

第4天(3月4日)：

詩歌：同心合意(粵語版) <https://youtu.be/O6N5mqwf9n4>

經文：

歌羅西書 3:13 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。(和合本)

歌羅西書 3:13 有糾紛的時候要互相寬容，彼此饒恕；主怎樣饒恕你們，你們也要怎樣饒恕別人。(現代中文譯本 2019 版)

默想：

我們的主耶穌在世時曾受過人類極不公平的傷害，甚至無辜被處死，祂絕對有千百個不饒恕人的理由，但祂卻決定饒恕我們，並要我們學祂一樣饒恕別人。

禱告吧，求聖靈向你啟示所有那些傷害過你的人。這些傷害可能包括情感、身體、言語虐待、拒絕、仇恨、欺凌、損失、不公平對待等方面。把每個傷害過你的人的名字，也許還包括在疫情中有些因處事失誤而傷害了你的人，把他們都帶到主的面前和饒恕他們；把他們釋放給主，祝福他們。

禱告：

用少少時間寫下你的禱告，禱告內容可以是：

- 為了_____ 事向神感恩
- 向神認罪悔改，誠實告訴神你的過錯、掙扎、和困難
- 向神尋求幫助

(寫下你的禱告的好處就是能讓你的心思變得專注)

你亦可以用下面的參考禱文來禱告。

現在就禱告吧：

親愛的天父……

(參考禱文)

親愛的天父，本來我們滿身的罪阻隔了我們不能去到祢面前與祢建立關係，但是因著祢的慈愛和憐憫，你對我們寬大包容，饒恕了我們對祢一切的過犯，以致我們可以重回祢的懷抱，感謝祢！讚美祢為我們做了一個完美的示範，讓我們知道應該學習祢怎樣去饒恕那些得罪了我們的人。

主聖靈，求祢啟示我，如果我想起曾經有哪些人講的說話、做的事情叫我心裡面有被傷害和不開心的感覺。(請安靜一會，看主有否讓你想起你需要原諒誰和甚麼得罪你的事情)，主啊！求祢賜給我有一顆好像祢饒恕我過錯的寬大心腸，幫助我倚靠聖靈賜給我的力量，真心饒恕：

_____ (這裡寫下他們的名字)，我現在將這裡提名的每一位在主祢面前釋放，求主賜下最大的祝福給他們。禱告奉主耶穌基督的名求，阿門。

接著用點時等候神，聆聽神對你說話。
神對你說了甚麼？請寫下：

行動：

請在小組中分享神對你說的話，彼此鼓勵。