

默想不是思想放空，或任心思漂流

默想是騰出心靈空間，預備聆聽神的話語

默想不只是在退修或禮堂進行

默想是騰出時間，耐性地浸沉在神的話語中

默想不是藉一套程序去進入另一境界

默想是藉程序讓自己慢下來、讀聽神的話語

默想不是用一些方法作修煉

默想是以方法將飄走的心思帶回到神的話語上

默想不是賞析所見的媒體

默想是心靈轉眼在

那看不見的神和祂要說的話語上

看畫作不是看宗教聖像畫

不用膜拜，也非用來崇敬

看畫作就像是讀靈修書

讓他人凝煉的體會成為默想聖言的嚮導

最終，不要停在畫外面

而是要自己走進神的話語中

並在禱告中以心靈尋見神同在

### (一) 詩歌：

《一生倚靠祢》 曲：古丹青、詞：Ivorquent@frontline、《復興聖潔》 曲：游智婷、粵譯：王家峰

### (二) 默想

#### 畫作《The Washing of Feet, by Sieger Köder》

慢慢看看這畫作

有怎樣的用色

畫作的光與暗在哪裡

有哪些吸引你不住觀看的

你第一個想法是甚麼

你觀看這幅畫時，你有何感受

看看跪著的人的腳板

畫家是畫這對腳板想表達的是……

這描繪讓你想起耶穌的甚麼事

看看畫中的耶穌和彼得

看看他們的畫中的位置

這圖畫正在描繪他們怎樣的情懷

(在任何空白處記下你的感受)

### 經文 (約十三，新漢語)：

- 1 逾越節前，耶穌知道自己離開這世界、回到父那裏的時候到了。他既然愛世上屬自己的人，就愛他們到底。
- 2 吃晚飯的時候，魔鬼已把出賣耶穌的念頭放在加略人西門的兒子猶大心裏。
- 3 耶穌既然知道父已把萬有交在他手中，並知道自己從神那裏來，且要回到神那裏去，

<sup>4</sup> 就起身離席，脫下外衣，拿一條手巾束在腰間，<sup>5</sup> 然後把水倒在盆裏，開始給門徒洗腳，又用束腰的手巾擦乾。

<sup>6</sup> 這樣，他來到西門·彼得跟前，彼得對他說：「主啊，我的腳你也要洗嗎？」

<sup>7</sup> 耶穌回答說：「我所做的，你現在不理解，以後就明白了。」

<sup>8</sup> 彼得說：「你絕不可洗我的腳，永遠不可！」

耶穌說：「如果我不洗你的腳，你跟我就沒有關係了。」

<sup>9</sup> 西門·彼得說：「主啊，不光是腳，連手和頭都洗吧！」

<sup>10</sup> 耶穌說：「洗過澡的人不需要再洗，只要把腳一洗，全身就乾淨了。你們是乾淨的，但不是每個人都是乾淨的。」<sup>11</sup> 耶穌已經知道誰要出賣他，所以說「你們不是每個人都是乾淨的」。

<sup>12</sup> 耶穌洗完了他們的腳，穿上外衣，又坐下，對他們說：「我為你們所做的，你們明白嗎？<sup>13</sup> 你們稱呼我『老師』，稱呼我『主』，你們說得好，我本來就是。<sup>14</sup> 我身為你們的主、你們的老師，尚且洗你們的腳，你們也應該彼此洗腳。<sup>15</sup> 我給你們作了榜樣，好讓你們照我對你們所做的那樣去做。<sup>16</sup> 我實實在在告訴你們，僕人不能大過主人，受差遣的不能大過差他的人。

<sup>17</sup> 你們既然知道這些事，若是實行就有福了。」

### (三) 禱告：

1. 請想想那些最近為你服務/服事的人（家中、店內、工作間、教會……），你怎看待他們的服務/服事？你最近為了誰而服務/服事？是怎樣服事的？質素如何？
2. 若主對你說：你來跟從我……請靜思你心中真實的回應是甚麼？即使是心中的盼望與恐懼，請都一一在禱告中帶到主面前，向主細訴。
3. （小組）耶穌說：「我給你們作了榜樣，好讓你們照我對你們所做的那樣去做」今天主要你做的是甚麼事？請在小組禱告裡彼此分享和代求。

高德(Sieger Köder, 1925-2015)生於德國西南部。二戰後，高德修畢美術後成為銀匠和畫家，一邊創作，一邊在中學作美術老師。1965 進入天主教修院讀神學，1971 年成為天主教神職人員。在教區牧養期間，高德一直創作與基督信仰有關的作品，直至九十歲離世。戰時的經歷，使他對基督受難、人類的罪、苦與邪惡有很深的反思，因而其畫風、用色和部局，常引帶觀看者思想信仰、福音和人生。高德曾說：「我盼望不只是作畫，而是用畫作傳道。我當然希望人們能看看這些畫作，但若問內心深處的願望，我想就是讓福音藉這些畫作傳出。」其畫作現時仍可見於德國和歐洲多地。

參考書目：Anne White. "In Celebration of Love: Paths to Prayer with The Washing of Feet by Sieger Köder." UK: Pauline Books & Media, 2017.