

《聖經禱讀----醫治篇》

『你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？這最小的事你們尚且不能做，

為什麼還憂慮其餘的事呢？』（路加福音 12:25）

關於『憂慮』英文表達就是 care, worry, anxiety 的情緒。它是『為將來還未發生的事情而擔心』；總是把眼光放在將來未發生的事上，導致心神不寧；心意煩亂。我們不能控制也無法掌握，只有神才知道將來會發生什麼事。『憂慮』也被稱為“超前思考”，當這種超前思考帶給我們忐忑不安及焦慮時，它就成了我們的擔心。若積累過多憂慮，身體就容易出現：肌肉緊張或疼痛、躁動不安、精神難以集中、難以入睡、睡眠質量下降、容易疲勞。為了減輕我們花費在擔憂上的時間，我們可以學習禱告來管理自己的心靈健康。

全能的神、醫治的主，求祢赦免我總是先把心思及眼光放在憂慮的事上，掛心明天及未來尚未發生的事。我的思緒不知不覺地被它們牽引，而使我面臨的是難以承受的憂慮。如今我已疲憊不堪，像要被思緒壓垮一般而失去了平安及喜樂。今天我來到祢面前，學習將一切都放在祢腳前，因為這些憂慮不會因我的掛心而有所改善，就如主耶穌所說的：『你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？』是的，沒有一樣。

耶和華沙龍，我平安的君王啊，透過祢的全能，求恢復我的思緒；更新我的情緒。幫助我擺脫恐懼和憂慮的綑綁，並活在祢的恩典中，我奉和平之君，主耶穌的名，斥責憂慮、煩惱、躁動不安、精神難以集中、失眠的靈都要離開我，從我腦裡的前額葉至我腦各部的神經，它們一個都無法存留；更沒有合法的權益來攪擾我。我奉主耶穌得勝的名，命令牠們要從我的思緒及情緒裡打包出去，一切有關憂慮的根源都要萎縮，不再有任何功效。我也拒絕憂慮的根在我情緒中滋長，我奉耶穌基督的名，攪動憂慮的窠穴；求主降下聖靈的火燒盡牠們。

耶和華沙龍，我平安的大君王啊。感謝祢教導我不必害怕，因為祢與我同在，只要我隨時呼求祢，祢就成了我的喜樂。當我仰望祢時，和平的君王、全能的主啊，祢就醫治我，安慰我，祢就幫助我勝過憂慮、不安。聖靈求祢讓我的內心充滿信心，相信祢將轉化我的思維及情緒。

主啊，我不但要在永生神面前明白我無法用思慮使自己的壽數多加一刻；因為這最小的事我都不能做，唯有交託給祢，所以我為什麼還憂慮？為什麼還擔心明天的事呢？因此，聖靈啊，我選擇要信靠主耶穌；並投靠祂。這樣我就不再憂慮及擔心。我將眼光從環境轉向祢就必看見希望及生命的亮光。我選擇從祢而來的喜樂，而非絕望；選擇平安，捨棄憂慮。讓仇敵的謊言不再攪擾我，求祢讓我跨越仇敵的陷阱。

主耶穌啊！祢應許我，無論我面臨什麼事；祢必在我所行的路上引領及保護我。願我的腳步被祢堅定、我的心被祢管理。感謝愛我的主，孩子禱告乃是奉靠祢的名，阿們。

《聖經禱讀----醫治篇》 吳淑玲 Deborah 牧師 分享