

《聖經禱讀：醫治篇》

「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

(提摩太前書 4 : 8)

不知道你日常生活的作息正常嗎？i 世代下的我們生活在壓力之下，飲食也因忙碌而變得不正常嗎？忙碌的生活累積許多不良的習性導致往後會出現許多的疾病，特別是心血管疾病，它漸漸有年輕化的趨勢。壓力是否讓您變得易怒且愛抱怨？因此，減壓活動可以幫助我們在繁忙的生活中恢復平靜。我們不需要很多的時間就可以讓自己身心得到舒緩，例如一個原地及原位的全身伸展及閉目默想神、讚美神…。讓我們身心靈一起動起來吧。

【經文禱讀】

親愛的阿爸父上帝啊！我來到祢跟前要向祢呼求，我因忙碌的生活而習以為常，求主赦免我的不良習性。也因長時間使用電腦及手機而忽略祢的同在，求阿爸父赦罪的恩典臨到我。主啊，讓我更多的轉向祢；更多思想祢及親近祢，如此，世界的媒體及 3C 對我的影響力就會少一點。

聖靈啊，我的保惠師，教導我在忙碌的時候可以停下手邊的事呼吸祢的愛；伸展我的雙臂來讚美祢，並仰望祢的榮美。因操練身體，雖有益處；卻不如更多的轉向祢，學習敬虔的態度及生活，因為這些益處帶來的是今生和來生的永生應許。哦聖靈！我感謝祢。

聖靈啊，求祢進入我的睡眠習性中，讓我藉著適當的睡眠，得以安息在祢的懷裡，恢復日間工作的疲勞，重新得力。主啊，讓我安然睡覺，因為祢是從不打盹的神，是日日夜夜保護我的全能者。也求祢藉由全然的入睡來減除我工作帶來的壓力。

是的，主啊，我要更多的學習經上說的『惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。』願主的愛來吸引我；願祢來建造我的全人，使我的生命活出充沛及活力；活基督的喜樂、活出應許的生命。孩子禱告乃奉靠主耶穌基督的聖名，阿們。

《聖經禱讀——醫治篇》吳淑玲 Deborah 牧師 分享