

更新我心 - 關懷篇「結伴同行」

16/11/2024

同在：臨在

同行基礎：

- 與主同行：與主結連、與主同工
- 與己同行：留心內在的聲音
- 與人同行：尊重、接納、等候……

與人同行的基礎 … 臨在

- 關懷別人之先，要先準備好自己，進入臨在的狀態
- 怎樣的關懷會令你不喜歡？

臨在的表現：全心全意的一刻？

- 然而，每刻我們都受不同的事情／環境影響著
- 要對自己有高的覺察，知道自己的狀態及在怎樣的處境中
- 要達至臨在，先要聆聽內心的聲音

臨在：與主與己與人同行

- 覺察自己的內在的痛、聲音、看法、感受、需要……
- 暫時放下，回到對方的需要、聆聽並感受對方的內在世界
- 以主的愛、慈悲陪伴……

臨在 - 是需要操練

- 與上帝保持緊密相交
- 覺察身處環境對自己的影響
- 覺察內在的聲音，留意當中的訊息：此刻心情、身體反應、習慣／自動的思想、……
- 接納：不論在你眼中是完美還是不完美，一切皆在天父手中！