

這數年，每天新聞報道，疫情中無聲的嘈雜叫內心恐懼，打仗的衝突碰撞叫靈魂迴盪不安。我們大多都感受到自己的有限，是時候要依靠神，有這份覺醒就很值得，但我們到底可以做甚麼得以保存內心的一片安寧與歇息呢？

長達兩三年以來，恐懼或不安困在心裡，會讓人無法活出真我，也無法分享自己的恩賜，更甚會讓靈魂與神隔離。這時候，我們可能有不同反應態度與行為。有人的反應是採取進攻的態度，會作出反抗的行為等；有人的反應是逃避的態度，會作出逃走的行為等；有人的反應是僵硬的態度，會作出與現實抽離的行為等。你是哪一種反應呢？哪一種反應都不需要評論自己的行為是好或壞，是神喜悅與否，是否得罪了誰。這刻，我們可以帶著我們的反應態度與行為來到神面前禱告，默認主恩。

愛驅散恐懼：「愛既完全，就把懼怕除去。」(約壹四 18)我們有神的愛在我們心裡作保障和完全。並不是說，我們生命不會遇到危險或患病，也不是說我們免於任何危險和患病，而是我們有著神為我們死，成為我們的生。我們不知未來如何，這不單是有恐懼，或會多了一份焦慮。放下以不受危險或患病為安全感，反而以神的愛作我心中的保障與完全。要識別出恐懼、不安、焦慮是我們的仇敵，我們倒要與神相親，安息在神的愛裡面。

在安靜中覺察到我們的身心靈在神的愛中，我們滿心接受神掌權作王。我們可以對著神先把感到恐懼、不安、焦慮的事每件道出，再放下交給神，最後默想主的愛。我們慢慢會意識到，我們並不是獨自面對這數年來發生過的所有事，而是深深感受到主的陪伴，神並沒有除去讓我們擔憂的事情，而是除去我們心中的恐懼、不安、焦慮的感覺。

神呀！幫助我看見每天睜開眼看見的每一件東西，我發現它們的美麗；幫助我遇見的每一個人，我都感受到他們的愛；幫助我做的每一件事，我都體會到當中的意義和樂趣。神呀！我要每天專注於祢，引導我每天活出救恩的快樂與平安，浸潤在祢愛的完全裡面。求祢賜我有渴慕的心每天親近祢，越來越愛與祢親近，享受主裡的甘甜。

默認經文：(約壹四 16)

我們知道並且深信神是愛我們的。

神就是愛，住在愛裏面的就是住在神裏面；神也住在他裏面。