



## 歸心祈禱 得息得力

幾年前被大偉·邁思勤《歸心祈禱的操練》(J. David Muyskens, *The Practice of Centering Prayer*)一書所吸引，因而引領我踏進個人靜修的操練。之所以被吸引，因為內心有種強烈的需要和渴求 - 在焦躁中停歇、在忙碌中安息、在迷惘中重整。歸心祈禱並不是一種特別靈異或難於學習的祈禱方式，亦非取代其他祈禱的方法。乃是一種引領進深的靜默禱告，預備信徒領受默觀的恩賜，從而孕育個人與上主的關係，並經驗享受祂的同在。

歸心祈禱一點也不複雜（當然是易學難精），只需單單在上主面前安靜停留等候。不需用任何力度去索求甚麼，在靜候中慢慢進入與主共融的狀態。信徒慣常採取一種主動性的方式，透過祈禱求那樣求這樣，恍惚就像「稟神」，只為滿足自己的渴求。但卻忽略祈禱是一種聆聽，一種關係。而歸心禱告就是告訴我們一切主權在於上主，禱告並非成就一己的意慾。正如宣道會香港區聯會義務牧師長區伯平牧師所說：『祈禱完全是出於三一上帝的自主和主動的慈愛。』<sup>1</sup>

歸心禱告更加操練我們“Being Present”，不知你有沒有留意自己的屬靈生命常是「不在狀態」？靈修、讀經、崇拜、聽道在遊魂，腦海飄過幾十甚至幾百個雜念，祈禱可以是草草了事，因為要趕往下一場。人與人之間的相處層面亦有「人在心不在」的情況。縱使你面對著某人，未必等同你是全情投入，此時此刻享受與對方一起的時間。「不在」的狀態也可以發生在工作或其他生活的層面，做著一事情，同時想著下一件事，到做下一件事，又會想著另一件事，總不能好好專注。所謂食而不知其味，見而不懂其情。故此，我們

不曉得真實地享受生活、關係和工作，在趕忙中更見錯亂。歸心禱告其一能幫助我們就是轉化「不在」的狀態，而「在」就能不計所求享受其中，原來能夠“Being Present”是一份禮物！

在職信徒常尋問上主對一己的心意，對於是否配合上主「行啱路」煞是緊張，擔心一旦「行錯路」會「遭天譴」，但上主的心比我們所想像的寬廣得多！歸心禱告正正幫助我們回歸與上主正確的關係中，當在安靜中越發與己結連，就越發認識自己，與此同時在寧謐中拓闊我們對上主的認識，明白祂並不需要我們努力地「做」甚麼去取悅祂，祂所重視的乃是我們與祂的關係，甚至這關係超越了信徒能否確認自己獨特召命的本身。

另外，透過歸心祈禱的操練，我們對環境、對人，甚至對自己相對地少了焦躁不安感（restlessness），繼而減少反應性行為（reactive behavior），這種狀態讓我們更清晰地看透世情，對人會多一份憐憫；對於在工作所遭遇的事情，亦增添一份包容和胸襟。

過去HKPES所舉辦的『生涯規劃營』和『工作情緒管理工作坊』刻意地設置歸心祈禱、聖言頌讀、靜步明陣的環節，務求使參加者從中經歷與上主同在同行，為自身的屬靈生命重拾定位。從參與者的正面回饋中，肯定了這個服侍方向是值得繼續拓展，故嘗試在五月份舉辦『得息得力之旅』日營，藉歸心祈禱得息；藉聖言頌讀得力；藉靜步明陣重整生命。喜見參加者在其中與上主相遇，重拾對工作和生活的盼望。11月HKPES再度推出『得息得力之旅』，期望再次喚醒信徒屬靈的生命。✚

<sup>1</sup> 區伯平牧師《祈禱跟上帝交心傾談傾心交談》宣訊 第139期 2011年7月