

靈性健康覺察紀錄

郭怡君 ◆ 心理諮商中心 實習諮商心理師

一、生命的意義

中庸開頭即言，天命之謂性。因此，發覺自己的靈性，活出自己的價值，這便是我認為的生命意義。

但靈性為何？我想很久，從我學習音樂的經驗裡尋找，我認為，靈性即是--呼吸。我們每天都在呼吸，但從未意識到自己是如何在呼吸，不一樣的呼吸表達的深度及意義是不同的。例如「我愛你」，以文字來說，我愛你！，和我～愛～你～～～，所表達的意義便有所不同，是什麼在不同呢？不是我愛你三個字，而是「！」「～」所顯示出來的意義，這便是呼吸力量之所在。音樂也是，旋律是一首曲子的生命，但休止符，卻是音樂靈魂之所在。因此察覺自己的呼吸，進而能調節自己的呼吸，找到自己的天賦能力，生命意義追尋之路於是展開，屬於自己的生命旋律也開始譜下一篇篇的樂章。

二、個人內在統合力量

這條追尋之路漫漫長長，我的意義在不同的年紀有不同的詮釋，它曾落在充實自己裝備的學業追求上，曾落在奉獻自己於成就家庭上，奉獻自己於道場服務上。在這路上，各樣的人生經驗、瓶頸，把我推向宗教與心理結合的助人之路上再一次的學習。於是，我出現在這裡，企圖將我的經歷與專業，結合成我獨樹一格的裝備，與他人一同呼吸，感受他人是如何的呼吸，進而使之能調節自己的呼吸，陪伴度過所有苦厄。

三、與他人人的締結（愛與被愛），寬恕與被寬恕

在這漫漫長路中，我付出了愛，也享受被愛，也在愛裡受傷。慢慢了解，單純的心要有對複雜的理解，滿腔的熱情要能對應人心的不同需求，理想抱負要有人事的火候鍛鍊，奉獻與自我照顧中要有分化的界線，否則天使的翅膀終將折翼，但折翼也是必然的過程。痛苦的領悟讓我體會到每個人都有不同的限制及不同的層次；可與之言而不與之言，失人，不可與之言而與之言，失言；有所作為的聰明精進，也要能有明哲保身的智慧沉潛，人與人的締結才能趨吉避凶，細水長流。

四、與至高者的關係

這漫漫長路終有盡頭，我與萬靈真宰是亦師亦友的關係，不在乎儀式與規條，只在乎對至善的理解、學習與實踐。祂將陪伴引領我這一路的顛倒坎坷，見證我的掙扎努力，我的過去與未來自由祂看顧，我只需專注每一步俯仰無愧於心即可。這樣的想法，在每一次現實的凌厲忐忑中讓我的心輕省不少，在每一次柳暗花明又一村的巧合，考驗後的脫胎中可以感恩。與至高者的關係，在於護守人心惟危中的那麼一點純淨的微微道心、信心與盼望，也就是在一生奔波之後，那一點回歸上帝的天命靈性之安息。

感謝這樣的一個課程，讓我有機會對自己人生做一番深層的思考與反思。