

安息好

思想一下

- 基督徒會抑鬱嗎？
- 感到自己在跑步機上跑著，停不下來嗎？
- 什麼原因停不下來？停下來會怎樣？
- 休息對你意謂著什麼？

你是否感到

1. 工作服事熱情漸失
2. 機械化生活著
3. 被困住，失去定位
4. 孤單感與無助感
5. 失眠，睡不安穩
6. 注意力渙散，難做決定
7. 易怒，缺乏耐心
8. 活力下降

神是我們的**避難所**，是我們的**力量**，是我們在患難中隨時的**幫助**！所以，地雖改變，山雖動搖到海心，其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也**不害怕**。有一道河，這河的分汊，使神的城歡喜；這城就是至高者居住的聖所。神在其中，城必**不動搖**；到天一亮，神必**幫助**這城。外邦喧嚷，列國動搖。神發聲，地便熔化。萬軍之耶和華與我們**同在**；雅各的神是我們的**避難所**！你們來看耶和華的作為，看他使地怎麼荒涼。他止息刀兵，直到地極；他折弓、斷槍，把戰車焚燒在火。**你們要休息，要知道我是神**！神必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。萬軍之耶和華與我們**同在**；雅各的神是我們的**避難所**。（詩46篇）

安息不是：

- 息了勞苦，安息主懷
- 無所事是
- 享受生活

安息是：

- 一種態度
- 一種需要 – 我們是器皿
- 不再漂泊、爭競、搶奪、比較
- 信靠、放手
- 休息

你們得救在乎歸回 (悔改與) 安息，你們
得力在乎平靜安穩 (與信靠) (賽30:15)

為什麼要安息？重要性

- 認識自己是瓦器
- 忠心的管家
- 因應危機的需要
- 侍奉果效大
- 關係較和諧
- 良好生活習慣

為什麼基督徒會有抑鬱？

- 以利亞為什麼會抑鬱？王上18:46-19:17
- 怎麼屬靈人會抑鬱？
- 他的抑鬱現象為何？哪些症狀？
- 怎麼會落入抑鬱？原因？
- 怎麼康復的？

以利亞為什麼會抑鬱？（王上18：46-19：17）
他的抑鬱現象為何？哪些症狀？

- 求死
- 自憐
- 抱怨
- 孤立 - 宅起來

以利亞為什麼會抑鬱？（王上18：46-19：17）
怎麼會落入抑鬱？原因？

- 大勝後症候群
- 無法休息
- 孤單一人
- 宅在洞裡
- 眼界變小，信心軟弱
- 困惑

以利亞為什麼會抑鬱？（王上18：46-19：17）
怎麼康復的？

- 神的憐憫
- 吃喝
- 與神對話
- 不要一人宅著
- 休息

神的介入 - 神如何幫助以利亞 (身心耗盡的人)

- 起來吃吧！ (19:5, 7)
- 以利亞啊，你在這裡做什麼？ (19:9, 13)
- 你出來站在山上... (v. 11-13)
- 你回去.... (v. 15)
- 做三件事 (v. 16)
- 澄清一事實 (v. 18)

看見與學習 - 身心疲憊的狀況

- 山變得更高，谷變得更深
- 思想與情緒負面
- 易怒
- 缺乏耐心
- 躲起來
- 抱怨
- 想死
- 無法安息

看見與學習 — 神的心意

- 神重視安息，小心燒盡
- 安息是更新、修復、領受指示的時間
- 有給予，也有領受

控制與放手

- 控制 – 安息的反義
- 人感到不安全的反應
- 變得焦慮，成為壓力
(內在的)
- 有一時功效，感到安全
- 不安、不信任、頭疼

- 放手 – 安息的同義
- 信靠 – 不控制了
- 放鬆 – 減少焦慮
- 放下自我保護的手
- 進入神的安息裡
- 認識自己是誰

安全基地

- 人的基本需要
- 家是我們的安全基地
- 神是我們真正的安全基地
- 拯救、亮光、保障、磐石、力量、岩石、山寨、高臺、避難所

詩篇46:10

你們要休息，要知道我是神

要安息、信靠、平靜、放手、休息，
要知道全能同在的神，能使混亂的
心得著平安