

再思祈禱時

姜妙韻姊妹

祈禱是我們信仰生活中的重要環節。關於祈禱，《聖經》提到許多，包括祈禱的目的、形式和內容。當我們不知禱告時該說些甚麼，還可以用主耶穌教導我們的禱文代替，因此我們不會不曉得怎樣禱告。只是，我們有否真的將祈禱化為生活中的一部分，就像每天刷牙洗臉那樣恆常又自發地去做呢？

近幾年，我不時會覺得自己靈命低落，常歸咎於沒有時間靈修，沒有時間禱告，其實是失去了做這些事情的動力和熱情。當我每天忙著照顧孩子和打理家務，根本沒有心思祈禱靈修，而最能夠祈禱的時間就是吃飯之前，因為要教孩子作謝飯禱告。但這時的禱告十分簡短，只是為了幫孩子建立這個儀式而做的。漸漸地，我覺得自己與上帝欠缺了交流。雖然我們不說，上帝也會明白我們的心思意念，但與上帝對話如與家人對話一樣，溝通能使我們互相瞭解更多，也瞭解自己更多。

於是，我嘗試在做不同的事情時，為當下的需要作即時的禱告。例如，做著家務但感到疲憊時的祈禱：「求主在這刻給我力量」；孩子哭鬧時的祈禱：「求主在這刻親自安撫她」；考慮孩子的前途時的祈禱：「願主指引她的路」；自己感到難過時的祈禱：「主呀，祢最明白我這刻的心情」等等。這樣每天的練習，我慢慢地重新感覺上帝就在我身邊，我隨時與祂談話，向祂傾訴。最重要的是這讓我重拾對上帝的信心，並且清楚知道不論我每天在做甚麼事情，祂都瞭若指掌，而我不是獨自一人去面對。

「禱告，因為我渺小。」的確，我們需要上帝，是因為我們渺小。我們軟弱，我們貪心，我們懶散，我們疲累，我們不堪，我們有數之不盡的缺點。同時我們奢望能改變一切，改變其他人，改變環境，改變世界。我也曾不停向上帝分享自己的想法和心情，希望祂可以為我去改變我不願意順從的處境，包括孩子的性情、家中的狀況等。可是，祂卻提醒我，既然相信一切自有祂的安排，就如耶穌說「不是照我所願的」，而是照祂所願的。原來這才是祈禱的重點：尋求上帝的心意，放下自己的執念。於是我問自己，在此時此刻，能否不反駁，不對抗，完全降服於上帝？

學習祈禱的過程，是不斷面對自己的內心，正視自己的需要，看清自己的本相，亦是反覆思考、摸索、尋問、體貼上帝的過程。當我視上帝為我的家人，我

對這位家人的感覺、看法以及與祂相處的方式，便影響了我的生活，甚至影響了我對其他人的看去。上帝使我將目光從自己身上挪開，不再只顧自己，更要顧著身邊的人，放眼四周。當為孩子禱告時，就從孩子的角度出發；當為生活的需要禱告時，就想起其他也有同樣需要的人；當為社會忿忿不平時，就想起上帝看世人的心腸。

如此看來，上帝教我們祈禱的用意，還是源於一個「愛」字，祂愛我們，愛其他人，所以祂也想我們愛祂，愛其他人。當我們愛一個人，自然想瞭解他多點，和他溝通多一點。在我覺得自己還愛上帝時，就努力以祈禱這個方式與祂維繫關係，每天與祂溝通多一點，瞭解祂多一點，親近祂多一點。親愛的上帝，無論我們在甚麼境況，祢仍然願意透過回應我們的祈禱來愛我們，感謝祢。

作者為本堂教友