

經歷情緒健康的更新

第二十二天

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式。這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

馬太福音 11:28-30 (和合本)

在聖經中，人們會因著很多不同的原因來找耶穌。有些人來尋求祂的醫治，另一些人想得到祂的指引，還有許多是為了要得著永生而來。耶穌卻給你另一個找祂的理由，就是要使你放下重擔，得著安息，但前提在於，一旦你帶著重擔來到耶穌面前，你必須將緊握在手的控制權交出。

耶穌說：「你們當負我的軛」。軛是一種耕作工具，農夫們將軛放在犁田的牛頸上，把兩隻牛拴在一起，為要確保牠們能沿著同一方向和以同樣的速度向前走，當牠們被連在一起的時候，一隻不能走得快過或慢過另一隻；當牠們一起工作時，牠們亦沒那麼容易偏離預定的路線；因為兩隻牛同負一軛，負重輕省一半，牠們工作起來就能事半功倍了。

耶穌用軛來象徵與我們的伙伴關係，神從來沒有打算讓你獨自承擔自己的重擔。耶穌說，「我會幫你一起擔起那重擔，你不需要獨自去承擔，當你疲憊不堪，情緒困乏之時，讓我與你一起負起這重擔。」

耶穌的邀請是：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。」要勝過不勝負荷的生活，秘訣就是要去到那唯一真正能賜給你靈魂安息的主那裡。耶穌來是要負起你的重擔，祂更是你如何能活得輕省的模範。今天就接受他的邀請，讓你能得著那份一直在尋覓的安息吧！

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！