

二零二三年四月五日(星期三)



## 默想經文

希伯來書十二 1-2

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。

## 思想

1. 你有沒有被各樣重擔和罪緊緊纏累，以致你不能專心仰望神？
2. 你會怎樣把那些重擔和罪放下？

## 禱告

全能的永生的上帝，感謝祢，因為祢是在苦難中拯救我的神，祢放在我們裡面的，是展翅上騰的生命。求祢幫助我們能忍耐和堅持，奔走那基督要擺在我們前頭的路程，相信祂的公義，而不是我們自己的選擇，讓我們的生命得著更新。

## 行動

- 安靜在神面前，檢

視自己內心的重擔  
和罪，向神求神幫  
助你放下。