解除憂慮

「王對他們說：『我做了一個夢，心裏煩亂，要知道這是甚麼夢。』」
(但以理書二章 3 節)

憂慮是不安心靈的產物。當失去平安時，我們的思想型態就會被毒害的想法所淹沒。壓力通常是焦慮的根由。恐懼則是助長焦慮的看不見「肥料」。當我們定期服用以賽亞書二十六章 3 節的良藥時，神的話就會將這些毒素從我們的思想體系中根除。

憂慮反射我們所流露及自我表達的負面思想生命。那些纏擾我們，使我們憂慮的事就是我們在那個時刻最看重的事。換言之，我們的焦慮顯示出我們優先的事項。我們絕不會去憂慮那些對我們不重要的事。我們憂慮，是因爲我們有錯誤的關切與優先順序。當我們的心靈處於腓立比書四章 8 節時，我們的心思就會變得健全與安詳。

我們憂慮是因爲我們用錯誤的方式來處理我們合理關切的事。我們發狂似地尋找選項與解答。我們沒有真的全心全意地操練彼得前書五章 7 節。前一節經文說到，我們必須把我們的生命完全降服在祂的手中。換言之，我們必須學會放手！

我們憂慮是因爲我們依賴錯誤的人。人不是最終的問題解決者。我們必須認清神才是我們的救主。神仍然創造詩篇卅七篇 24 節的真實在我們的生命中。讓神成爲你的引導(詩篇四十八篇 14 節)，並允許祂成爲你的幫助者 (詩篇五十四篇 4 節)，來導引你安全地通過生命中波濤洶湧的水域(詩篇六十六篇 10-12 節)。

我們憂慮是因爲我們侍奉兩位主人。「焦慮」這個字是指「分裂心智（nous，心思)。 」憂慮是不好的，因爲它分裂我們的心思(心懷二意；「兩種心思」就是侍奉兩位主人)，且使我們的心思轉離神。大衛分享無憂慮的秘訣—活在詩篇五十五篇 22 節：「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你；祂永不叫義人動搖。」

你要信靠祂的話(詩篇五十六篇 3，4 節)，並操練詩篇五十七篇 1-3 節的訓誨，神永遠是我們的拯救者！(詩篇七十八篇 35，38 節；箴言二十三篇 11 節；以賽亞書四十八章 17-18 節；五十四章 5-8 節；詩篇一〇三篇 4 節)