

2.18

WEDNESDAY

詩篇 108篇

誰能帶我進這鞏固的城？誰能領我到以東？上帝啊，你真的拋棄了我們嗎？你不和我們的軍隊一起爭戰嗎？求你幫助我們對抗敵人；人的幫助毫無用處。上帝在我們這邊，我們必勝；他一定會打敗我們的仇敵。（詩 108:10-12）

求助的祈禱

詩篇108篇可能寫在以色列人被擄、又重新聚集敬拜上主的時期。詩人把「個人的讚美」和「整個民族的祈求」放在一起。他先用堅定的心宣告讚美上主，接著面對敵人和動盪時，也勇敢向上主求救。整篇詩提醒人：無論環境多混亂，上主仍信實掌權，人可以倚靠祂的應許。

那麼，誰可以向上主求助？答案是：每一個人。不是只有看起來很虔誠、很常去教會的人才行，而是所有願意向祂說真話的人都可以。祈禱很簡單，可以從「說出你現在的狀況」開始，把心裡的壓力、害怕、難過、不懂，直接向上主說。接著，你可以「求祂幫助」，求力量、智慧、保護或醫治。最後，再用一句「我願意交託在祢手中」作結，讓自己的心重新安定。

祈禱讓我們不孤單，也讓信心在這個對話裡慢慢被建立起來。當你願意承認自己的有限、願意被帶領、願意讓上主修復你的心，就能更深體會到祂。你的回應與選擇，就是走向盼望的第一步。

向主求助的祈禱——練習：

第一步：說出我現在的狀況（誠實）

主啊，我現在正面對_____（例：壓力、難過、被誤會、害怕考試、與朋友吵架）。
我心裡_____（例：很累、很焦慮、很不懂該怎麼辦）。
我要把這些問題誠實告訴祢。

第二步：求祢幫助我（依靠）

主啊，求祢給我_____（力量／勇氣／智慧／平安／保護）。
請在這件事上帶領我，讓我知道下一步該怎麼走。
求祢讓能感受到祢的同在。

第三步：把結果交在祢手中（交託）

主啊，我願意把_____（這件事／這段關係／我的未來）交託給祢。
我知道祢是信實、掌權的神。
求祢用祢的方式成就最好的事。
願我的心在祢裡面得安穩。
奉主耶穌基督的名祈禱，阿們！

賜下拯救的上主，在我困惑與壓力中，求祢引領我，我願敞開自己，被祢更新與扶持。願祢的光照亮前路，使我走在盼望中。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。

