

## 【心靈 SPA 醫治禱告系列】

### 08. 從焦慮進入神的平安 —— 將憂慮交託，讓心靈安息

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」

——腓立比書 4:6

#### 神掌管一切

焦慮常常與控制感有關。我們希望控制：孩子的選擇、別人的看法、工作的結果…。但是，人有責任，卻沒有能力掌控所有事情。因此，我們需要向神求辨識力，分辨什麼事是我不能完全控制及掌握的，並學習將它交託給神。**交託不是什麼都不做，也不是把責任丟給神；交託，是在我能做的事上忠心，在我不能控制的事上信靠神。從「憂慮」進入「感謝與讚美」**

當我們為經濟擔心時，可以禱告：「主啊，我現在有經濟上的壓力，但我感謝祢，祢仍然供應我的需要，也求祢賜我智慧管理資源。」感謝可以幫助我們把注意力，從「我缺少什麼、害怕什麼」，逐漸轉向「神已經做了什麼、祂仍然是誰」。相信我們必能經歷「神所賜、出人意外的平安」。神的平安乃是：**即使環境尚未改變，我們仍然可以在基督裡得到安穩，知道自己不是孤單面對。**

**焦慮使我們一直注視可能發生的危險；但信靠神使我們重新注視那位掌管未來的主。讓我們學會『禱告、祈求和感謝』。**

#### 【醫治禱告：進入神的平安】

親愛的天父，我來到祢面前，承認我的心常常被憂慮攪擾。我為家庭、孩子、工作、經濟和未來擔心；我也常常因為不能掌控事情，而感到不安。主啊，祢知道我心裡所有的重擔，也知道那些我沒有說出口的恐懼。今天，我選擇來到祢面前，不再讓憂慮成為我思想的主人。我要宣告棄絕一切的焦慮；棄絕焦慮所帶來的不安及失眠；棄絕焦慮所帶來的謊言。

主啊，求祢赦免我過度依靠自己的能力，常常以為只有我控制一切，事情才會安全。求祢幫助我承認自己的有限，學習信靠祢的信實與掌權。奉主耶穌基督的名，我將家庭、孩子、工作、經濟和未來的憂慮交託給祢。我不能掌控的事情，求祢親自保守；我應當負責的事情，求祢賜我智慧與力量。

主啊，當我的心反覆思想最壞的結果時，求祢幫助我停下來，轉向祢。當我害怕明天時，提醒我祢仍然掌管明天。當我感到孤單時，提醒我祢沒有離開我。當我覺得自己承擔不了時，求祢成為我的力量。

主啊，求祢保守我的心懷意念，使我不被過度的憂慮捆綁。求祢用祢的真理更新我的思想，用祢的愛安慰我的心，用祢的平安取代我的不安。我宣告：

**我不需要控制一切，因為神掌管一切。**

**我不需要獨自承擔，因為主是我的幫助。**

**我不需要被未來捆綁，因為我的未來在神手中。**

主啊，我感謝祢過去的恩典，也感謝祢今天仍然與我同在。即使環境尚未改變，我仍然選擇信靠祢。求祢賜我出人意外的平安，保守我的心懷意念，使我在基督耶穌裡得著安息。奉主耶穌基督的聖名禱告，**阿們！**

**【釋放醫治系列 08：吳淑玲 Deborah 牧師分享】**