

## 《聖經禱讀----醫治篇》

『你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你，

祂永不叫義人動搖。』（詩篇 55:22）

廿一世界的生活中到處都充滿著壓力，有些是整體社會所帶給人的壓力；有些則是個人所面對的壓力。當外來的壓力過大時，可以導致情緒及精神問題，並導致身體健康問題。長期壓力之下，易導致焦慮症或抑鬱症。身體便會出現一些狀態，如：頭暈、頭痛、頸痛、背痛，肌肉緊繃及痠痛、心跳及呼吸變得急促、呼吸困難、抵抗力變差、腸胃不適、失眠、倦怠、食慾改變、焦慮不安、易怒…等。

身為 神的兒女，我們比世人蒙恩是因為詩篇教導我們：『你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你，祂永不叫義人動搖。』（詩篇 55:22）

全知全能的神，祢是耶和華沙龍，祢是賜平安的 神。祢所賜的平安不像世人所賜的，因為祢讓我們心裡沒有憂愁；也不要膽怯。我感謝祢應許與我同在，使我可以隨時回轉向祢，並先尋回我生命的方向及次序。祢教導我要先求祢的國和祢的義，因此，求主赦免我！總在忙碌的時候只專注工作及身旁的事務，甚至只把重心放在朋友及家人的身上，卻遠離了父上帝及祢的平安。主啊，願祢再次地接納我；赦免我。

親愛的主耶穌，求祢在我忙碌及混亂的生活中轉變我的心思意念，我要把心再一次地歸向祢，不再看環境的風浪；不再看周圍的困境；不再被仇敵給欺哄及壓榨。牠們想透過忙碌及困難使我偏重工作的成效及利益；讓我只看重孩子的學業及成績、只定睛在眼前的事，因而使我自己一直以來焦慮及不安，造成了我心情的壓抑。主啊，求祢教導我把眼目定睛在祢寶貴的十架上，把焦慮、壓力、掛心的重擔一個個地卸在祢的腳前。因祢永不叫義人動搖；祢也必撫養我，祢必供應我身心靈的需要，這樣我才懂得輕看短暫的利益，或生活極小的憂慮，求祢賜給我天國的眼光。

聖靈啊，求祢釋放我內心的壓制、挪走我一直抓在手上不放的。我要把肩上的負荷交給祢、把心情交給祢、怒氣交給祢、把工作的成敗交給祢、把婚姻交給祢、把子女也交給祢。求祢現在進到我裡面釋放這些垃圾及重擔，心中的壓制也一併釋放出去。求主耶穌基督的寶血潔淨我的心思意念，求主的大能力調整我的自律神經並醫治我的：頭暈、頭痛、頸痛、背痛，肌肉緊繃、痠痛、心律不正、呼吸急促、偏弱的抵抗力、腸胃不適、失眠、倦怠、食慾改變、焦慮不安、易怒。主啊，向我吹氣，恢復我、使我的心被祢堅立。

親愛的阿爸天父，我感謝祢賜的平安；我感謝祢，我能夠專心仰望祢並尋回了我生命的次序，願至高的神帶給我平安、平靜、輕省的心情。孩子禱告乃奉靠主耶穌基督得勝的名，阿們。

《聖經禱讀----醫治篇》 吳淑玲 Deborah 牧師 分享