

敬拜尊崇

耶和華我們的主啊！你的名在全地是多麼威嚴，你把你的榮美彰顯在天上。
(Psalm 8:1)

他們唱著 神僕人摩西的歌和羊羔的歌，說：“主啊！全能的 神，你的作為又偉大又奇妙！萬國的王啊，你的道路又公義又真實！主啊！誰敢不敬畏你，不榮耀你的名呢？因為只有你是神聖的，萬國都要來，在你面前下拜，因為你公義的作為已經顯明出來了。” (Revelation 15:3-4)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意。

认罪悔改

耶和華在他的聖殿裡，耶和華的寶座在天上，他的眼睛觀看，他的目光察驗世人。
(Psalm 11:4)

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

“以色列啊，現在耶和華你的 神向你要的是甚麼呢？只要你敬畏耶和華你的 神，行在他的一切道路上，愛他，一心一意事奉耶和華你的 神， (Deuteronomy 10:12)

這並不是說我已經得著了，已經完全了，而是竭力追求，好使我可以得著基督耶穌要我得著的。弟兄們，我不以為自己已經得著了，我只有一件事，就是忘記背後，努力面前，向著目標竭力追求，為要得著 神在基督耶穌裡召我往上去得的獎賞。 (Philippians 3:12-14)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

祈求仰望

你們不知道你們的身體就是那位住在你們裡面的聖靈的殿嗎？這聖靈是你們從神那裡領受的。你們不是屬於自己的，因為你們是用重價買來的。所以你們務要用自己的身體榮耀 神。 (1 Corinthians 6:19-20)

停下来，加上你自己个人的祈求，特别是有关你在基督里的成长：

更大的渴望认识主和讨他喜悦
更加爱主和委身于他
更多操练体验他的同在的恩典
更多在我的人生里荣耀他的恩典
我今天的各类事项
特别关心的人和事

彼此代求

聖靈既然立你們為全群的監督，牧養 神用自己的血所贖來的教會，你們就應當為自己謹慎，也為全群謹慎。（Acts 20:28）

为教会和服事代求：

我自己的教会
其他教会
传福音和带门徒的事工
基督教教育事工
特别的关注人和事

信靠顺服

原來基督的愛催逼著我們，因為我們斷定一個人替眾人死了，眾人就都死了。他替眾人死了，為的是要使活著的人不再為自己活著，卻為那替他們死而復活的主而活。（2 Corinthians 5:14-15）

基督替我們受了咒詛，就救贖我們脫離了律法的咒詛，因為經上記著：“凡掛在木頭上的，都是受咒詛的。”（Galatians 3:13）

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

献上感恩

你憑著慈愛，帶領了你買贖的人民；你憑著能力，引導了他們到你的聖所。你要把他們領進去，栽種在你產業的山上，耶和華啊，就是在你為自己預備的住處；主啊，就是在你手建立的聖所上。（Exodus 15:13, 17）

我是耶和華你們的 神，曾經把你們從埃及地領出來，使你們不再作他們的奴僕；我折斷了你們所負的軛，使你們挺身昂首地行走。（Leviticus 26:13）

停下来，献上你自己的感恩。

结束祷告

除你以外，在天上，我還有誰呢？除你以外，在地上，我也無所愛慕。我的肉身和我的內心雖然漸漸衰弱，神卻永遠是我心裡的磐石，是我的業分。看哪！遠離你的，必定滅亡；凡是對你不真的，你都要滅絕。對我來說，親近神是美好的，我以主耶和華為我的避難所；我要述說你的一切作為。（Psalm 73:25-28）