

敬拜尊崇

全地的居民哪！你們應當向 神歡呼。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）你們要歌頌他名的榮耀，把榮耀和讚美都歸給他。要對 神說：“你的作為多麼可畏！因你偉大的能力，你的仇敵必向你假意歸順。全地的居民都必敬拜你，向你歌頌，歌頌你的名。”（細拉） (Psalm 66:1-4)

我要滿口讚美你，我終日頌揚你的榮美。 (Psalm 71:8)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

滅亡以先，人心高傲；尊榮以先，必有謙卑。 (Proverbs 18:12)

祈求圣灵监察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。

恢复更新

耶和華向所羅門發怒，因為他的心偏離了曾經兩次向他顯現的耶和華以色列的神。耶和華為了這事曾經吩咐他，不可隨從別的神，可是他沒有遵守耶和華吩咐的。 (1 Kings 11:9-10)

希西家在猶大全地都這樣行，他在耶和華他的 神面前行良善、正直和誠實的事。他經辦的一切事，無論是關於 神殿的事奉，或是關於律法和誠命的遵行，他都尋求他的 神。因為他盡心去行，所以盡都順利。 (2 Chronicles 31:20-21)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

神啊！求你保守我，因為我投靠你。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）我（“我”有古抄本作“你”）曾對耶和華說：“你是我的主，我的好處不在你以外。” (Psalm 16:1-2)

灵命的洞察

对神的话的理解和洞察

理解我在基督里的身份

我是誰
我從哪裏來
我要去哪裏

理解我生命中神的目的
我今天的各類活動, 特別關注的人和事

彼此代求

直到我們眾人對 神的兒子都有一致的信仰和認識, 可以長大成人, 達到基督豐盛長成的身量; 使我們不再作小孩子, 中了人的詭計和騙人的手段, 給異教之風搖撼, 飄來飄去, 卻要在愛中過誠實的生活, 在各方面長進, 達到基督的身量。他是教會的頭, (Ephesians 4:13-15)

信徒

個人朋友
事工中的信徒
那些受到壓迫和有需要的
特別關心的

信靠順服

你們卻是來到錫安山和永活的 神的城, 就是天上的耶路撒冷; 在那裡有千萬的天使聚集, 有名字登記在天上眾長子的教會, 有審判眾人的 神, 有被成全的義人的靈魂, 有新約的中保耶穌, 還有他所灑的血。這血所傳的信息比亞伯的血所傳的更美。 (Hebrews 12:22-24)

得勝的, 也必這樣身穿白衣, 我決不從生命冊上塗抹他的名, 我還要在我父和他的眾天使面前, 承認他的名。 (Revelation 3:5)

停下來, 反思這些聖經給我們的確據。

感恩

神設立了耶穌為贖罪祭(“贖罪祭”原文作“蔽罪所”), 是憑著他的血, 藉著人的信, 為的是要顯明 神的義; 因為 神用忍耐的心寬容了人從前所犯的罪, 好在現今顯明他的義, 使人知道他自己為義, 又稱信耶穌的人為義。這樣, 有甚麼可誇的呢? 沒有可誇的了。憑甚麼準則說沒有的呢? 憑行為嗎? 不是的, 而是以信心為準則說的。因為我們認定, 人稱義是由於信, 並不是靠行律法。 (Romans 3:25-28)

所以，我們既然因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督與 神和好； 我們也憑著信，藉著他可以進入現在所站的這恩典中，並且以盼望得享 神的榮耀為榮。
(Romans 5:1-2)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。 我專心遵行你的律例，永不改變，遵行到底。 (Psalm 119:105, 112)