一體。**

## 幾點提示

1. 你也可以照着指引，自己在家中操練想像式默想。
2. 默想時，重點不在於釋經的準確性，而是在於情感的投入。
3. 默想過後，不妨花點時間辨別默想時所經歷的情感和渴望是否幫助你向着上帝生活。
4. 心裏若有觸動，不妨重複默想同一段經文。