

<更新與委身> 尼 10:28-31 (新譯本)

一) 安靜時刻：先找一個安靜合適自己的地方，求聖靈的幫助，存謙卑受教的心，讓聖靈帶領我們進入安靜和真理之中，認定上帝要藉這段經文鼓勵、提醒、教訓或安慰我們。

二) 慢慢仔細的閱讀尼希米記 10:28-31 二至三遍

三) 默想：

1. 在 10:28-29，回歸和經歷聖城重建的以色列人，藉律法書上的講論在屬靈上經歷更新，他們現在要立志在生活上作怎樣的改變呢？

2. 在 10:30-31 中，他們立志中特別提到兩件與日常生活相關的甚麼事呢？我們的信仰與生活有怎樣關連呢？有沒有一些事情是我們輕忽了而必須作出改變以與我們領受的恩典相稱的呢？

四) 禱告：親愛的主，我們領受了祢的恩典，生活中也不斷經歷祢的供應、保守和看顧，但活在這充滿不同信息講法的世界中，我們也容易被世界所影響，被罪引誘，甚至太容易輕忽了作為祢的子民，應在生活的各方面要與世人有所分別，主啊！求祢的聖靈時刻提醒我們，也願主所設立的教會/團契成為我們彼此守望的群體，互相提醒和鼓勵，要活在祢的旨意裡，好讓我們有能力見證主的真實，我們這樣祈禱是奉主耶穌聖名而求，阿們！

