

◎心靈的祕密花園

猶記二十多年前，我在創業之時，難免遭到瓶頸，於是我找了一個祕密花園，就是公司附近的小公園，我常獨自在那裡的小徑安靜散步、沉思，每趟走完一趟，心情都會好很多，眼前的困難似乎也沒那麼大了，這對我而言是一個寶貴的體驗。我們都需要祕密花園，因為：

1.

混濁內心需要時間沉澱：

有兩個英國的老礦工，終日在極深的坑道中工作，有一天，兩人的礦燈竟同時熄滅了，他們在驚慌之餘，到處尋找出路，經過一陣混亂的摸索後，更弄不清楚方向，兩個人找的筋疲力竭，只好坐下來休息。

此時，其中一人提議：「與其盲目亂找，不如坐在這裡，看看是否能感覺到風的流動，因為風一定是從坑口吹來的。」

他們就在那裡坐了良久，剛開始沒有任何感覺，可是一段時間後，他們的感官漸漸變的很敏銳，能夠感受到陣陣微弱的風輕拂臉上；他們順著風的來處，終於找到出路了。

忙碌已成現代人生活的常態，其實這也代表了我們的內心混亂失序，而當我們的心思過於混濁、雜念太多，生命其實是軟弱不堪的；一座祕密花園可以讓我們沉澱、安靜，重新整理自己，在平靜中，重新獲得面對明天的力量。

2.

營造個人安靜隱私空間：

只要有心，任何地方都可以營造出一個屬於個人的心靈空間。寫《懺悔錄》的盧梭透過走路來沉思，微軟總裁比爾·蓋茨每年都會獨自閉關兩個禮拜，藉此釐清思緒。

著名神學家約翰·衛斯理的母親生了十九個孩子，每天眼睛一張開就有做不完的家事、很難想像如此忙碌的生活，她是如何保持和顏悅色的態度去面對家人？這位母親為自己找到一個屬於她的祕密花園。

當她覺得疲累、失去耐心的時候，她就把身上的圍裙掀起蒙著頭，馬上就能和上帝有一段簡短的祈禱；此時孩子們都知道媽媽正在和上帝說話，所以沒有人會去打擾，而當媽媽把圍裙拿下來的時候，臉上總是帶著喜樂，可以繼續完成她的工作。這位母親就是以這樣的智慧，教導出許多優秀的孩子。

3. 透過獨處認識真正自己：

有一個人屋外尋找遺失的東西，鄰居見狀便前去幫忙，找了許久還是沒找到，於是問：「你確定是掉在這裡嗎？」他卻回答：「不，是在屋子裡頭掉的。」鄰居說：「那麼你為在屋子外面找呢？」他說：「因為屋外比較亮啊！」

你正在尋找什麼？很多時候，我們以為答案在人群中、在書本裡，殊不知回到心靈深處默想，許多問題都將迎刃而解。

很多人不願進入祕密花園，因為不肯獨處、不肯面對孤單，只想在大庭廣眾之

中一起熱鬧。然而，生命必須有獨處時刻，正如我們需要熱鬧時刻，兩者一樣重要。

平靜的水池才能看清倒影，沉澱的心靈也才能看清問題，試著找出並走入你自己的祕密花園吧！相信你會經歷全新的感受，重新得力，如鷹展翅上騰！

（出自蒲公英希望月刊 2012 年 5 月號第 158 期；魏悌香/作/蒲公英希望基金會創辦人）