



基督教宣道會油塘堂崇拜

【二零一九年六月八及九日】

全年主題：身心靈全人醫治 信望愛更新成長

靜中與自己相遇

葉國強牧師

感謝天父和同工的預備，三日兩夜的靜修營都順利完成。弟兄姊妹在營中要學習安靜，所以要求弟兄姊妹在營中盡量少交談，好幫助自己更專注與神的對話，就是食飯也要「靜食」，即靜靜食，不說話。部份弟兄姊妹坦白分享，要「靜食」原來對他們都有一點壓力。但這兩三天裡，我對「靜食」也有一些體會。因為平常與弟兄姊妹食飯，自然是一個牧養關顧的好時機，把握機會與弟兄姊妹分享，又食、又聆聽、又分享，又分餸，其實都好「忙碌」，有時飯後也忘記自己吃過了甚麼？但在營中「靜食」的時候，不需要為同枱吃飯的人找話題，不需要顧慮別人吃甚麼，你只需要靜靜吃你自己的飯，照顧你自己的胃口，慢慢細味每份口中的飯餸。才發現自己原來很久沒有真正享受一頓自己的飯了，也提醒我自己，在照顧別人的同時，也要好好照顧自己。關心自己的需要，留意自己的需要，可以由食飯開始。

潘霍華對基督徒的獨處與團契生活關係，有特別深刻的教導和反省：「凡不能獨處的，就當小心團契生活。這樣的人只會傷害自己和團契。要記得，上帝呼召你的時候，你是單獨站在祂的面前。你必須單獨跟從祂的呼召，單獨背起你的十字架，單獨爭戰和禱告；你也要單獨死去，單獨向上帝交賬。你不能躲避自己，因為上帝親自揀選了你。如果你不願意單獨負責，你就是拒絕基督的呼召，因此與蒙召者的團契無分……」

在獨處中，我們讓自己與自己相遇。不單是對個人的關顧，也是對個人的省察，留心自己的情感的流動，察覺自己的需要、辨別自己的心思意念，讓自己明白自己，並且活在當下。獨處同時是開闢一個神聖的空間，讓自己能與神相遇。有時是神的光照使我們更認識自己，有時是因為我們更認識自己，以致我們懂得如何尋見主的面。靜修的操練，不是為安靜而安靜，安靜只是一個工具，一個過程，一個方法，安靜的目的，是讓我們來到神的跟前，將重擔放在主跟前，進入主賜的安息，與祂親近，並且得著所需的力量，尋求當走的路向。