

【深深聆聽……】華德福教師禱詞

人與人的相遇與珍惜，那風景是，當其中一方不夠陽光時，另一方可以如此相待——深深地聆聽，我希望，這是我們能做到的，一種默契。

讀這首詩要。放。慢。速。度：

\* \* \*

我想要做的，只是  
深深地聆聽  
聆聽生命的哀愁與美麗……  
然後  
在感動裡面找到寶藏  
\* 當我面對你時，是在  
一種放鬆、安靜、準備好  
的狀態下  
溫柔又精準地「接收」你  
發出的訊息  
像一條柔軟的羊毛毯子  
可以安穩地包裹著  
你的傷與痛，並  
帶著虔誠的祝福、尊敬  
與你同「在」……這  
就夠了。

\* \* \*

從\*「當我面對你時」一直到結束，都說明了深深聆聽的要義，讓被傾聽者，感到安穩——這也是我們聆聽彼此時的學習與提醒。

這是個美麗但不容易的功課，還需對彼此有信任與耐心。

正如，當我們聆聽他人生命的苦難或美景，能心靜、能充滿愛與慈悲，才「可能」感受對方的感受。

有時，我們聆聽朋友的心情；有時，我們也聆聽自己內心的聲音。  
不帶任何偏見、臆測、論斷，不論對別人或自己。

如果你說，你是個很好的傾聽者，那麼，你願意聆聽我嗎？在真誠中，有著尊重、無條件的關懷，而且不帶優越感——這對於療癒的心靈，尤其珍貴。

在聆聽中，會感到一種奇妙的連結，彷彿這一生，在不同時間，我們彼此都有那些如雨絲般，扣人心絃的生命經驗，不論是苦是甜。

那將使我們更加理解彼此，如果你還有耐心，如果你還想愛。

深深聆聽也磨練我們，面對自己的內心，不論說者說著，或聽者聽著，一句「拍拍」，也已是同在。

深深聆聽，也深深感覺，將驀然發現，用心聆聽，縱使相隔千里，卻比陪伴更陪伴……。