

當你慌的時候

當你「慌」的時候，你應該如何面對和處理？

最近在一個關懷禱告組中，有一位姊妹分享到：當有很多事情突然排山倒海似的臨到，真是千頭萬緒，不知如何著手，心中便有一種「慌」的感受。大家分享中都表示頗有同感，是心中一種 overwhelming 的感覺！確實，在當今步腳緊湊的社會，經常需要同時處理很多事情，「慌」的感受便常常充斥在我們心中！

路加福音（10:38-42）正好提到「慌」的心境和解決方法。「路 10：38 他們走路的時候、耶穌進了一個村莊、有一個女人名叫馬大、接他到自己家裡。39 他有一個妹子名叫馬利亞、在耶穌腳前坐著聽他的道。40 馬大伺候的事多、心裡忙亂、就進前來說、主阿、我的妹子留下我一個人伺候、你不在意麼、請吩咐他來幫助我。41 耶穌回答說、馬大、馬大、你為許多的事、思慮煩擾、42 但是不可少的只有一件、馬利亞已經選擇那上好的福分、是不能奪去的。」

在 41 節中提到「為許多的事、思慮煩擾」（worried and upset about many things）就是這種「慌」的感受；這感受是因為伺候的事多、再因著環境的人與事的影響，而心裡忙亂所造成的。主耶穌告訴我們，在「為許多的事、思慮煩擾」的心境之下，不要忘了「不可少的只有一件」就是在主的面前安靜下來，用神的話語和禱告來導引我們的心思意念(腓 4:6-7)(來 4:12-13)。

你願意這樣操練嗎？當很多事情突然排山倒海似的來到，真是千頭萬緒，不知如何著手；我們「為許多的事、思慮煩擾」，心中常常有一種「慌」的感受。求神幫助我們！記住「不可少的只有一件」就是在主的面前安靜下來，用神的話語和禱告來導引我們的心思意念，必然可以從「慌」的心境突破，而順著神的心意得到平安喜樂！阿門！