

诗篇中的智慧

# 寻找 安息



  
EVERY NATION  
中文宣 · 马利亚

# 寻找安息

第一周：Rhythm节奏 – 我们要知道什么时候休息

第二周：Refuge 避难所 – 上帝是我们的避难所

第三周：Rejoice 欢乐 – 我们在上帝的同在中喜乐

第四周：Revelation 启示 – 我们得到上帝的启示而学习信靠

第五周：Resistance 抵触 – 我们如何真正得享安息？

# 自满与安息

- 我可以的 vs 我不可以
- 我有能力做好 vs 我的信心和能力从你而来
- 我可以照顾好自己 vs 我祈求你的保守和看顾
- 我不需要任何人帮我 vs 我需要重新审察自己

# 大卫的困境

耶和华啊，我的敌人何其多！反对我的人何其多！他们都说上帝不会来救我。（细拉）（诗篇 3:1-2）

- 敌对的力量加增
- 质疑上帝的帮助

# 信靠神的保护

可是，耶和华啊！你是四面保护我的盾牌，你赐我荣耀，使我昂首而立。我向耶和华呼求，祂就从祂的圣山上回应我。

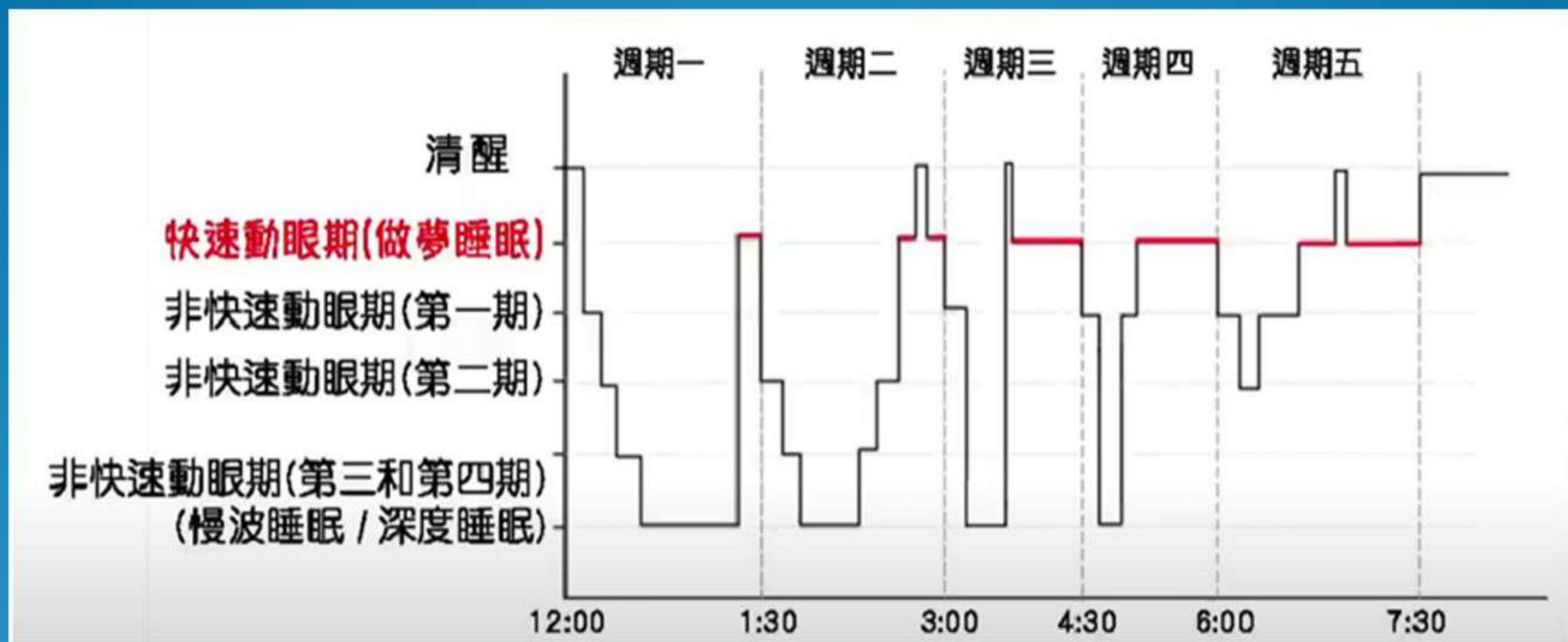
(细拉) (诗篇 3:3-4)

# 从耶和华得来的平安

我躺下，我睡觉，我醒来，都蒙耶和华看顾。我虽被千万仇敌围困，也不会惧怕。(诗篇 3:5-6)

- 上帝赐下平安
- 不惧怕的信心

# 睡眠周期



1953年史丹佛大學睡眠研究中心

# 深度睡眠/非快速动眼期 (NREM)

- **NREM – Non-Rapid Eye Movement**
- **把白天的资讯整理归纳，存储到大脑的长久记忆体**
- **清空短暂记忆体的容量**
- **身体分泌生长天然激素HGH-促进骨骼和肌肉生长，使体内脂肪燃烧加速**



# 快速动眼期（REM睡眠/做梦睡眠）

- REM – Rapid Eye Movement
- 记忆巩固:将短期记忆转化为长期记忆,大脑串连逻辑、判断毫不相关的资讯,将深埋的记忆与新的资讯找出关联,激发创意,寻找答案。
- 情绪处理:帮助大脑处理和整理情感经历,有助于情绪的调节和稳定。

# 人在睡觉时，身体在做什么？

- **身体和大脑进行着一系列复杂的修复、调节和恢复的过程。这些过程对于维持整体健康、恢复体力和保持心理平衡至关重要。**
- **9-11pm 身体的免疫系统排毒**
- **11pm-1am 肝部排毒**
- **1am-3am 大肠进行排毒**
- **7am-9am 小肠开始大量吸收营养**

# 拯救的盼望

**耶和华啊，求你起来！我的上帝啊，求你救我！求你掴我一切仇敌的脸，打碎恶人的牙齿。耶和华啊，你是拯救者，愿你赐福你的子民！（细拉）（诗篇 3:7-8）**

- **求上帝的拯救**
- **上帝是拯救者**

# 什么是安息？

- **第七天，上帝完成了祂的创造之工，就在第七天歇了一切的工。上帝赐福给第七天，将其定为圣日，因为祂在这一天歇了祂一切的创造之工。(创世记 2:2-3)**
- **因为人进入上帝的安息，就是歇了自己的工作，好像上帝歇了祂的工作一样。(希伯来书 4:10)**

# 如何得享安息？

**“所有劳苦困乏、背负重担的人啊，到我这里来吧！我要赐给你们安息。我心柔和谦卑，你们要负我的轭，向我学习，这样你们的心灵必得享安息。因为我的轭容易负，我的担子很轻省。”**  
**(马太福音 11:28-30)**

