

工作坊 109：繪畫神操

黃美兒

引言

1. 神操是依納爵的靈修精髓，特點是聆聽天主在自己心靈深處的觸動；從自己的內在經驗，及與外在世界的接觸中，不斷地辨別天主的旨意。深信人性經驗是我們與主相遇的地方，所以要學習留意、區分以致明瞭及頓悟。
2. 繪畫是一種最簡單、原始、奇妙的方式，從人性經驗和感覺開始，在不知不覺中，進入心靈的深處，與美、寓居內在的主相遇，擴闊視野與心靈的空間。

繪畫神操工作坊是以一種孩提的輕鬆自由心態，讓聖神帶領，進入內心的旅程。將浮游的感覺與心靈深處的渴望，像塗鴉般表達出來。透過默觀所用的顏色、線條、形狀、空間等，讓上主對你說話。這種祈禱的方法，尤其適用於聖言誦讀、福音默觀、意識省察、分辨神類和靈修日記等。

有些人聽到「繪畫神操」會有一些反應，例如：「我不會繪畫！」「我沒有藝術細胞！」「我沒有創意！」「我已數十年沒有繪畫！」「我繪畫像個幼稚園的學生！」事實上，繪畫是人最原始的能力，我們常見到兩、三歲的幼童，他們拿著筆在紙張上「亂塗」，成年人問他們畫了些什麼，他們可能會告訴我們一個有趣的故事。的確，當創造主創造人的時候，也讓人分享他的創造力，因此，繪畫可以是一種靈修的方式，重要的不是繪畫了些什麼，而是在過程中，與創造主相遇。這個過程，不是走向他

人，而是個人內在的旅程，沒有對與錯；它將個人的內在生命逐漸展開，我們對自己有多少開放，主就會讓我們明瞭多少。所以，用繪畫的方法來靈修，幫助我們學習放開批判，用積極的被动來接納，因此，常用繪畫的方法來靈修，會漸漸獲得智慧，和一顆肖似上主慈憐的心。

那麼，那些人適合用繪畫靈修？

1. 首先是那些生活緊張、壓力很大的人，繪畫靈修幫助他們放鬆、舒緩身心；
2. 接著是那些思考難以停下來的人，這種靈修方法幫助他們放開思考，讓直覺自然浮現，讓他們逐漸體會上主創造的自己，活出主的肖像；
3. 為那些難以專注的人，繪畫幫助他們專注於當前的創作；
4. 為那些繁忙的人，因為繪畫靈修所需時間較有彈性，由 15 分鐘至一小時不等；
5. 為那些不善於用文字或言語表達的人，繪畫靈修是一種最簡易而深入的方法；
6. 為那些心靈受創傷、害怕面對自己的黑暗的人，這種靈修方法幫助他們舒服地進入自己的內心，讓主慢慢地開啟他們的心，以愛承托他們；
7. 渴望更認識自己，願意探索內心的奧秘，來到生命的深處的人；
8. 渴望發現主的臨在，發展與主更親密的關係，成為上主渴望的自己的人；
9. 有意學習分辨神類，獲得智慧的人。

由於時間有限，今天我們選擇了的主題是「意識省察」。

過程

1. 靜下來，意識主的臨在，用心靈的眼睛去看自己。
2. 提問：

當你感到適當的時候，就一次又一次輕柔地問自己：我今天經歷了些什麼？我有什麼感覺？也可以從當天早上起床開始，簡略地回顧做過的事、接觸過的人，重要的是留意當時的感覺，和現在仍然有的感覺。

3. 用顏色筆來回應你的感覺：(時間：10分鐘)

當你有什麼在腦海浮現，或心靈有什麼感覺時，就拿起顏色筆來表達；

- 你可能真的「看」到什麼顏色，或順其自然地拿起一支顏色筆；
- 你可能真的「看」到什麼線條，也可以是讓顏色筆帶動你的手，自然地去畫；
- 重要的是保持「積極的被動」，就是不主動去想、去設計，以「接受」的心態盡快表達出來。
- 當你畫的時候，你會發現自己和顏色談話，例如：「唉，這個是黑色的感覺！」「這個感覺很重！」「這個感覺很溫暖。」
- 讓感覺自然浮現出來，如果不出來也不要緊，也沒有對與錯。

4. 默觀：

以平心、不批判、開放、接受驚訝、像欣賞兒童畫一樣，凝視自己的畫。

多用直覺去感覺、不用思考、積極的被動。

嘗試從不同的角度、方向和高度去凝視。

約 5 分鐘後，可以用以下的提示去默觀。

- 4.1 你用了些什麼**顏色**？主色是什麼？它們告訴你些什麼？
- 4.2 你用了些什麼**線條**？直、曲、弧、粗、幼、虛線…？它們告訴你些什麼？
- 4.3 你用了些什麼**形狀**？實物、抽象…？它們告訴你些什麼？
- 4.4 有**紋理**嗎？光滑、粗糙、有刺…？它們告訴你些什麼？
- 4.5 你畫的東西的**大小**：如果你認為很重要的，但畫得不十分大；你認為不十分重要的，卻畫得很大。它們告訴你些什麼？
- 4.6 你畫的東西之間有什麼**關係**嗎？畫中的東西與你的生命有什麼關係？它們之間又有什麼關係？有沒有一些東西與其他是沒有關係的…？它們告訴你些什麼？
- 4.7 你畫的東西有**動力**嗎？在凝視時，有這種感覺嗎？這和你的生活或渴望有關嗎…？它告訴你些什麼？
- 4.8 你的畫有沒有一部分較**濃**、密、重…嗎？你用了些什麼顏色、線條，使你有這種感覺？它們告訴你些什麼？
- 4.9 你的畫有沒**重疊**的地方？畫完再畫？這和你的生活有關嗎…？它們告訴你些什麼？
- 4.10 你感到自己的畫有沒有一個**主題**？如果有，那是什麼？

(這部分約用 10 分鐘)

5 寫作：寫下你默觀和體會到的，例如：

- ✧ 某一方面給你特別強烈的感覺；
 - ✧ 某一些東西好像邀請你停留、為這方面祈禱、分辨，或需要看清楚些；
 - ✧ 某一些東西好像不十分明白。
- 可以寫一首詩來表達。

最重要的，就是不要批判，讓筆帶領你寫出來，因為這是個內心的旅程，天主在其中，是神聖的。

最後，寫下日期和題目(如果有)。

(這部分約用 15 分鐘)

6 留意：是一種心理狀態，願意對問題開放，留意一些不十分明白的、需要重複的、需要再分辨的，主耶穌在這經驗中有什麼感覺…。

7 祈禱：將 4 - 6 項和主耶穌談談，聆聽他有甚麼回應。

你畫的這幅畫是你當下的心靈旅程，也是主向你揭示你自己和他自己，是非常寶貴和神聖的，可以久不久拿出來再默觀，可能會有更多的發現，也可以看看當日的你和現在的你有什麼不同，在那方面成長了，那方面改變了。

繪畫與靈修的關係

1. 是一個進入內心的旅程
2. 在不知不覺間，進入潛意識
3. 是一個自我發現和探索的歷程
4. 學習以真誠和開放的態度面對自己和上主

5. 學習去默觀、凝視和積極的被動，並以平心、不批判的心態
6. 發展視覺的敏銳性去默觀大自然、人物和事件
7. 用「視覺去聆聽」，從所畫的畫中，得到一種內心的認知和智慧
8. 留意生命的流動(movement)或停滯，讓它告訴你一些關於你現在的生活，你的價值觀，你真正的渴望，那方面需要加強，什麼需要減少，才能成為真正的自己
9. 學習去開放，擴展心靈的領域和幅度，進入一個不單只是內在的智慧和美，也是世間的智慧和美
10. 像所有靈修，它是一道門，進入神聖的奧蹟和智慧，隱藏的或顯示的，在這受造世界的或非受造世界的

參考書目

1. Marianne Hieb, *Inner Journeying through Art-Journaling*. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 2005.
2. Christine Valters Paintner, *The Artist's Rule – nurturing your creative soul with monastic wisdom*. Indiana, Sorin Books, 2011.
3. Christine Valters Paintner & Betsey Beckman, *Awakening the Creative Spirit*. New York, Morehouse Publishing, 2010.
4. Lucia Capacchione, *The Creative Journal – The art of finding yourself*. U.S.A. Swallow Press/ Ohio University Press, 1979.
5. Barbara Ganim & Susan Fox. *Visual Journaling – going deeper than words*. Illinois. Quest Books, 1999.

一些可作參考的繪畫

