

將臨期操練（一）

今年的大齋期，我們用了七週時間操練「禁食」，記念耶穌的受苦，以及體會復活所帶來的釋放和喜悅。到了十二月，我們則以將臨期（3-24/12）操練準備自己迎接祂的誕生。

將臨期是教會的重要節期，信徒在節期中準備及等候耶穌降臨。因此，今次將臨期操練的主題為「等候」。就像父母等待兒女出生，會添置家具、報讀育嬰技巧班、認識孩子成長過程等等去準備自己一樣，我們會用三週操練「等候」的態度、認識「等候」的對象，以致最終能夠真誠地面對基督的來臨。

今週操練主題：專注

「等候」或許經已被遺忘了。現代人生活忙碌，「一心多用」(multi-tasking)更可算是必備的生活技能。我認識一位十分聰穎的朋友，他同時聆聽歌曲、閱讀書本、吃東西和通電話，照樣對話如流，並且把食物的味道、書本內容和歌詞意思清晰地表達出來。真是令人羨慕他的效率才能！然而，在人際交流上一心多用，在相處上分心，很多時候卻會有反作用；在等候時做別的事，也會消減我們對等待的事情的熱衷。

上年暑假，我太太十一歲的姨甥女在我家住了兩週。她對某間商店那駝鳥蛋般大的玩具蛋很感興趣，於是我跟她約定：我可以買這蛋給她，只是要等到指定的日子，她才可以把蛋打開。她歡歡喜喜地答應了我，此後的每一天，她都拿著蛋，細心地透過蛋的半透明外殼，觀察蛋裏究竟藏著甚麼小玩具和零食。約定的日子到了(那天我在營會中)，她卻不

願意打開它。她對我太太說：「我想等 Uncle Jason (即是我)回來後才一起打開。」

被拿著手機的人等著，還是被四處張望、看似在尋找目標的朋友等待，會使你感到被重視？讓我們在等候主的頭一週，首先操練專注吧！

建議操練方式 (請持續至將臨期結束)：

1. 專注生活--專心地做以下的事，尤其是要放下手機

吃飯 (早/午/晚餐：談話 手機 電視)

排隊 等車 上廁所 走路 (聽歌)

與朋友聊天 與家人相聚 其他：_____

或 / 及

2. 專注禱告--每天用大約半小時操練：

i. 找個寧靜的環境停下來，寫下當天經歷的一個負面情緒；

ii. 然後用以下方式祈禱：

吸氣時輕聲說：「主耶穌！」

呼氣時說：「請憐憫我。」

(把禱文與呼吸節奏結合，這樣祈禱約十五分鐘)

iii. 或許你會經驗到內心深處有一個寂靜的空間，裏面可以感受到自由和平靜，這就是上帝在心中居住之處。

或 / 及

3. 專注經文--默想路加福音十 38-42