

經歷情緒健康的更新

第二十三天

我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的，你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。

約翰福音 14:27

曾經有人計算過，在過去 3,500 年的人類歷史中，有 286 年是和平的日子。這確是一個駭人的記錄，世界的和平原來是那麼短暫和脆弱。

被衝突主導的地方，同時會被恐懼支配。恐懼和仇恨對你和我有著重要的影響。科學家推斷，長期的恐懼、仇恨、衝突和不饒恕，確實會改變我們的遺傳因子 (DNA)。當我們缺少了平安，生命就會分崩離析，出現缺陷。

但神應許了永遠的平安，耶穌在地上最後的日子，這樣安慰祂那班滿心焦慮的門徒：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」主明白祂的門徒，當知道跟祂一起有血有肉生活的日子快要結束，而同時祂的死亡也似乎即將臨近時，所感受到的掙扎和焦慮，所以耶穌為祂那班灰心喪志的門徒，賜下了永遠的平安，使他們的心回復平靜安穩。

究竟什麼是永遠的平安？聖經這樣說：

- 神的平安是一份禮物：你不需要為它效勞、賺取它、迎合它，或嘗試奮力得到它，你只需接受它。
- 神的平安不是取決於環境，祂的平安存在於恐怖、驚嚇和充滿折騰的日子中。知道是什麼原因嗎？
- 神的平安，原文是「*shalom*」，意思不單是沒有衝突，而是一切美好事物所在的地方！

神應許的永遠的平安，最終應驗在神永遠的同在上，所以「你們心裡不要憂愁了，也不要膽怯了」。只要你不注視沒有平安的地方，注視有神同在的地方，祂的平安就會臨到你身上。

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！