

新班城家書（五月二十五日）

已有超過一個月沒有與大家通信了，有否掛住我們呢？

忽忽的回港三週，能與部份的朋友見面真好，也因為時間太短，感到日子不夠用，同時間可能在印度生活久了，少有夜生活的我們回到香港早午晚三節也有節目，真的有點不習慣！最喜歡的仍是香港的山與水，離開香港後才發現香港有很多漂亮的地方，在港的朋友，不用出國也能享受如斯美景，真的要好好珍惜！

回印後，我們第一件事做的是參加了一個神學院舉辦的課程，學習「靈修神學」，天父可能知道我們在港休息不足，反而在課程中能好好休息，在美麗的校園上課，有人為你預備三餐，除上課外，也安排了教授運動及默想的時間，讓我們身心靈也有得益。在安靜及清心的環境下，真的更感受到主的同在！我們渴望在未來的日子裡也要在身心靈上有更好的操練，才能有能力去服侍人。

此外，課程也讓我們更深一步了解印度人的靈性〔Indian Spirituality〕，知道為何印度成為歐美亞人士追求靈性成長及尋找生命師傅（Guru）的地方，我們感慨人在追求靈性成長的旅途中卻沒有機會去經歷主的愛與拯救，願主憐憫他們，願眾人在冥想與瑜珈的操練中，主的微聲能與他們的心靈深處結連，也願我們能成為帶領他們認識及經歷神的管道！

要人認識及經歷神，不得不提的是「甚麼是禱告？」。這是一個看似簡單但又不易掌握的題目。你有想過嗎？在課堂上，老師透過聖經的演繹和個人經驗讓我們發現到禱告的四個意思。第一、禱告是臨在。神是愛，祂專注在人身上，也期待人以此回應。第二、禱告是生命的本質。這是不用思索，自然流露的表現，像是呼吸。人可以在所有受造物中看見神。第三、禱告是神的禮物。它是神的工作，人不用修飾造作，只須給予神一個空間，讓祂工作。第四、禱告是對神和對自我的發現。在神的光照中，人可以尋找人生的真正意義，心靈與主契合，通往神聖大道。

在修讀「靈修指導」的時候，老師討論如何面對靈性黑暗是我們最深刻學習之一。所謂靈性黑暗就是指信徒在靈程路上所遇到的低潮，正如基督在世面對種種被拒絕的經驗。相信每個信徒也有靈性低潮的時候，在這裡我們與大家分享老師建議的幾個有效方法：（1）默默忍耐，堅信上帝沒有離棄自己；（2）即使感到好像浪費時間，也在禱告裡休憩，凝視上帝；（3）把竭力要完成工作的心態放開，享受自由；（4）以鬆容不迫的心情專注上帝和將要做的事；（5）醒覺到黑暗來臨有時、離開有時。

讓我們彼此勉勵，每天以正能量活出生命。

你的同伴

