

在一切事上「看見」上主

(一) 詩歌：《上好的福分》詞、曲：林婉容 版權：小羊詩歌

(二) 安靜默想：路十 38-42 節 (和修本) 中坐在主的腳前的馬利亞

38 他們繼續前行，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裏。39 她有一個妹妹，名叫馬利亞，在主的腳前坐著聽他的道。40 馬大伺候的事多，心裏忙亂，進前來，說：「主啊，我的妹妹留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」41 主回答說：「馬大，馬大，你為許多的事操心煩惱，42 但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇了那上好的福分，是沒有人能從她奪去的。」

- 與神同在與性格無關、也**不是**必須放下手邊一切工作，不做任何事。(頁 59)¹
- 「**坐在主的腳前**」是表達拉比和門徒的關係，馬利亞對她自己生命所堅持的選擇，不論在她周遭發生什事，都要和耶穌同在。(頁 62,63)
- 「**作門徒的決定**」使我們選擇隨時跟著耶穌，以致我們能夠持續地向耶穌學習更完全像祂(頁 63)
- 「**不可少的只有一件事**」是決定持續活在耶穌的同在中。(頁 67)
- 我們不需要為了與耶穌同在而改變作息。**我們要做的是**：無論那一刻我們在做什麼，都邀請耶穌加入。(頁 68)

回顧與禱告

1. 回顧過去一兩年，你與耶穌是怎樣的關係？(如：兄弟、老師、朋友、夥伴、知己...) 你會如何形容你們的關係？(如：親近、平淡、忽冷忽熱、疏離、敬而遠之、冷戰...)
2. 你喜歡「坐在主腳前」、渴望持續活在耶穌的同在中、跟從祂的指引生活嗎？
3. 將你內心的感受與想法與耶穌分享；過程中也留意主如何回應你.....

¹ 主要參考書目：奧伯格 (John Ortberg) 著，《神隱上帝——經歷與神同在的 10 個操練》(God is Closer Than You Think)，第二版，林鳳英譯，(台北：校園，2012)。

在一切事上「看見」上主

(三) 安靜默想：路十 38-42 節 (和修本) 中分心、憂心、擔心的馬大：

38 他們繼續前行，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裏。

40 馬大伺候的事多，心裏忙亂，進前來，說：「主啊，我的妹妹留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」 41 主回答說：「馬大，馬大，你為許多的事操心煩惱， 42 但是不可少的只有一件。...」

- 馬大沒有犯罪，還在建設性的工作，她為許多事擔憂和心煩，因分心而無法專注，無法沉浸於耶穌的同在。(頁 68)
- 如果發現自己有憂慮，不是要努力地停止憂慮，而是**看憂慮為一種提醒**，邀請我們坐在耶穌的腳前。(頁 72,73)
- 「**廚房**」代表著憂慮和許多事情的地方。(頁 75)
- 勞倫斯弟兄(1614-1691) 即使廚房工作中，仍坐在主的腳前，他寫道：「我堅持我的工作如同在神聖的同在之中，我讓自己單單專注於神，...」，「不需要做什麼偉大的事，為了神的愛，我在鍋中翻轉我的蛋捲....」(頁 76)

回顧與禱告

1. 回顧這一兩年，有什麼人與事常常讓你操心煩惱、分心、憂心或擔心，使你無法專注與耶穌同在？當時你有甚麼感受和想法？
2. 你渴望在「憂慮和許多事情的地方」仍能坐在耶穌的腳前嗎？你需要主給你甚麼恩典幫助你？
3. 與耶穌分享你在這些事中的感受、想法和選擇，也留意主如何回應你.....

(四) 記錄和分享

(五) 詩歌：《Emmanuel》 曲：葉富生 詞：郭多加、葉富生 (ACM)