



陳桂蘭

我覺醒的歷程和過去兩年的靈修操練有關，而這些靈修操練亦與我近年的工作際遇有關，所以，要談覺醒的歷程便要由近年的工作際遇說起。

我從事行政管理多年，期間曾獲晉升，更於兩年前獲委任為部門主管，當時以為是神賜的職位，於是將全副心思放在工作上。不過，主管工作很不順利，最後還被調回原本崗位，由我另一位同事接任部門主管。那時我很迷惘，懷疑自己是否適合做行政管理，又猜想工作的挫折會否是上帝要我辭職的訊號。

於是便開始人生下半場探索之旅，我參加工作靜修營、職場查經、見職涯規劃的導師、閱讀與召命有關的書，書中有一句很有意思：「若內在生命搞不好，外在生活也會一團糟。」故認為探尋召命應由重整靈修開始，於是參加默觀靈修講座，閱讀有關書籍，並開始操練默觀靈修。簡單來說，默觀是古老的靈修傳統，是安歇於神之內，覺醒祂的臨在，無言語無思慮的一種靈修實踐。操練頭幾個月，其實是希望得到醫治和人生召命的指引，但後來知道懷著這樣的目的是不對的，因為靈修只有一個目的，就是親近神，於是便放下這些動機繼續操練，發覺心境漸趨平靜。

之後參加一個靈閱講座，原來這亦是古老的靈修傳統，方法是重覆慢誦經文，直至被某些字詞觸動，便停在那裡細味。自此，我的靈修便以靈閱開始，用默觀結束。此外，那位講員也鼓勵我們背聖經，說我們的腦海若不被聖經充滿，就

會胡思亂想。故我開始刻意背經文，有時等車、走路之際，某些背誦過的章節會在腦海浮現，成為即時的提醒或安慰。影響所及，我平時看聖經都有一種近乎靈閱的情懷，有時也會被深深觸動。

最近半年，除了參加默觀靈修小組、接受靈性指導外，更修讀靈修課程，在老師的指導下開始寫靈修筆記，當然也有繼續看靈修書，其中一本名為《清修庖廚中》的書對我影響很大，作者說他時時用想像或理智覺醒神的臨在，覺得神很近（在心窩底），又建議我們的心靈每天可從塵世回到神那裡一千幾百回。於是我亦開始效法他那種時時覺醒神同在的操練，故在靈修時段外，我也會刻意覺醒神的同在（如行路時會透過感受自己的呼吸覺醒祂「在」，因生命是祂所賜的；在辦公室，會定時默唸「我們在天上的父」，以保持對祂的覺醒）。

到了這階段，靈修中和神相處的「第一身」體驗已變得較為實在，對自己的罪（如驕傲）也有較敏銳的覺察，看事物的角度也稍有不同，現在的我，已不再貪求高職位，因為知道我的內在生命遠比我的外顯成就重要，無論我做高一級，或做低一級，對神來說，我的本質並無分別，我依然是祂用重價買贖的、獨一無二的「限量版」，是祂所珍愛寶貴的。同時在不知不覺間，我發覺我已被醫治得「七七八八」，召命也較清晰。縱然現實生活中煩惱仍在，但我知道無論屬靈境況是如何糟糕，我仍可繼續與祂無間斷、無阻隔的交往，甚願能如《清修庖廚中》所說：「在祂的神聖臨在下，度此餘生。」

