

在疫情來勢洶洶之下，我們共同撐過了一年半，漸漸變得在生活上留意很多有沒有確診、自己及家人能否做足衛生清潔等，抗疫已成為我們最擔心的事，甚至榮登我們生活中的首要位置。在此情況下，我想起馬大，我們或許有點像她，她為許多的事煩憂，喜歡做事和服務，我們日夜工作，日夜為防疫做了很多事，心裡都煩擾不安。但另一邊，馬利亞做了一件不可少的事是甚麼嗎？就是坐在耶穌腳前，專心聆聽主的道。無可否認，經過社交距離的難耐，再加上限聚令的阻礙，參與教會崇拜與團契漸漸變得不太緊張或重要的事。人對神的信心也受到考驗，神啊！到底何時才會完結疫情下的生活？這陣陣呼聲成為我們的嘆息。我們是時候反思一下，這一年半以來自己的屬靈生命，有否離神遠了一點？有否放神在第一位呢？有否守安息日？有否分別為聖安靜在主前呢？

馬利亞與馬大，在我看來，大家都是放神在第一位，只不過大家看重的事情不一樣。馬利亞看重在生活的壓力下，要歸回基督，安靜聽道；而馬大看重要生活的壓力下，努力做事，多勞多得。當我們的為做很多的事擔憂煩擾時，會少了時間在耶穌腳前安靜，也就是少了回教會/網上崇拜單單聽道的時間。我們把要做的事放在第一位，而耶穌就可以放在一邊，等到做完事情後才理會祂，才到教會單單崇拜聽道。就好似我們常做很多事務，為每一件事都做好了，也不願意放下工作，安心聆聽主道。我過去重視做事情多於自身的存在，服從人多於享受與人相愛的關係。我也像馬大一樣，覺得自己沒有時間聽道和安靜。但當我反思疫情這一段時間的疲倦時，發覺我的心累了，我有抗疫疲勞了！所以，我在5月放假退修的時候立定心志，要有固定時間分別出來作安靜與默想。我坐在耶穌腳前，我開始領受耶穌的內住的同在，打開我的心迎接耶穌對我的愛。其實，基督徒的生命是必需連結於神，默想、祈禱、讀經、聽道等屬靈操練是生活日程中必不可少的一件事，讓我們就學效馬利亞，每日都分別時間出來安坐在耶穌腳前。

想像馬利亞坐在耶穌腳前，嘗試進入她的心境，她是以愛慕耶穌的心聆聽主。你願意全神貫注地留意耶穌嗎？你感受到耶穌就臨在你現在的心思意念裡嗎？來吧！現在就把煩憂的思念放下，耶穌現在就望著你，向你說出等候你很久的說話。耶穌愛你！聆聽一下祂向你說甚麼？把每一下的感受都記下來，你對自己與耶穌的關係有甚麼新發現？祈求神的恩典與引導，求祂幫助你建立祈禱和默想的習慣，讓你安坐在耶穌腳前。

(文章最後一段默想內容是參考<<歸心祈禱的操練>>，如想更進一步默想，可使用此書。)