

3.3

FRIDAY

約拿書

第2章1~10節

我想，我已經從你面前被趕走，再也看不到你的聖殿。大水掩蓋我，窒息我；大洋完全覆蓋著我；海草纏住我的頭。我下到群山的根基，來到門門永遠鎖著的地方。但上主——我的上帝啊，你從陰間的深處把我救出來。當我感到自己的命快溜走的時候，上主啊，我向你祈求；你在聖殿裏垂聽了我的禱告。拜無益偶像的人，已經放棄了對你的忠信。但是我要歌頌你；我要向你獻上牲祭，償還一切所許的願。救恩只有從上主而來！（約拿書2:4~9）

領我走出陰間深處

約拿曾以為自己能躲避上主，他妄自行動的結果，是使身旁的人一度陷入險境，最後連他自己都被丟進海裡，生死未卜。事情演變到這個地步，是不是沒救了呢？不。上主親自保護了他，「我的上帝啊，你從陰間的深處把我救出來。」約拿如此說。

「陰間」直指死亡，也可說是極度絕望的處境。約拿深深明白自己罪有應得，上主卻憐憫他，讓他得以存活，因此他獻上感恩與還願的祈禱。死裡逃生雖堪稱神蹟，但真正的神蹟其實是人心的改變。原先的約拿以為自己可以主導自己的生命，妄想能憑一己之力就離開上主的視線；而上主使約拿徹底明白，祂才是一切的主宰。

我們可能也像約拿一樣，有消極、害怕、脆弱、不知如何回應人生難題的時刻。這時你要記得一件最重要的事：我們的生命都在上主的掌握之中。面對、承認自己的軟弱和需要，將自己交託給祂吧！祂將領你走出陰間，賜你真正的平安。

行動反思



陪你走出絕望—關懷憂鬱

憂鬱症是現代常見的精神疾病。患者除了感覺鬱悶、不快樂，也常會認為自己沒有希望，沒有存在價值。

前台大醫學院精神科主任林信男醫師指出，基督徒除了倚靠信心、禱告，也應積極坦然接受治療。當我們身旁有親友陷入憂鬱時，我們也需要多點傾聽與同理心來陪伴他。多點禱告和耐心，不要指責論斷，才能幫助我們的朋友面對憂鬱症。

新聞專題請上TCNN閱讀：【特別企畫】與精神疾患共處（上）友善陪伴 同理傾聽

親愛的上主，我知道祢是我生命的主宰，
求祢寬恕我的罪，憐憫我得軟弱，領我走出陰
間。奉主耶穌的名祈禱，阿們。