

透過默想福音跟耶穌相遇



使用上的小建議（特別針對非基督徒）

- 建議營造溫馨的氣氛，可以點根蠟燭（或香味），透過深呼吸逐漸安靜下來；慢慢閱讀經文；閉上眼睛通常有助於默想
- 不用解釋神學，只邀請「進入畫面」
- 鼓勵參與者使用他的想像力，不擔心對錯，因為天主可以使用這官能跟我們互動
- 一開始可能要協助參與者想像一些畫面，例如：耶穌正在湖邊行走，太陽剛上升而已…（靜默）
- 可以幫助參與者看到他是這故事的一部分（例如扮演伯多祿等的角色），用想像力的五官
- 問「你感覺到什麼？」而不是「你相信什麼？」
- 結尾只邀請一句簡短回應：「如果你願意，可以對耶穌說一句話」；最後詢問參與者的感想

1 耶穌凝視並召叫漁夫（路加 5:1 - 11）

場景：一夜勞苦卻一無所獲，耶穌請他們再下網。

核心經驗：失敗、挫折、被理解、被重新看見。

為何適合台灣：台灣社會高度重視努力與責任，卻也充滿「拚了還是沒結果」的疲憊感。

默觀焦點：

- 耶穌怎麼看著我？
 - 祂是否理解我曾經的徒勞？
-

2 耶穌觸摸癩瘋病人（馬爾谷 1:40 - 45）

場景：所有人都避開他，耶穌卻伸手觸摸。

核心經驗：被嫌棄、被接納、被尊重。

為何適合台灣：對「不合群、失敗者、精神困擾、被貼標籤的人」有深層共鳴。

默觀焦點：

➤ 當耶穌靠近我時，我害怕嗎？

➤ 被觸碰的那一刻，我內心發生什麼？

3 耶穌與井旁的婦人對話（若望 4:1 - 26）

場景：一段真誠、沒有指責的對話。

核心經驗：被理解、被看穿卻不被否定。

為何適合台灣：許多人在人際與家庭關係中壓抑真實的自己。

默觀焦點：

➤ 耶穌問我什麼問題？

➤ 我是否第一次敢說真話？

4 耶穌祝福孩子（馬爾谷 10:13 - 16）

場景：孩子被帶到耶穌面前。

核心經驗：無條件的接納、溫柔的安全感。

為何適合台灣：高度競爭的教育環境，使「被肯定本身」成為稀缺經驗。

默觀焦點：

➤ 我是否能單純地被擁抱？

➤ 若我就是那個孩子？

5 耶穌在風浪中平息海浪（馬爾谷 4:35 - 41）

場景：船快沉了，耶穌卻平靜。

核心經驗：焦慮、恐懼、信任。

為何適合台灣：地震、颱風、疫情、社會不確定性，對「失控」極有共鳴。

默觀焦點：

➤ 我現在最害怕的是什麼？

➤ 耶穌在船上的哪個位置？

6 耶穌憐憫寡婦，復活她的兒子（路加 7:11 - 17）

場景：耶穌先看到母親的悲痛。

核心經驗：哀傷被看見、同理先於說教。

為何適合台灣：喪親文化深刻，但悲傷往往被要求「堅強」。

默觀焦點：

➤ 耶穌對我說了哪一句話？

➤ 我是否允許祂靠近我的痛？

7 耶穌與稅吏匝凱共進晚餐（路加 19:1 - 10）

場景：被討厭的人，卻被邀請。

核心經驗：羞愧被化解、重新開始。

為何適合台灣：對「成功但內心空洞」「被羨慕卻孤單」的人很有穿透力。

默觀焦點：

➤ 耶穌為何想進我家？

➤ 我的內心是否鬆動了？

8 耶穌為門徒洗腳（若望 13:1 - 15）

場景：領袖做最低微的事。

核心經驗：顛覆權力、溫柔的服務。

為何適合台灣：在階級、輩分、權威明顯的文化中極具衝擊力。

默觀焦點：

➤ 我允許別人為我服務嗎？

➤ 耶穌跪在我面前，我感到什麼？

9 耶穌寬恕行淫時被抓的婦人（若望 8:1 - 11）

場景：群眾的指控與耶穌的沉默。

核心經驗：被保護、重新站起來。

為何適合台灣：輿論壓力、道德審判、社群羞辱感極強。

默觀焦點：

➤ 耶穌看我的眼神是什麼？

➤ 當眾人離開後，只剩下誰？

10 耶穌在十字架上寬恕（路加 23:33 - 46）

場景：極度脆弱中的愛。

核心經驗：苦難、孤單、仍然愛。

為何適合台灣：對「犧牲」「忍耐」有文化理解，但少有人看見「被愛的犧牲」。

默觀焦點：

➤ 耶穌為誰承受？

➤ 我是否第一次感到被無條件愛？