

## 經歷心思意念的更新

### 第十六天

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。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。

腓立比書 4:6-7

神想你從一切焦慮中得著釋放，過一個沒有恐懼的人生，祂想你「隨時隨地」(帖撒羅尼迦後書 3:16)，即在任何時間任何境況中都能經歷從祂而來的平安，神知道恐懼及焦慮會攔阻我們活出祂在我們生命中的旨意，因此祂用祂的慈愛鼓勵我們，「應當一無掛慮」，即是在任何事情上都不會憂慮；任何事情？談何容易！

焦慮的解藥是甚麼？這節經文告訴我們就是要以感謝的心去禱告。所以，我們必須先有感恩的心，為神的信實及總不撇下我們而感恩，為祂對我們永不改變的愛和寬恕、以及恩典而感恩，亦為祂將要在我們生命中所動的善工預先感恩！

接著，把困擾你的事情告訴神，多數人會以為神只想聽某些事情，於是便只為某些事情禱告，其實神說所有事情都可以向祂禱告，不要有任何保留，任何足以令你掛慮的事情，就足以為之禱告。

當你每一次都懷著信心及感恩將你的需要帶到神面前，並相信結果掌握在神手中，你就能經歷「那出人意外的平安」(超越人能理解的平安)。神的平安不單充滿大能，更能在這個充滿焦慮的世界保守你的心思意念。

只要你將一切焦慮，包括對未來的憂慮，過去的內疚，你曾受的傷害、心碎及掙扎都交給神，神就會將祂的平安賜給你，代替這一切，這平安比你所有的焦慮和問題都大，祂的平安必會時常護衛你的心思意念，就如一支軍隊保護一個城市，抵擋一切外來會奪去你喜樂的攻勢，保護你安全穩妥。

#### 思、禱時間:

我明白了甚麼？

我有甚麼想法？

我想怎樣做？

現在把這些都告訴神吧！