

敬拜尊崇

因為那至高無上、永遠存在、他名為聖的這樣說：“雖然我住在至高至聖的地方，卻與心靈痛悔和謙卑的人同在，要使謙卑人的靈甦醒，也使痛悔人的心甦醒。(Isaiah 57:15)

前呼後擁的群眾喊叫著：“‘和散那’歸於大衛的子孫，奉主名來的是應當稱頌的，高天之上當唱‘和散那’。” (Matthew 21:9)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

我們和我們的列祖都犯了罪，我們作了孽，也行了惡。(Psalm 106:6)

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

你們既是順服的兒女，就不要再效法從前無知的時候放縱私慾的生活。那召你們的既是聖潔的，你們在一切所行的事上也要聖潔。因為聖經上記著說：“你們要聖潔，因為我是聖潔的。” (1 Peter 1:14-16)

因為我是耶和華你們的神，所以你們要使自己成為聖潔。你們要分別為聖，因為我是聖潔的。你們不可因在地上爬行的任何動物玷污自己，因為我是耶和華，曾把你們從埃及地領上來，為要作你們的神；你們要分別為聖，因為我是聖潔的。” (Leviticus 11:44-45; 19:2)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

主啊，求你留意聽你僕人的禱告，聽那些喜愛敬畏你名的僕人的禱告；求你使你的僕人今天順利，使他在這人面前蒙憐憫。”那時我是王的酒政。(Nehemiah 1:11)

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
我是谁
我从哪里来
我要去哪里
理解我生命中神的目的
我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

使他們都合而為一，像父你在我裡面，我在你裡面一樣；使他們也在我們裡面，讓世人相信你差了我來。 你賜給我的榮耀，我已經賜給了他們，使他們合而為一，像我們合而為一。 我在他們裡面，你在我裡面，使他們完完全全合而為一，讓世人知道你差了我來，並且知道你愛他們，好像愛我一樣。 (John 17:21-23)

信徒

个人朋友
事工中的信徒
那些受到压迫和有需要的
特别关心的

信靠顺服

從耶西的樹幹必生出一根嫩芽，從他的根而出的枝條必結果子。 耶和華的靈必停留在他身上，就是智慧的靈和聰明的靈，謀略的靈和能力的靈，知識的靈和敬畏耶和華的靈。 他必以敬畏耶和華為樂。他不憑眼睛所見的施行審判，也不憑耳朵所聽的斷定是非； 卻要以公義審判貧窮人，以正直判斷地上的困苦人；以口中的杖擊打世界，以嘴裡的氣殺死惡人。 公義必作他腰間的帶子，信實必作他脅下的帶子。 (Isaiah 11:1-5)

“必有童女懷孕生子，他的名要叫以馬內利。”以馬內利就是“ 神與我們同在”的意思。 (Matthew 1:23)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

我這困苦人呼求，耶和華就垂聽，拯救我脫離一切患難。 耶和華的使者，在敬畏他的人周圍紮營，搭救他們。 (Psalm 34:6-7)

我曾切切等候耶和華；他轉向我，聽了我的呼求。 他把我從荒蕪的坑裡，從泥沼中拉上來；他使我的腳站在磐石上，又使我的腳步穩定。 他使我口唱新歌，讚美我們的 神；許多人看見了，就必懼怕，並且要倚靠耶和華。 (Psalm 40:1-3)

停下来，献上你自己的感恩之意

結束禱告

耶和華我的磐石、我的救贖主啊！願我口中的言語、心裡的意念，都在你面前蒙悅納。 (Psalm 19:14)