

二零二零年四月八日(星期三)



默想經文

希伯來書十二1-3

- 1 所以，既然我們有這許多見證人如同雲彩圍繞著我們，就該卸下各樣重擔和緊緊纏累的罪，以堅忍的心奔那擺在我們前頭的路程，
- 2 仰望我們信心的創始成終者耶穌，他因那擺在前面的喜樂，輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，如今已坐在神寶座的右邊。
- 3 你們要仔細想想這位忍受了罪人如此頂撞的耶穌，你們就不致心灰意懶了。

反省

你是否有甚麼「重擔」或任何「緊緊纏累的罪」將你困在其中，讓你失去了奔跑的力量？

禱告

主耶穌，我們感謝祢，因為祢是那位體恤我們軟弱的大祭司，祢勝過苦難，也是我們的拯救者。求祢幫助我們能卸下一切重擔和纏累，讓我們能注目定睛在祢裡面，憑信心仰望祢，並持守真理，堅定地行在祢的心意中，以致我們在逼迫與苦難面前能站立得穩。

詩歌

《感恩》

曲、詞：曾祥怡、洪放元 版權歸王子音樂所有

<https://www.youtube.com/watch?v=cvnQol4Bul3w>

讓我們背起自己的十架，奔向那擺在前頭的路程，
仰望創始成終的主耶穌，脫去纏累，放下重擔，
許多人成為我們的見證，他們想並在圍繞著我們，
單單存著一顆感恩的心，事事感恩，每時感恩，
感謝主，即使天色會蒼白，感謝主，縱然路旁有荊棘，
感謝主，因為主已經應許，日子如何，力量也必如何。

