

黃德宇姊妹

甚麼是「基督聆聽」？意義是甚麼？

香港是個典型的大都市，富裕進步，節奏快，競爭激烈，壓力大。我們講求效率和成果，很多時候，即沒時間去沉澱我們的情緒，思緒也沒空去靜心聆聽身邊家人、朋友的心聲。

很多人生活忙碌但內心寂寞、徬徨、焦慮、也有人因為各種環境因素獨居或單親，覺得孤獨無助，他們渴望的是一份關懷、支持和一個傾訴，分享內心感受的機會。

「基督聆聽」志在培育基督徒聆聽的技巧，學習靜心耐心聆聽別人，包括年輕人、成年人、長者的的心聲。

「基督聆聽」第一步是學習全面聆聽他人，不但是他的言語，還有他的聲音、用詞、身體語言和他的沉默，有時候沉默也是一種表達的方式。

第二是學習聆聽自己，在神面前先把自己安靜下來，放下雜念，固有的見解，個人的慾望再沉澱自己的心靈思緒，聽聽自己內心的聲音。

第三學習聆聽於神，祈禱、讀經、冥思默想、靜心靜思與神溝通，聽神的話語。

「基督聆聽」把三者融會貫通，然後全心全意，安靜的聆聽傾訴人的心事，盡量不擾亂、不判斷、也不判斷是非對錯，也不把自己的意見強加於他人，而是讓傾訴人釋放他的情緒、困擾、擔憂、憤怒…希望藉此得到一份安慰和釋懷。

聆聽者亦藉聆聽引導傾訴人面對自己的困難，希望透過以下問題，依賴上帝的智慧尋找解決的方法：

- 1) 你覺得甚麼是最重要？
- 2) 你會怎樣去處理？
- 3) 你現在感覺怎樣？

「基督聆聽」的課程包涵許多細節技巧，但忠旨是靜心耐心聆聽，透過上帝的引領幫助面對壓抑、憂傷、困擾的人尋求安慰，心裏平安，也希望找到解決問題的方向。