

A Full Agenda, But Never Busy 繁而不枯，忙而不燥

A. 「節奏感」「留白」的重要

- 禪院鐘聲
- 在機構內提供「上午茶」、「下午茶」、「Happyhour」之機會
- 電話鈴聲、電話設定、紅綠燈、上落電梯...
- 不時作觀呼吸的練習
- 每天半小時與自己有約
- 每天三個10分鐘
 - 與自己有約
 - 與神有約
 - 與自己愛護有約

A Full Agenda, But Never Busy 繁而不枯，忙而不燥

B. 尊重每天四季循環的自然定律

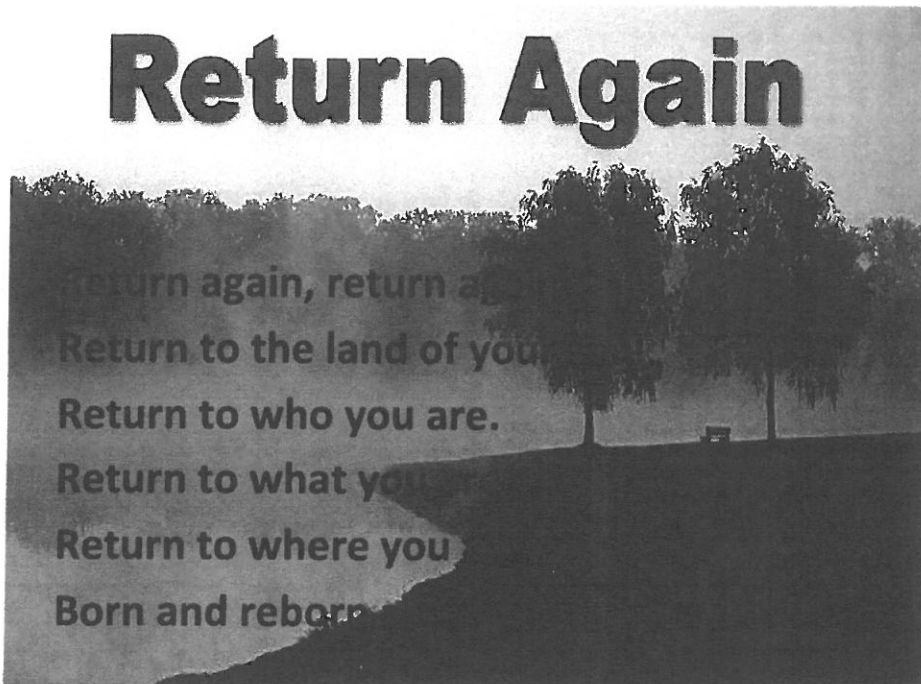
- 春—閱讀
- 夏—投入工作
- 秋—獨處、反思、祈禱
- 冬—間息/休息

A Full Agenda, But Never Busy 繁而不枯，忙而不燥

C. 「始」與「放」

- 「開始」的藝術
- 「放下」的藝術
- 「始」與「放」之間那份鬆容的藝術，即享受那當下一刻的藝術

Return Again



Return again, return again
Return to the land of your birth
Return to who you are.
Return to what you are
Return to where you are
Born and reborn

「寓修於教——理論與實踐的探索」

繁而不枯、忙而不燥：生活的另類可能

關俊棠神父 分享札記

生活的「沒完沒了」

- 從事牧職與教學工作多年，我想神父生涯可用四個字來總結——「沒完沒了」；
- 因為神父本身是一個同生命緊連的身份/召叫，可以有個人空間，但沒有所謂下班或下台（off-stage）的時刻。
- 尤記得自己年輕時的幹勁，那時開著電單車來去自如，對著有需要的呼聲總是盡心竭力回應。曾經，在讀博士之後因不夠休息，有半年時間頭腦轉得很慢，Burn out 是也！

忙碌的「吸引力」

- 我問：其實忙碌有甚麼好？
- 是令人感覺自己有能力、有貢獻 / 成就、被需要，是肯定自己存在價值的一種生活態度；
- 然而，無休止的忙碌其實對生命並不健康……怎麼辦？

生活的節奏

- 在外國讀書，學院的後山有樹林，我們都很喜歡那些大樹；
- 有次假期之後回校，突然發現本來茂盛樹木都被修剪得光禿禿……
- 後來才知道，還來樹木每隔一段時間都要剪掉枝葉，才可以生長得好。
- 反思：我們有沒有隔一段時間就主動「修剪 / 整理」自己的心靈？例如：
 - 清理一下自己的思想包袱
 - 簡化一下自己的生活模式及習性
 - 讓自己間中空白一下，無所事事
 - 定時讓自己做半天至一天半的退修
 - 間中找一天不與任何人接觸及對話，只是自己和自己相處，但繼續做手上的工作
- 面對生活的壓力，從多年的生活體驗中找到兩條出路：
 - 一、 觀呼吸
 - 把情緒與壓力舒緩下來
 - 再次意識自己的身體、感覺、存在
 - 慢慢開始聆聽自己（可能會發現有很多的思緒，更有意識地留意自己的內在世界）
 - 培養在祈禱中一份感恩、祝福別人的心（這部份比較少提及，只在實踐中經驗）
 - 建議老師：在進班之前先觀呼吸，祝福學生們
 - 二、 念茲在茲——活在當下：做一件事，就專心做好眼前的事
 - 做每件事都好像第一次做，也像最後一次做
 - 可以真實的享受此刻
 - 可以把遠大的計劃（並隨之而帶來的工作壓力）分成小步驟，一步一步面對
 - 不單是工作，也令自己留意生活其他層面的重要性（如與家人吃飯 etc）
- 秘訣：持之以恆

阿珊的一些反思：

1. 我們幾乎是習慣了忙碌的感覺，習慣充塞的生活（參盧雲的《新造的人——屬靈人的印記》）：問題是，為何有時我們明知道應該休息 / 安靜，卻不願意？
 - 因為安靜時我不能控制：忙碌，即代表我可以動，可以有所作為，可以控制……然而安靜卻是不知道自己內心會有甚麼浮現，很可能是令自己不悅或陌生感覺
 - 有時是因為害怕，害怕面對自己，發現自己營營役役卻不知為何，害怕自己回答不了自己內心
 - 害怕安靜，害怕發現心內的空洞，原來其實忙碌中只是充塞而不充實
 2. 不單是老師，學生也是太忙了
 - 香港人的生活幾乎是一種 packaged life——循著一定的公式，沒有想像力的生活方式；在學習階段也是，有很多套裝的程序與課程要跟從，來填滿堂上堂下時間表的每一格
 - 成長？卻其實需要留白，需要空間
- #### 提問
3. 對應教師緊迫的生活，其實有不少教師會做運動（如瑜伽）來舒緩心內的壓力；觀呼吸跟這一類的運動 / 活動有甚麼異同？
 4. 面對教改帶來的轉變與工作壓力，老師很可能常面對的是工作當中的無力感，很多制度都不是自己可以改變的……「念茲在茲」就是工作中可能的出路嗎？