

經文：「上帝啊，你是我的上帝！我要切切的尋求你；在乾旱疲乏無水之地，我要渴想你，我的心切慕你。」
(詩 63：1)

隨著社會科技的進步，並不能減輕人們心靈的孤單。我們幾乎在任何地方都會遇見孤單。在護理安老院裏，我們會嗅到孤單的氣味、在醫院瀰漫著孤單及垂死的病人、在酒吧的歡笑中，看見孤單落寞的酒客、在辦理離婚手續的人的身上，感到孤單的傷痕、不論大小辦公室人際關係的職員眼神中，可以看見被排斥藐視的孤單。

孤單是普遍存在的經驗，不論你是那一個年齡的人，都有孤單的感覺。我們在生命中某一刻都會遇到孤單、意志消沉、失意和哀傷。面對這種困局時，我們需要從中自拔。我相信藉著上帝和信仰，就有足夠的力量來幫助自己。

大衛在荒漠中躲避敵人的時候，感到極度孤單，此時他多麼渴望能有一位信賴的朋友前來為他解除孤單的寂寞。因此他呼喊：「上帝，你是我的上帝，我要切切地尋求你，在乾旱疲乏無水之地，我渴想你，我的心切慕你。」在我們孤單的時候，惟有上帝才能夠滿足我們的心靈的孤單。

當我們面對孤單的時候，孤單提醒我們是人，是渴望別人關愛、需要情感的人。因此，孤單並非一件壞事，相反，表示我們仍然活著，曾經愛過和被愛過；也表示我們正尋求愛。感到孤單使我們渴慕回歸上帝，深切地共鳴詩人的呼喊。

我的禱告：「上帝啊，當我感到孤單寂寞時，讓我切切尋求你、渴想你，求你使我心靈得著滿足。啊們！」