

過去一陣子因為面臨退休與否的徬徨常感心情鬱悶，「我的頭家」就常勸我說：「老太太對生活應試著放輕鬆，凡事別太較真。」我對他的諫言則回以「站著講話不腰疼」而不予理會，事實上我是不願意正視自己的問題，用逃避或隱藏的方式按捺住我內心的不安，我開始懷疑我是否有了老年危機的心理問題。藉著高科技傳媒的發展，我在ZOOM上參加了一些修養身心靈的課程，打發一些空虛的時間。

在參加「光與愛」的課程時，當我聽到張宏秀老師唸的祈禱詞，「基督的寶血醫治身心，聖神的活水淨化、滋潤靈魂，天主聖三的光明充滿每一個細胞，……」心中一震，我怎麼忽略了我的信仰寶貝？我曾透過聖洗聖事和堅振聖事領受了聖神，卻沒有在日常生活中與聖神聯繫，沒有去感受聖神在我生命裡的臨在，所以我才會因為世俗生活的空虛而煩惱；信仰教導的「我渴望住在祂內，祂也住在我內」念想也就只停留在對天主的敬拜儀式中而已。宏秀老師針對「人生的下半場」的變化和需要，有著一連串的心理分析和開導方法。在老師每月的諄諄教導中，我開始學習面對並接受自己煩躁的心情，信任天主賜給自己無條件的愛，試著適時發揮「愛」的精神，這樣才能更容易理解別人，相對地肯定自己，並且深深記住神父在彌撒感恩祭中唸的「一切崇敬和榮耀，藉著基督，偕同基督，在基督內，並聯合聖神，都歸於祂，直到永遠。」藉著學習與基督價值觀一致的渴望，帶給我對未來的生活品質更充滿了希望和幸福感。

因緣際會我也參加了北加「至聖聖三依納爵靈修中心」安排的培育課程。就像吳伯仁神父說的，「每個人談到忙碌或回應忙碌時，常掌控不住也不知如何安頓自己的心靈。其實，人們是可以自由地選擇自己應該多忙碌或選擇如何抵抗忙碌。」神父又說：「如果我們把生活當成娛樂地過，我們就會和靈魂失去聯繫，而在一輩子的演出中僅僅成了觀眾，忘記我們真正是誰。唯有在靜默中我們才能找到並認識自己，並且將自己視為是來自天主的禮物。」這些話就是天主送來的天使贈言，打開了我心中積鬱困擾的結！這時主任劉明毅姊妹也鼓勵我練習「靜默——吸入天主的氣，呼出內心的不滿、恐懼。」使自己學習用「心」與天主相遇。

如《相逢寧靜中》書中所說的，「採用使頭腦靜默的方法就是使思考安靜下來，讓心去發揮作用，恆心做祈禱，懷著『瞎子信主般的信德』去經歷學習的過程，天主定會引領。」我不懂這其中的奧妙，只是順服地跟從明毅姊定下的日表操練。我開始練習收斂心神，在靜默中不要用我的腦去思考、想像或判斷來理解人和事，只求放輕鬆與「心」接觸，感受天主的臨在。直到有天在我和小孫女們視訊時，我突然體會到：當我的「心」滿懷著愛時，我和小孫女間的親密關係根本不用言語，藉著彼此間的一顰一笑都可讓我回味無窮，更何況是能和愛我的天主相遇時。

現在我的生活感覺好自由。在每天早晚靜默中，工作業績的壓力，退休與否已不再令我擔憂，雖然我還是用樂觀積極的態度認真工作，我學著將生活的重點放在「讚美感謝天主」，平安和喜樂隨之而來。難怪「我的頭家」每每看到我面對基督苦像在做靜默祈禱時，都會輕輕地準備好一杯熱茶等著我！

想像你看見基督站在你面前……祂凝視著你……體會祂如何凝視……《相逢寧靜中》