

《重寻神圣的节奏》系列之一

神圣节奏的微观操练 一脚前的聆听





一个停不下来的时代

- 手机不停提醒
- 工作不停催促
- 家庭不停需要
- 教会不停服事

今天的问题不是：
我有没有为神做工
？而是——我还有
没有坐在主脚前？

经文：

38 他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人，名叫马大，接他到自己家里。

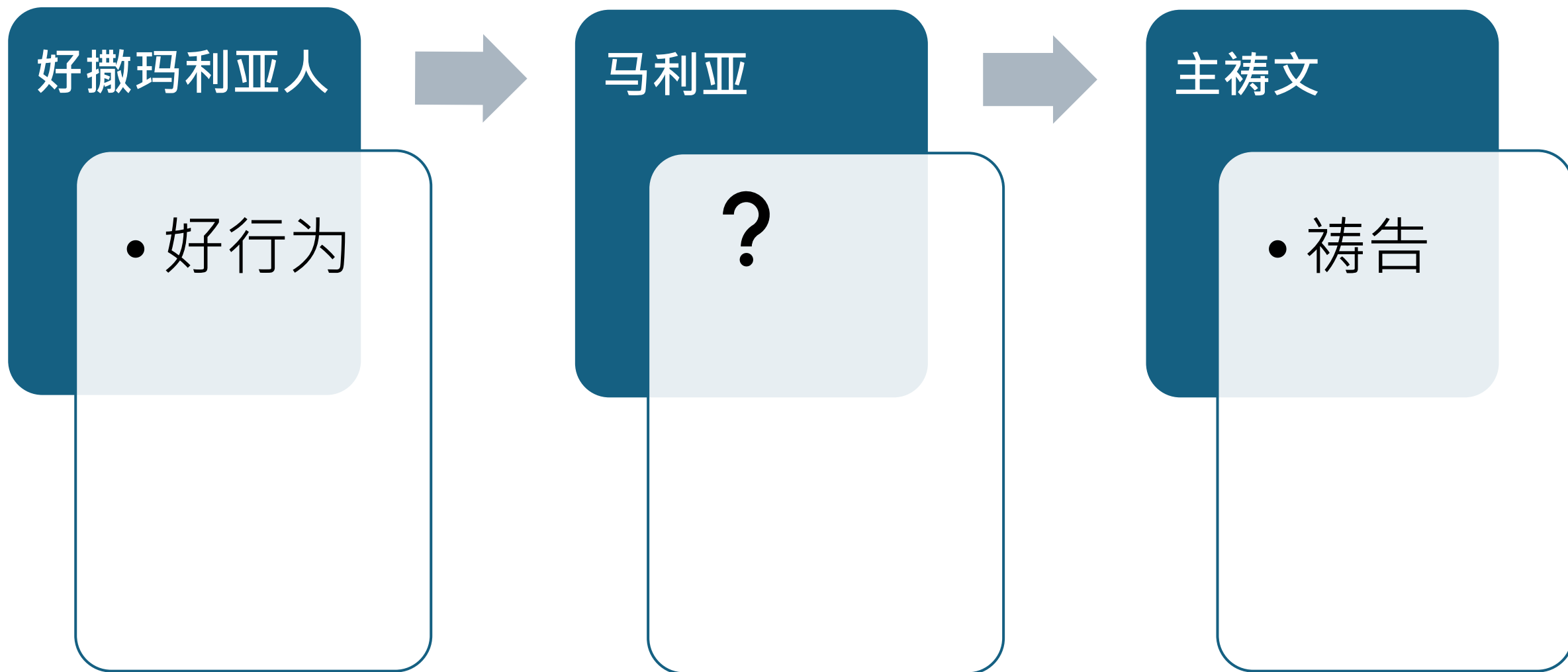
39 她有一个妹子，名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。

40 马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：「主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。」

41 耶稣回答说：「马大！马大！你为许多的事思虑烦扰，

42 但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。」

路加福音的生命节奏



忙乱为何危险？



抱怨



自怜



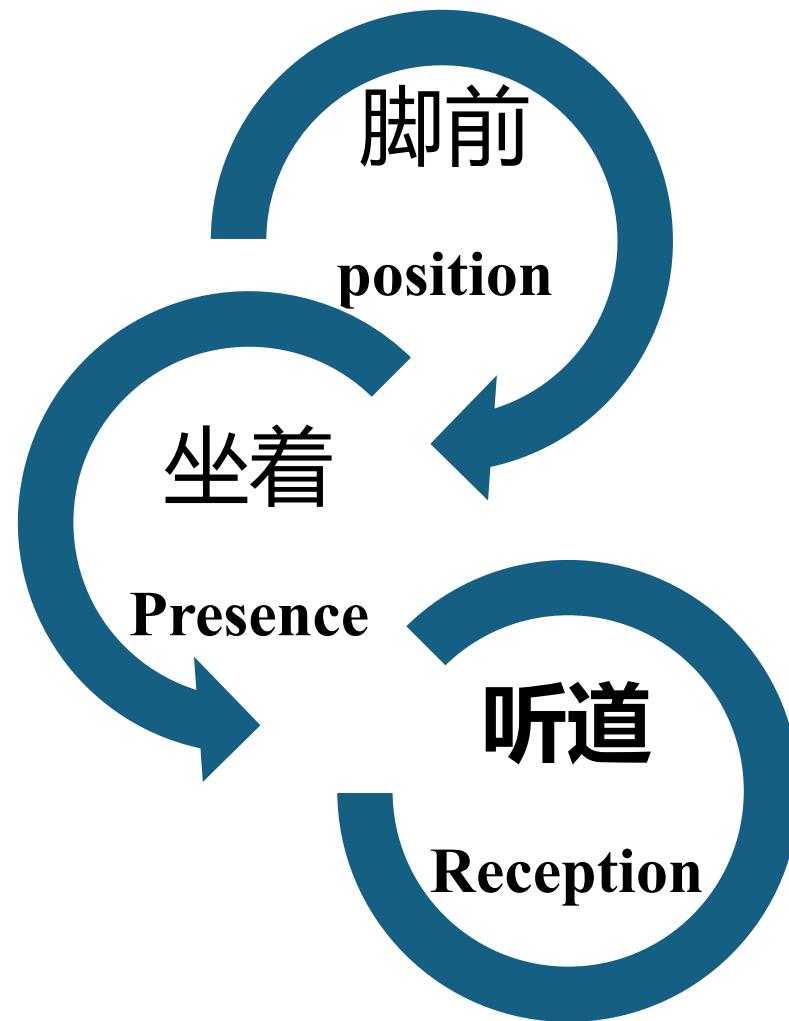
埋怨



掌控

- 忙乱最大的危险，不是累，而是听不见神。

马利亚为什么不同？



属灵生命真正的次序

脚前聆听

生命更新

顺服行动

没有脚前的聆听，就没有香膏的奉献。



那一件事

与主同在，
是所有事情的中心。

两种节奏

世界	耶稣
表现 performance	生命 formation
忙碌 busyness	安静 stillness
努力 striving	聆听 listening
效率 efficiency	同在 presence

我的故事

“我今天不是来完成
什么，我只是想与你
同在。”



四个操练



1

先听再做



2

必要时停顿



3

每周留白



4

身份提醒



最后的默想

- 你是谁？
- 主今天对你说什么？
- 你愿意如何回应？

Luke 10:42



But only one thing is necessary.
Mary has chosen what is better,
and it will not be taken away from her.

先与主同在，
再为主而行。