

## 敬拜尊崇

誰曾測度耶和華的靈，或作過他的謀士教導他呢？他與誰商議，誰使他有聰明？誰把正確的路指教他，把知識指教他，又把明智的路教導他呢？看哪！萬國都像水桶裡的一滴，又被看作天平上的微塵。看哪！他舉起眾海島，好像微細之物。萬國在他跟前好像不存在，在他看來，只是烏有和虛空。你們把誰來跟神相比呢？你們用甚麼形象來與神並列呢？ (Isaiah 40:13-15, 17-18)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

## 认罪悔改

你們中間誰是敬畏耶和華，聽從他僕人的聲音的？誰是行在黑暗中，沒有亮光的呢？他該倚靠耶和華的名，依賴他的神。 (Isaiah 50:10)

*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

你們要遵行我的典章，謹守我的律例，要遵照奉行；我是耶和華你們的神。所以你們要謹守我的律例和典章；人應該遵行這些，按照它們生活，我是耶和華。(Leviticus 18:4-5)

如果你們敬畏耶和華，事奉他，聽從他的話，不違背他的命令，你們和統治你們的王就必跟從耶和華你們的神。 (1 Samuel 12:14)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

## 个人祈求

親愛的，不要效法惡，應該效法善。行善的屬於神，作惡的沒有見過神。 (3 John 11)

个人关注  
属灵争战  
世界  
肉体  
邪恶

品格的成长  
个人的操守  
身体健康和力量

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

## 彼此代求

亞撒呼求耶和華他的 神說：“耶和華啊，強弱懸殊，除你以外沒有別的幫助。耶和華我們的 神啊，求你幫助我們。因為我們倚靠你，奉你的名去對抗這大軍。耶和華啊，你是我們的 神，不要讓人勝過你。” (2 Chronicles 14:11)

世界的事务  
    贫穷和饥饿  
压迫和迫害  
掌权者  
国家间的和平  
目前的事件和关心

## 信靠顺服

專心倚靠你的，你必保護他一切平安，因為他倚靠你。 (Isaiah 26:3)

你們要趁著耶和華可以尋找的時候，尋找他，趁著他靠近的時候，呼求他。  
(Isaiah 55:6)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

## 感恩

我要照著耶和華的公義稱謝他，歌頌至高者耶和華的名。 (Psalm 7:17)

耶和華是我的亮光，是我的救恩，我還怕誰呢？耶和華是我生命的避難所，我還懼誰呢？（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題） (Psalm 27:1)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

## 结束祷告

我一生要向耶和華歌唱；我還在世的時候，我要向我的 神歌頌。願我的默想蒙他喜悅；我要因耶和華歡喜。 (Psalm 104:33-34)

疲乏的，他賜氣力，無力的，他加力量。 就是年輕人也會疲乏困倦，強壯的人也會全然跌倒。 但那些仰望耶和華的人，必重新得力；他們必像鷹一樣展翅上騰；他們奔跑，也不困倦，他們行走，也不疲乏。 (Isaiah 40:29-31)