

## 敬拜尊崇

主耶和華啊！你是 神；你的話是真實可信的。你向你僕人應許了這美好的福分。  
(2 Samuel 7:28)

我要歌唱慈愛和公正；耶和華啊！我要向你歌頌。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題） (Psalm 101:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

## 认罪悔改

耶和華說：“這一切都是我親手所造的，所以它們就有了。以下這種人是我要垂顧的，就是謙卑、心靈傷痛、因我的話而戰兢的人。 (Isaiah 66:2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，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

“如果你們留心聽我今日吩咐你們的誠命，愛耶和華你們的 神，一心一意事奉他，  
(Deuteronomy 11:13)

萬軍之耶和華說：“你們若不聽從，若不放在心上，不把榮耀歸給我的名，我就使咒詛臨到你們中間，我要咒詛你們應得的福分，並且已經咒詛了，因為你們沒有把這命令放在心上。 (Malachi 2:2)

但耶穌說：“撒但，走開！經上記著：‘當拜主你的 神，單要事奉他。’”  
(Matthew 4:10)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

## 个人祈求

因為他們都看見了他，非常恐懼。耶穌立刻對他們說：“放心吧！是我，不要怕。”  
(Mark 6:50)

## 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

凡是愛弟兄的，就是住在光明中，在光明中他就不會跌倒。 凡是恨弟兄的，就是在黑暗裡，也在黑暗裡行事。他不知道往哪裡去，因為黑暗弄瞎了他的眼睛。 (1 John 2:10-11)

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

“學生不能勝過老師，奴僕也不能勝過主人。 學生若能像老師一樣，奴僕若能像主人一樣，也就夠了。如果一家之主也被稱為別西卜（“別西卜”是鬼王的名字），何況他的家人呢？ (Matthew 10:24-25)

但你們卻不要這樣；你們中間最大的，應當像最小的；作首領的，應當像服事人的。 哪一個大呢？是坐著吃喝的還是服事人的呢？不是坐著吃喝的嗎？然而我在你們中間，如同服事人的。 (Luke 22:26-27)

耶穌坐下，叫十二門徒來，對他們說：“誰想為首，就該作眾人中最末的一個，作眾人的僕人。” (Mark 9:35)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

然而我使你存留，是為了使你看見我的能力，並且在全地上傳講我的名。  
(Exodus 9:16)

從前你們有意要害我，但 神有美好的意思在其中，為要成就今日的光景，使許多人的性命得以保全。 (Genesis 50:20)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 結束禱告

耶和華啊！沒有可以跟你相比的；你是偉大的，你的名大有能力。萬國的王啊！誰敢不敬畏你呢？這是你應得的。因為在列國所有的智慧人中，以及在他們的全國裡，沒有可以跟你相比的。 (Jeremiah 10:6-7)

所以你們要這樣祈禱：‘我們在天上的父，願你的名被尊為聖，願你的國降臨，願你的旨意成就在地上，如同在天上一樣。 (Matthew 6:9-10)