

轉眼仰望、同證我主

陳月明傳道

剛過去的復活節，我們終能第三次再次回歸實體崇拜了。過去的一段日子，我們的生活都不斷徘徊於「停止」與「恢復」的循環中間。在「停止」與「恢復」中間，似乎有一些「已慣了」的生活模式形成了。

在抗疫的這段日子，我們似乎都已漸漸習慣了一些生活的模式，例如：出街戴口罩、搓手潔手、上網課、在家工作等，但內心深處真的習慣了嗎？這段日子，有不少人落在憂慮和不安中，也有不少人由於不懂抒發情感，而把這些情緒隱藏起來，繼而產生各種心理的疾病。雖疫情甚麼時候會過去，我們是不知道的，但可以嘗試在這些不安與困擾的情緒中**轉眼仰望**創造主，祂是保護與看顧我們的，正如詩篇 23：4「我雖然行過死蔭的山谷，也不怕遭受傷害，因為你與我同在；你的杖你的竿都安慰我」。

這年多，有沒有發現人們的生活節奏都變得慢了？而事實上，就算急也沒用。藉此，我們也嘗試學習放慢當下的步伐，在安靜下感受了解自己的情緒並身體的反應，從而也使內心的壓力得以緩和。細察心中的想法，也可運用一些形容詞描寫此刻的情感，並找合適的人細訴，讓人與你一同分擔。或可以結伴同行到郊外走走，靜看四周，透過大自然，洞悉創造主的偉大，祂的奇妙。把心中的煩擾的人和事放下，此刻把全人交給神。

雖不知抗疫的日子還有多長，願我們仍存著等候與忍耐，以禱告祈求施恩的主眷顧祂的子民，讓我們靠主恩經歷祂的同在。願主「使我的靈魂甦醒；為了自己的名，他引導我走義路。」(詩 23：4) 前景，總是有盼望的，讓我們於生活中**同證我主**的恩典！