

經文：「你們要休息，要知道我是上帝，我必在外邦中被尊崇，在遍地也被尊崇。」（詩篇 46：10）

今天牧者和教友都是那麼忙碌，時間安排緊湊，生活充滿刺激，似乎是成功基督徒的標記。可是，疲乏的精神、勞累的身體，和孤單的家人，不知不覺被世界的步伐和標準侵吞了，並且不斷活在沉重的生活壓力。

正直的抱負和建立上帝工作的渴求，肯定沒有甚麼不對，但我們若停留在步伐急速的生活中，便會得不償失。我們應該學效主耶穌，抽時間離開人群，讓身體休息，心靈更新。祂以禱告開始一天，並且從禱告相交中，得著一天工作所需的能力。因此，祂的抉擇都合乎上帝旨意。

『有一天，有一位獵人經過曠野，見到沙漠修士與其他弟兄一起玩耍作樂，他大感震驚！這位屬靈導師成為甚麼樣子了？

修士對他：「把箭放在弓，發力彎弓，」獵人照著做了。

修士說：「繼續彎弓，再用力，更加用力。」

最後獵人說：「如果我彎弓太盡，會把它折斷的。」

修士：「做上帝的工作也是一樣。若果我們把自己拉得過盡，超過限度，我們會折斷的。」』

怎樣能保守生命之弓不被折斷，又能持久合乎主用？

在進入安息時，我們學習不要把自己看得太重要，錯覺上帝的國成敗繫於一身，教會興亡盡其在我，接納自己只是人，是有限制的……

在進入安息時，我們暫時放下工作來了解工作的意義……

在進入安息時，我們不但細看自己的工作，也要反省自己成為怎樣的工人……

在進入安息時，我們停下來，嘗試調整自己的步伐，好與上帝的節奏一致……

安息之道的生命表現，充滿無愧、安祥和信靠。