



阿爸我来啦...

31天转化生命

引言

在过去的这些年，天父带领我走在一个非常奇妙和美好的旅程上，就是让我越来越认识祂为父的心，使我真知道自己是天父爸爸无条件接纳和疼爱的宝贝孩子！从此我这个人就开始改变了，变得自由了，喜乐了！这过程中，神的话带给我很大的触动和开启。我祷告并相信，这三十一天的经文默想会照样帮助你成为阿爸父的真儿子真儿女，并更多的领受和享受作祂真儿女的丰盛恩典！

请每天花一点时间来默想，并敞开你的灵，求圣灵帮助你来领受。或许某些经文的默想需要超过一天甚至几天，不断的重复，好让圣灵做成祂完整的工作。请耐心等待，不急着赶进度。你在默想和阅读的时候，可以一边跟神交谈。这31天建议你邀请属灵同伴同步各自默想，然后彼此分享勉励。

如何默想？默想需要心思和灵的专注，除了反复阅读思想，有时候更需要你用想象力把经文的内容图像化，还有用想象把自己置身于经文所形容的情景，或设想自己是其中的人物去经历和感受。让我们现在就开始吧！真理的圣灵啊，求你带领！求你打开我们的属灵五官，让我们能灵里看见，听见，和领受！

引言

在过去的这些年，天父带领我走在一个非常奇妙和美好的旅程上，就是让我越来越认识祂为父的心，使我真知道自己是天父爸爸无条件接纳和疼爱的宝贝孩子！从此我这个人就开始改变了，变得自由了，喜乐了！这过程中，神的话带给我很大的触动和开启。我祷告并相信，这三十一天的经文默想会照样帮助你成为阿爸父的真儿子真儿女，并更多的领受和享受作祂真儿女的丰盛恩典！

请每天花一点时间来默想，并敞开你的灵，求圣灵帮助你来领受。或许某些经文的默想需要超过一天甚至几天，不断的重复，好让圣灵做成祂完整的工作。请耐心等待，不急着赶进度。你在默想和阅读的时候，可以一边跟神交谈。这31天建议你邀请属灵同伴同步各自默想，然后彼此分享勉励。

如何默想？默想需要心思和灵的专注，除了反复阅读思想，有时候更需要你用想象力把经文的内容图像化，还有用想象把自己置身于经文所形容的情景，或设想自己是其中的人物去经历和感受。让我们现在就开始吧！真理的圣灵啊，求你带领！求你打开我们的属灵五官，让我们能灵里看见，听见，和领受！

第一天 从创立世界前被拣选

弗 1:4 “就如神从创立世界以前、在基督里拣选了我们、使我们在他面前成为圣洁、无有瑕疵。”

请静下心来，特别默想头两句话，再用自己的语言把意思写出来。主正在对你说什么？

你知道你多么有价值吗？造物主创造万有之前，你_____就在他的心和计划里。神早就透过历史的长廊看见了 you，在他选定的时刻进入世界，经历人生的各样风浪，为着至终能被祂吸引、认识祂、领受祂的爱，在他完全的爱里享受自由、喜乐和圣洁的生命。是的，这就是他对你的梦想和心意。他等了好久才等到今天，可以跟你在一起呢！

你兴奋吗？你想跳舞，呼喊么？因这宝贵真理，尽情跳、笑、唱和呼喊吧！你是被拣选的！你是天父所认识的！你是蒙爱的！在永恒里，你就有命定！

宣告这事实：在很早很早以前，甚至远古太初以前，我就被拣选了！那时我还没出生，我父母还没出生，甚至这个世界都还没有出现，天父就拣选了我！创世记一章一节“起初，神创造天地”之前，神就认识我，神就爱我了！太初以前我就已经在他的心上和计划里！我是很有价值和很宝贵的，并不在乎我的外貌、我所做的或所拥有的。

我是谁？我是从创世以前就被万有之主拣选、认识、深爱和宝贝的人！我血统追溯到永恒的神那里哦！

第二天 在他面前成为圣洁，没有瑕疵

弗1:4 “就如创立世界以前，他在基督里拣选了我们，使我们因着爱，在他面前成为圣洁，没有瑕疵。”

请静下心来默想“在他面前成为圣洁，没有瑕疵”，再用自己的语言把意思写出来。主正在对你说什么？

宣告这事实：天父看我是圣洁，没有瑕疵的，因为在基督里我已被赦免，我是洁净的，因为我披戴基督，耶稣以爱为旗在我以上。我只要在天父的同在中，祂就能不断用爱更新我、帮助我，使我能活出祂的生命：圣洁、
统一、没有瑕疵的生命！

我是谁？我是造物主所拣选，在耶稣里看为圣洁的人，在神的同在中，我一天一天被转化成为真的圣洁、毫无瑕疵的人！

第三天 预定得儿子的名分

弗1:4-6 “就如 神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在祂面前成为圣洁、无有瑕疵。又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，预定我们借着耶稣基督得儿子的名分，使祂荣耀的恩典得着称赞。这恩典是祂在爱子里所赐给我们的。”

请静下心来默想，再用自己的语言把意思写出来。主正在对你说什么？

宣告这事实：天父爸爸，你从创立世界以前就拣选我做你的孩子，成为你家里的一员。最不可思议的是，你虽然预知我一切的软弱，你还是如此喜乐并且坚决地预定这件奇妙的美事：要让我成为你的孩子，好像我们的长兄耶稣一样。这可是我一时半会儿想不明白的不得了的事！你真的为我预定了这么伟大的命定！

我（放进你的名字）_____ 百分之百是你所疼爱的孩子，而你也百分之百是我真实和永远的父亲！爸爸谢谢你！从今天开始，我要活出天父真孩子的命定和身份，你要帮助我！

我是谁？我是至高者欢欢喜喜选上的宝贝，是祂深深宠爱的天之骄子。哇，我的爸爸是神，祂是天地的主宰，也是爱我的天父！我的血统既超然又辉煌！

第四日 被造在母腹中

诗139:13-16 “我的肺腑是你所造的。我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造奇妙可畏。你的作为奇妙。这是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深处被联络，那时，我的形体并不向你隐藏。我未成形的体质，你的眼早已看见了。”

请静下心来默想，再用自己的语言把意思写出来。主正在对你说什么？

试想一下，父母看着初生婴孩的心情。你可以想象吗？他们好欣赏他们的宝贝，不停的亲吻他，一边情不自禁地说：“我好爱你的眼睛，你的鼻子，你小小的脚趾哟！我好爱好爱你的每一次傻笑！你哇哇大哭也是世上最美的音乐”。你可曾听到阿爸父这样跟你说话吗？“我爱你_____我的孩子，我爱你的眼睛，我爱你的鼻子，我爱你的脚趾，我爱你的心，我爱你的一切！是的，因为我造了你，生了你，将我的形像给了你，宝贝，你_____属于我！”

宣告这事实：我是天父上帝奇妙可畏的杰作！我是奇妙可畏的！我的身上满了全能父神爱的指纹！我是祂独一无二的无价至宝！我还没有出生，祂就看见我和认识我了！祂亲自设计我，亲手创造我，并把我安放在我母亲的腹中。原来天父才是我的第一个爸爸，父亲的真正源头呢！我的父母乃是被拣选，托管养育我这个天父的宝贝！这样看来，我首先是神的孩子，再是人的孩子！

第五日 照神的形像被造

创 1:26-28,31 “神说，我们要照着我们的形像，按着我们的样式造人……神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。神就赐福给他们，又对他们说，要生养众多，遍满地面，治理这地，也要管理海里的鱼，空中的鸟，和地上各样行动的活物……神看着一切所造的都甚好。”

请静下心来默想，再用自己的语言把意思写出来。主正在对你说什么？

宣告这事实：我是照着至高神的形像被造的！我有神的荣耀、崇高、威严、尊贵和圣洁的印记在我身上！我在被造的那瞬间，就被赋予爱的本能，得着创意的潜能，拥有一切属天的遗传基因！我是蒙神赐福，领受了权柄来管理大地。我被造是为了永远与阿爸父相亲相连！这是最真实的我：一位拥有无比尊贵的身份和价值，照全能神的形像被造的人！我是“甚好”的！

第六天 吸取神的生命气息

创 2:7 “耶和华神用地上的尘土造人,将生气吹在他鼻孔里,他就成了有灵的活人,名叫亚当。”

传 12:7 “尘土仍归于地,¹灵仍归于赐灵的神。”

请默想并想象经文的图画。主正在对你说什么？

宣告这事实：我是有灵的活人，一直在吸取着神的生命气息。我是靠神赐下的灵活着，祂是我的生命我的气息！我愿意降服于神在我里面的生命。只要我活着，就证明神的气息仍然在我里面！我气息尚存，就是神同在的记号。我不再问：“主，你在哪里？”神的灵不仅要让我活着，哦，主的灵啊，求充满我，教导我，掌管我！

我是谁？有灵的活人，被造为了与神的灵相通相交，灵与灵回应，深渊与深渊回应。我被造是为了爱祂、认识祂、敬拜祂！

想象你是第一个人亚当，被造当初，有了身体但还没有生命气息。然后神来到你面前靠得很近，直到贴近你，对着你鼻孔吹气。祂的气息、祂的灵、祂的生命、祂的爱一进来，你就活了！你现在活着，呼吸，仍靠着那天上的生命和爱。

（注：¹希伯来文רוּחַ这个字按不同经文内容翻成“灵”或“气”或“风”。）

第七天 从出胎被抱在神怀里

赛 46:3-4 “雅各家、以色列家一切余剩的、要听我言、你们自从生下、就蒙我保抱、自从出胎、便蒙我怀搆。直到你们年老、我仍这样、直到你们发白、我仍怀搆。我已造作、也必保抱、我必怀抱、也必拯救。”

来 13:5 “因为主曾说、『我总不撇下你、也不丢弃你。』”

请默想并想象经文的图画。主正在对你说什么？

宣告这事实：这段经文在说我，因为我也 是神家里的人！我一直都是在我阿爸父的怀里。我出生时，是你的膀臂把我接到你的怀里。甚至现在这一刻，你仍抱着我紧贴你的胸怀。直到我年老发白你都不会放手！这是你对我的应许！我会永远在你的怀里。在我失败，流泪或孤单时，我仍会在你怀里。

闭上眼睛享受一下在阿爸父怀里的滋味，何等安全，安稳和饱足。

第八天 在祂怀中

赛 40: 11 “他必像牧人牧养自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在怀中，慢慢引导那乳养小羊的。”

请默想并想象那个图画。

你看见自己在图画里吗？闭上眼睛，让自己做一只小羊羔，很微小，很软弱，甚至有点惧怕。然后，让阿爸父把你抱起来，放在祂怀中，你就安然躺在那里，靠近祂的心。这么近，可以听到祂心跳的声音，你问他：阿爸，你在想什么？写下祂对你所说的话：

宣告这事实：我的位置就是在我阿爸父的怀里，靠近祂的心。耶稣永远也在那里：“从来没有人看见神，只有在父怀里的独生子将他表明出来。”（约1: 18）

是的，我要在这亲密的地方安息，成长，得真知识。我的生命要从这安稳之处活出来，彰显阿爸父的荣耀和爱。我是谁？我永远是我阿爸天父的孩子，我永远活在祂爱的怀里。阿爸，做你孩子好幸福！好安全！好喜乐哦！阿爸，我来了，就不再离开你了！

第九天 在我天父手里

约10:28-29 “我又赐给他们永生，他们永不灭亡……我父……比万有都大，谁也不能从我父手里把他们夺去。”

赛49:15-16 “我却不忘记你。看哪，我将你铭刻在我掌上。”

赛40:12 “谁曾用手心量诸水，用手虎口量苍天？”

宣告这事实：我天父的手好大好大，足以握住群星，掌管宇宙。在祂手里，我何等安全又安稳！现在我来了，让自己安息在这双巨大的手里，听祂的心跳。再次问：“阿爸，你的心在想什么？”

我是谁？我爸爸是神，祂有一双很大很大的手，我在祂的手中很安全！



第十天 神做父亲抚养我

申1:31 “你们在旷野所行的路上，也曾见耶和华你们的神、抚养你们、如同人抚养儿子一般，直等你们来到这地方。”

民11:12（摩西）“这百姓岂是我怀的胎，岂是我生下来的呢。你竟对我说，把他们抱在怀里，如养育之父抱吃奶的孩子，直抱到你起誓应许给他们祖宗的地去。”

请静下心来默想并想象经文的图画。主正在对你说什么？

起初，摩西对神给他为父的呼召觉得为难，但四十年后他明白，神才是真正那位抱着祂的孩子，包括摩西自己，经过旷野走到底的养育之父。现在请你闭上眼睛求圣灵带领你默想你一生的旅程。如果圣灵带领你，回想到过去一些伤痛和可怕的经历，好不好让神做你养育之父，把你抱在祂的怀里，满足你的需要，医治你的创伤，恢复你的灵与魂与身体？多花一点时间，并诚实面对神。

宣告这事实：阿爸父生养我怀抱我，我尊荣你！谢谢你成为我的父，今天诚心接受和邀请你做我的父亲，做我一生的父亲，继续陪伴我和培植我。阿爸，求你赎回我人生的每一天，以你为父的心滋润我的心，医治我的心；以你为父的爱满足我的心，改变我的心，直到我得着一颗真儿子的心。阿门！

第十一天 天父的心跳

耶31：20 “耶和华说，以法莲是我的爱子么，是可喜悦的孩子么，我每逢责备他，仍深顾念他，所以我的心肠恋慕他，我必要怜悯他。”

宣告这事实：我是天父心上的宝贝，祂深深顾念我，心中深爱我，恋慕我，怜悯我。

靠在我阿爸父怀里，我心灵安歇片刻，问他：“阿爸，你有什么事在你心上？”我听见祂说：“我的心在为你跳动，不要小看这样亲近我的片刻，就是这些短短的爱得片刻，能够让一个小女孩，小男孩充满信心和喜悦，渐渐长成我创造他时我心目中的女子和男子。你要更多的聆听我的心，这样当我的心跳靠近你，进到你里面的时候，你就改变了。”

阿爸，你现在正在想什么？

第十二天 父亲的亲吻

路15:11-24 “一个人有两个儿子。小儿子对父亲说，父亲，请你把我应得的家业分给我。他父亲就把产业分给他们。¹³过了不多几日，小儿子就把他一切所有的，都收拾起来，往远方去了。在那里任意放荡，浪费资财。¹⁴既耗尽了一切所有的，又遇着那地方大遭饥荒，就穷苦起来。¹⁵于是去投靠那地方的一个人。那人打发他到田里去放猪。¹⁶他恨不得拿猪所吃的豆荚充饥，也没有人给他。¹⁷他醒悟过来，就说，我父亲有多少的雇工，口粮有余，我倒在这里饿死么。¹⁸我要起来，到我父亲那里去，向他说，父亲，我得罪了天，又得罪了你。¹⁹从今以后，我不配称为你的儿子，把我当作一个雇工罢。²⁰于是起来往他父亲那里去。**相离还远、他父亲看见、就动了慈心、跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。**²¹儿子说，父亲，我得罪了天，又得罪了你。从今以后，我不配称为你的儿子。²²父亲却吩咐仆人说，把那上好的袍子快拿出来给他穿。把戒指戴在他指头上，把鞋穿在他脚上，²³把那肥牛犊牵来宰了，我们可以吃喝快乐。²⁴因为我这个儿子，是死而复活，失而又得的，他们就快乐起来。

你可以想象自己是那小儿子吗？你已离开父亲很远很远，到了穷途末路的地步，完全破碎，心里充满羞愧、懊悔和绝望。就在那个时候，你想起了自己的父亲，决心回去。怀着战战兢兢的心，你衣衫褴褛，一路上复述着要对父亲说的话，想：父亲会接纳我吗？……忽然间，你看见一位老人喊着你的乳名奔向你，是父亲！他满脸泪

水，紧紧抱着你，激动地连连亲吻你“我儿……我儿……我儿……”

请闭上你的眼睛，把真正的你放在小儿子的位置默想这个故事。无论今天的你在哪里，在作什么，你的心是否已经离开天父很远了？照着你的本相，背着你的包袱，勇敢地来到天父面前，不管你的包袱是什么——罪、羞愧、惧怕、苦毒怨恨、失败感……容让你的阿爸天父奔向你，拥抱你，一次又一次亲吻你。请听祂对你说什么。慢慢的默想，不要太快结束。

宣告这事实：我永远是我阿爸天父的孩子，我不是孤儿，我不是奴仆或雇工。我永远是孩子，是女儿。没有任何的事情可以改变这个事实。我在我阿爸天父的心里和家里是有永远的地位。我永远属于祂！耶稣基督为我付了代价，我就配！因为祂的宝血配！祂生命的赎价让我得自由！

参考经文：

约 6:37 凡父所赐给我的人，必到我这里来。到我这里来的，我总不丢弃他。

所有犯罪的，就是罪的奴仆。奴仆不能永远住在家里，约 8:34-36 儿子是永远住在家里。所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。

约 1:12 凡接待祂的、就是信祂名的人，祂就赐他们权柄，作神的儿女。

第十三天 父亲最好的袍子

路15: 21-24 “儿子说，父亲，我得罪了天，又得罪了你，从今以后，我不配称为你的儿子。父亲却吩咐仆人说，把那上好的袍子快拿出来给他穿，把戒指戴在他指头上，把鞋穿在他脚上，把那肥牛犊牵来宰了，我们可以吃喝快乐。因为我这个儿子，是死而复活，失而又得的。他们就快乐起来。”

赛61:10 他以拯救为衣给我穿上，以公义为袍给我披上。

诗149:4 因为耶和華喜爱他的百姓，他要用救恩当作谦卑人的妆饰。

弗4:24 并且穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义、和圣洁。

罗13:14 总要披戴主耶稣基督、不要为肉体安排、去放纵私欲。

谁拥有家中最好的袍子？父亲。父亲为什么把最好的给儿子？超越的爱。这位父亲把他最好的袍子给了一个在世人眼中一点不配、又脏又臭的不孝之子。父亲的心是怎样想的？父亲看他儿子是如此的有价值 and 尊贵，因此儿子当然配领受父亲最好的袍子，父亲一定要把最好的给他！

这袍子是天父的儿子耶稣基督的义。耶稣就是那最好的袍子。祂的义遮盖和挪去我们的羞耻、罪、不配和污秽。

第十四天 在父家里有权柄

路15: 21-24 “儿子说，父亲，我得罪了天，又得罪了你。从今以后，我不配称为你的儿子。父亲却吩咐仆人说，把那上好的袍子快拿出来给他穿，把戒指戴在他指头上，把鞋穿在他脚上，把那肥牛犊牵来宰了，我们可以吃喝快乐。因为我这个儿子，是死而复活，失而又得的。他们就快乐起来。”

戒指代表儿子在父亲家里的权柄，鞋子代表儿子的身份和地位。当时的社会，奴仆是没有鞋子穿的，只有儿女有鞋子穿。当小儿子回家的时候，父亲把作为儿子和产业继承人的权柄、尊荣和地位都全然复还给他。家里的仆人就必须尊敬和听从这位重新上任的年轻主人。

你的阿爸天父是创造万有、托住万有的神，你是祂的孩子，你是有权柄的！你不是懦弱无能的失败者。你有权柄执行你阿爸天父的旨意！你的话语和祷告就有权柄改变事情。请想象一位8岁的王子，侍立在他父王的旁边，王子虽小，但他是被培养做国王，命定要做国王的。他知道他的身份，所以他充满信心和威严。他也知道自己有尊贵的权柄！你可以想象自己是王子，公主，站在你的父神，宇宙的大君王旁边吗？仔细默想这点，然后写下你自己的宣言：

第十五天 儿子不是奴仆

路 15: 25-32 “那时，大儿子正在田里。他回来离家不远，听见作乐跳舞的声音，便叫过一个仆人来，问是甚么事。仆人说，你兄弟来了。你父亲因为得他无灾无病的回来，把肥牛犊宰了。大儿子却生气，不肯进去。他父亲就出来劝他。他对父亲说，我服事你这多年，从来没有违背过你的命。你并没有给我一只山羊羔，叫我和朋友，一同快乐。但你这个儿子，和娼妓吞尽了你的产业，他一来了，你倒为他宰了肥牛犊。父亲对他说，儿阿，你常和我同在，我一切所有的，都是你的。只是你这个兄弟，是死而复活，失而又得的，所以我们理当欢喜快乐。”

请默想一下大儿子的心。为什么他这么生气？

大儿子所知道的是工作和表现。他以为需要赚取儿子的地位：表现不好就不配做儿子，表现好就配做儿子。这是奴仆的心态，好像在职场求业绩的观念：有没有达到

老板的要求？因此他停不下来。他必须努力工作才可以保留住他的地位。

大儿子拼命工作，他不确定自己在父亲心中和家中的地位，心里没有安全感。这同时带来律法主义、骄傲、争竞比较、嫉妒和野心。他里面奴仆的心发出抗议，“不公平！我白干了！”

但你是儿子，这是你在基督里天生的权利！¹你不需要做任何事情赚取儿子的地位！你在天父家里永远是拥有你独特的位置的爱子。你不需要拼命干。你是儿子，父亲一切所有的都是你的！是的，**一切都是你的。**

让我们来祷告：

阿爸，谢谢你无条件爱我！我知道不管我表现如何，我在我爸爸心中永远享有你宝贝孩子的特殊地位。我是儿子，不是奴仆！我不需要表现。我要放轻松，享受你的同在和享受做你喜悦的事。我宣告我是完全被爱和接纳的。我要在自由，安息和喜乐里服侍你！

注：¹约 1:12 “凡接待祂的、就是信祂名的人、祂就赐他们权柄、作神的儿女。”

第十六天 为父的心

路15: 20-24 “相离还远、他父亲看见、就动了慈心、跑去抱着他的颈项、连连与他亲嘴。儿子说、父亲、我得罪了天、又得罪了你。从今以后、我不配称为你的儿子。父亲却吩咐仆人说、把那上好的袍子快拿出来给他穿。把戒指戴在他指头上。把鞋穿在他脚上。把那肥牛犊牵来宰了、我们可以吃喝快乐。因为我这个儿子、是死而复活、失而又得的。他们就快乐起来。”

请默想这位父亲的心。试听这位父亲对他儿子说什么话？

来求问神，“天父，为父的心是怎样的心？”请静下心来聆听主说什么：

我永远饶恕。我永远喜欢以美善待我的孩子。我喜欢祝福他们，对他们说慈爱的话。你们非常宝贵。我喜欢看见我的孩子快乐，健康，健全。我永远不会放弃他们。就算他们远离我，我还是把他们放在心上，特别惦念他们和怜悯他们。我永远不忘记他们，离弃他们。

我渴望我的儿女回家，常靠近我，我的心惦念最软弱，最破碎，受伤和失落的孩子。当你觉得四周黑暗的时候，你要知道我就在你身边，我的心顾念你。

第十七天 看我的眼睛

赛43:4 因为你在我眼中非常宝贵和贵重，所以我爱你。
诗33:18 耶和華的眼目，看顧敬畏他的人，和仰望他慈愛的人。

每早晨我來到我的阿爸父面前深深地吸取他的愛。我看着他眼睛，聽他對我說話：

你是我摯愛寶貝的孩子_____。你不只是寶貴而已，你對我很重要。我付上了一切代價尋找你，現在你終於歸我了！我何等滿足喜樂，可以稱你為我的寶貴孩子，我的寶貝，我的快樂，我的最愛，我的安慰，我的滿足。在我眼中你是全然美麗的！每天我牽著你的手陪著你走。你有一顆真兒子的心，我知道你愛我。我知道有時候你對自己感覺失望，甚至會懷疑自己的價值。親愛的，我知道你的心。我所要的是真正渴慕我的心，你的心就是如此。我充滿信心，你絕不會錯過我對你美好的計劃，因為我是信實的。來吧，讓我們一起踏進新的一天！

我的臉展開燦爛的笑容，心中像一個被寵愛的小孩般充滿自豪，因為得到爸爸的肯定和祝福。是的，爸爸，我知道你愛我。我知道我是你的寶貝。我心里滿了您：滿了您的同在，滿了您的愛，滿了您對我的一切應許和祝福。是的，我準備好跟爸爸邁進新的一天！

是的，你願意你的阿爸父每天把祂的愛滿滿澆灌在你的心里，直到滿溢嗎？來，現在就來到祂面前打開你的心灵，看着他的眼睛，聽祂對你說話：

第十八天 儿子的灵

罗 8:15-17 “你们所受的不是奴仆的心，仍旧害怕，所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫阿爸，父。圣灵与我的心同证我们是 神的儿女。既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。”

加 4: 6-7 “你们既为儿子，神就差他儿子的灵，进入我们的心，呼叫阿爸、父。

可见、从此以后、你不是奴仆、乃是儿子了。既是儿子，就靠着 神为后嗣。”

你里面有神儿子耶稣的灵！这儿子的灵如耶稣一样呼叫，“阿爸，父”。（可14: 36）耶稣的生命让我们看见如何跟神交往。祂称神为“父”，“我父”，称自己为“子”，“儿子”，“你的儿子”。^{1/}

现在请你来到天父的面前，让在你里面深处儿子的灵呼叫“阿爸，父！”或“阿爸！”，“爸！”，“爸爸！”任何你称父亲的亲切用语。请持续的呼叫“阿爸”或“爸爸”直到你感觉灵里有突破和释放，并向你的阿爸天父倾心吐意。

^{1/}参考：太 11:25-27, 约 14-17

第十九天 神，我的爸爸

太 6:9 “所以你们祷告，要这样说。我们在天上的父、愿人都尊你的名为圣。”

耶稣说：“父啊，天地的主，我感谢你……父啊，我感谢你，因为你已经听我……父啊，愿你荣耀你的名……父啊，时候到了。父啊，现在求你使我同你享荣耀……**圣父啊，公义的父啊**，求你因你所赐给我的名保守他们……**你父在我里面，我在你里面**……父啊，愿你……**阿爸，父啊！**在你凡事都能，求你将这杯撤去；然而，不要从我的意思，只要从你的意思……父啊，赦免他们！因为他们所做的，他们不晓得……父啊，我将我的灵魂交在你手里。我已将**你的名**指示他们，还要指示他们，使你所爱我的爱在他们里面，我也在他们里面。”^{1/}

你平常如何称父亲？是“爸”？还是“爸爸”，或“老爸”，或“爹”或别的称呼？耶稣教导我们祷告，“我们在天上的父……”他的祷告总是说“父啊…父啊…父啊！”那么让我们在跟天父祷告，交谈，歌唱或呼求的时候，也称他为“爸”，“爸爸”吧！来，尽情向“爸爸”说你心里的话吧！

爸，_____

注^{1/}：太 11:25，约 11:41-42，12:28，17:1,5,11,21,24,25 可 14:36，路 23:34,46，约 17:26

第二十天 与父亲和好

诗 27:10 “我父母离弃我，耶和華必收留我。”

诗 68:5 神在他的圣所作孤儿的父，作寡妇的伸冤者。

昨天的默想鼓励你称神为“爸爸”，你觉得有困难吗？如果有，可能你与地上的父亲的关系需要医治。好不好请圣灵说明你做下面几个步骤？请祷告：“亲爱的圣灵，与父亲的关系上，我有那些地方需要医治释放和开启？有那些地方需要饶恕？求圣灵带领我的默想和回忆，带领我祷告。”

1. 请把你与父亲的关系和你对父亲的感受真实的告诉神，包括你的痛苦，忧伤，愤怒，失望。不要隐藏你的真实感受，开口说出来。
2. 求神医治你。“主，我把我的心交给你。求你医治我的心使它复原。”安静等候神，给他足够时间在你心中工作。
3. 写一封信给你的父亲（不管他在世与否），把心里的话跟他说，释放饶恕，也请求饶恕。你并不需要把信给他，除非神感动你。
4. 邀请神作你的父亲。“神啊，好不好你做我的爸爸，做一切我地上父亲所做不到的？从今开始带领我踏上一个新的旅程，有你做我的爸爸，我做你的宝贝儿子/女儿，好吗？”请听祂的回应：

如果今天的默想触碰你里面的东西，你觉得需要找人谈，请你寻求你信任的人帮助你。

第二十天 我的爸爸是神 - 他是创造天地的主

赛40: 12-31 “谁曾用手心量诸水、用手虎口量苍天、用升斗盛大地的尘土、用秤称山岭、用天平平冈陵呢。谁曾测度耶和華的心、或作他的谋士指教他呢。……看哪、万民都像水桶的一滴、又算如天平上的微尘。他举起众海島、好像极微之物。……万民在他面前好像虚无、被他看为不及虚无、乃为虚空。……神坐在地球大圈之上、地上的居民好像蝗虫。他铺张穹苍如幔子、展开诸天如可住的帐棚。……那圣者说、你们将谁比我、叫他与我不相等呢。你们向上举目、看谁创造这万象、按数目领出、他一一称其名。因他的权能、又因他的大能大力、连一个都不缺。雅各阿、你为何说、我的道路向耶和華隐藏。以色列阿、你为何言、我的冤屈 神并不查问。你岂不曾知道么、你岂不曾听见么、永在的神耶和華、创造地极的主、并不疲乏、也不困倦。他的智慧无法测度、疲乏的、他赐能力。软弱的、他加力量。就是少年人也要疲乏困倦、强壮的也必全然跌倒。但那等候耶和華的、必从新得力、他们必如鹰展翅上腾、他们奔跑却不困倦行走却不疲乏。”

请默想并想象经文里的图画。主正在对你说什么？

你好大好大，我好小好小，
你却对我说，你对我很重要。
我需要你。我渴想你。我拣选你。
我爱你。我宝贝你。我信任你。

哦，你是那么的大，我是那么的小，
你却渴望跟我交谈，
听我的心声，也分享你的心声。
你等待我！

神啊，你是那么的大，我是那么的小，
你却跑过来亲我，
你跪下来洗我的脚，
你舍命为了给我生命！

哦，你是何等的大，我是何等的小，
你却称我为“我的孩子”，
我可以称你为“我的爸爸”，
哦，我被你的爱完全折服！

耶稣钉死在十字架上不只是为了赦免我们的罪而已。赦罪只是个开始！耶稣舍命是为了我们成为神的儿女，满满得着祂的爱。并且因为我们是神而生的儿女，有祂的灵和生命在我们里面，我们就有潜能像耶稣那样，与爸爸神有亲密的关系，生命充满爱，喜乐，平安，智慧，圣洁，能力，权柄和更多！潜伏在我们里面的DNA，就是命定的生命，它必然会按着定准的时节成长和展开来。让你我里面耶稣荣美的生命满溢出来吧！你我从灵而生，就是为了彰显神的性情和生命啊！¹这就是你奇妙的命定！

参考：¹约 1:12-13, 3; 5-6

凡接待他的、就是信他名的人、他就赐他们权柄、作神的儿女。

这等人不是从血气生的、不是从情欲生的、也不是从人意生的、乃是从 神生的.....

耶稣说、我实实在在的告诉你、人若不是从水和圣灵生的、就不能进 神的国。

从肉身生的、就是肉身。从灵生的、就是灵。

彼后1:3-4 神的神能已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们、皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。因此他已将又宝贵又极大的应许赐给我们、叫我们既脱离世上从情欲来的败坏、就得与 神的性情有分。

第二十三天 蒙拣选、被召、称为义、得荣耀

我独自一人在人群里。在这人群中我觉得自己好渺小，似乎没有什么价值。他们看上去都比我强，比我有能力，比我优秀。他们好像什么都掌握得很好。我感觉自己好微小，好贫乏。忽然，我看见了祂。哦，祂是何等的荣美和圣洁！祂身上散发一种爱，触动了我的心，我不知道为什么我流泪了。我深深的被祂吸引，却不敢靠近祂。突然间……“明儿！”祂在看着我。祂叫我的名字呢！

祂走过来，亲吻我的额头，轻声说，“我看见，你很美丽！你没有问题！”我无力地倒在地上哭泣，因为祂的话语带着恩慈，启示和能力！祂弯下腰用祂的袍子遮盖我。忽然我发现自己在另一个地方。荣耀的光辉，全然的圣洁，有位格的爱，不能言喻的喜乐……祂所是的一切。而我，在神圣同在中，被改变。我哭泣，因为我竟然得着如此恩典。

罗8:30 “预先所定下的人又召他们来。所召来的人、又称他们为义。所称为义的人、又叫他们得荣耀。”

请用你的心来聆听。祂在对你说什么？

第二十四天 我的命定：成为像耶稣一样的儿子(2)

罗8：28-30我们晓得**万事都互相效力**、叫爱神的人得益处、就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人、就预先定下**效法他儿子的模样**，使他儿子在许多弟兄中作长子。预先所定下的人又召他们来，所召来的人、又称他们为义，所称为义的人、又叫**他们得荣耀**。

请默想，再用自己的语言把意思写出来。主正在对你说什么？

宣告这事实：爸爸，我相信你。你爱我，你是好爸爸，你所行一切都是为了我的好处。你叫**万事互相效力**，使我成为耶稣的样式，活出你荣美的生命。纵然有些事我不明白，有些事我还在等待中，但我选择相信你，爸爸谢谢你，你是爱我的父亲，你能够使我生命中的一切成为祝福。在主里我所经历的都能为我效力，帮助我进入命定，成为耶稣的样式，与祂合而为一。
我是蒙福的！

第二十五天 我的命定：与耶稣同作王

启 2:26-27,3:21 “那得胜又遵守我命令到底的、我要赐给他权柄制伏列国……像我从我父领受的权柄一样。得胜的，我要赐他在我宝座上与我同坐，就如我得了胜，在我父的宝座上与他同坐一般。”

罗 8:17 “既是儿女，便是后嗣，就是 神的后嗣，和基督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。”

请默想，再用自己的语言把意思写出来。主正在对你说什么？

宣告这事实：阿爸，当你让我成为你孩子的时候，你就拣选我成为得胜者！因为我在基督里，就能靠耶稣得胜，成为和他一样的得胜者，与你同坐宝座，同掌王权！因此，我看我人生所有的境遇都是祝福！都是为了预备我的生命，让我经过磨练，得以进入这崇高的呼召！

我是谁？我是将与主同作王的得胜者！我的阿爸使我成为真正的不倒翁，靠他的恩典，我要得胜有余，活出尊贵的命定。阿爸，因此，在我人生的所有环境，我选择凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，因为我相信你的美善、恩慈、怜悯和大能！

第二十六天 我的命定：成为耶稣一样的得胜者

启 2:26-27,3:21 “那得胜又遵守我命令到底的，我要赐给他权柄制伏列国……像我从我父领受的权柄一样。得胜的，我要赐他在我宝座上与我同坐，就如我得了胜，在我父的宝座上与他同坐一般。”

罗 8:17 “既是儿女，便是后嗣，就是 神的后嗣，和基督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。”

路 23:34 “耶稣说，父阿，赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”

我们一位属灵父亲说：

我从心底感谢那些伤害我最深的人，因为没有他们，我就不会是今天的我。他们帮助了我更像耶稣。我选择饶恕。仇敌每次想伤害我，最终都必然后悔。面对一切，当我选择效法耶稣那样去响应的时候，万事就必然互相效力使我得益处，使我更像我的主耶稣。选择饶恕如同祂那样饶恕！选择得胜如同祂那样得胜！你生来就是要做赢家！你生来就是要做得胜者！你生来就是要与祂同作王，同得荣耀，这是你我的命定！为何选择次好的呢！

今天你愿意选择饶恕和得胜，如同耶稣在十字架上饶恕和得胜吗？

让我们祷告：阿爸，神啊，我来到你面前，仍感受到我心中的伤痛。求你把耶稣的心赏给我。借着在我里面耶稣的心，我现在选择饶恕和得胜。阿爸，赦免他们，因为他们所做的他们不晓得！

第二十七天 我是被拣选的

创 33:20 “在那里筑了一座坛，起名叫伊利伊罗伊以色列。（就是 神以色列 神的意思）。”

罗 9:10-12 “还有利百加，既从一个人，就是从我们的祖宗艾萨克怀了孕。（双子还没有生下来，善恶还没有作出来，只因要显明 神拣选人的旨意，不在乎人的行为，乃在乎召人的主），神就对利百加说：『将来大的要服事小的。』”

伊利伊罗伊以色列，就是神以色列的神的意思。神成为了以色列的神。“以色列的神”在旧约出现近两百次。神把自己的名与以色列紧紧地扣在一起，但以色列原是神给雅各的名字（创 32: 28），后来成了雅各后代的国名。其实“以色列人”这个词，大部分的时候在希伯来原文是“以色列的儿女”。因此每次我们提到以色列就要想到雅各。

但等一等，或许你会说神为什么没有选择一位更“好”的人跟祂锁在一起呢？雅各欺骗他的哥哥和父亲，只知道为自己抓最好的。在人看来他不是个好人，是不配的！

神却在雅各还没出生以前就拣选了他。神的拣选与雅各本人没有任何关系。不在乎他的好与坏，不在乎他做了什么，或答应了神什么。神的拣选与他的个性、才干和背景都没有关系。神就是用祂的主权**拣选**雅各成为这个有普世使命的选民，以色列的祖先。祂自己**选择**做雅各

的神。因此神向雅各显现，把他的名字改为以色列，带领他进入命定。在这个过程中雅各就改变了。

这也是我们的故事啊！记得吗？神从创立世界以前，在基督里**拣选**了我们，使我们在祂面前成为圣洁，无有瑕疵。又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，**预定**我们，借着耶稣基督得儿子的名分（弗 1:4-5）。

我是谁？我是**被拣选**的！祂点名把我分别出来，是为了祂美好的心意和计划，我一生的道路已经定下来了，我只需要降服，紧紧的跟随祂。

我们是**被拣选**的！祂对我们的生命有计划和命定，而拣选我们的主是信实的，祂必要成就祂在我们身上的永恒计划！¹这不是因为我们怎样，因为神的拣选是祂的主权，与我们无关！因此我们不需要靠自己奋斗，不需要争竞比较，或者学某人的样子。只要我们每天跟随祂，顺从祂的话，我们就不会错过祂的计划和祂对我们的命定。

让我们宣告和祷告：我是我爸爸神亲手拣选的，祂拣选我是为了一个独特的计划和命定。阿爸，我信靠你。我把我的心和生命交给你。你带领我，我就跟随。你说话，我就听从。阿爸，我生命的主，除你以外我不跟随别神！请你成就你在我生命的梦想，好叫有一天我们能一同宣告：成了！

注：¹弗 2:10 我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是 神所预备叫我们行的。

腓 1:6 我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。

第二十八天 做真儿子,像耶稣做儿子一样

约 5:19-20,30, 8:28-29, 12:49-50

耶稣对他们说、我实实在在的告诉你们、子凭着自己不能作甚么、惟有看见父所作的、子纔能作。父所作的事、子也照样作。父爱子、将自己所作的一切事指给他看。我凭着自己不能作甚么。我怎么听见、就怎么审判。我的审判也是公平的。因为我不求自己的意思、只求那差我来者的意思。

我没有一件事、是凭着自己作的。我说这些话、乃是照着父所教训我的。那差我来的、是与我同在。他没有撇下我独自在这里、因为我常作他所喜悦的事。

因为我没有凭着自己讲。惟有差我来的父、已经给我命令、叫我说甚么、讲甚么。

我也知道他的命令就是永生。故此我所讲的话、正是照着父对我所说的。

请默想，再用自己的语言把意思写出来。主正在对你说
什么？

让我们祷告：爸爸神，你是我的真父亲，我是你的真儿子。我活着就是要爱你，尊荣你和讨你喜悦。我选择完全与你的心意对齐。靠你的恩典，我看见你所作的我才作，我怎么听见就怎么判断，你怎么教导我就怎么说。我不凭着自己的决定和喜好做什么。求你打开我的眼睛看见你，打开我的耳朵听见你，打开我的心接受你。

第二十九天 做真儿子 - 借着神子耶稣

约 13:1-15,34-35 “逾越节以前、耶稣知道自己离世归父的时候到了。他既然爱世间属自己的人、就爱他们到底。吃晚饭的时候、（魔鬼已将卖耶稣的意思、放在西门的儿子加略人犹大心里）。

耶稣知道父已将万有交在他手里、且知道自己是从神出来的、又要归到神那里去、就离席站起来脱了衣服、拿一条手巾束腰。随后把水倒在盆里、就洗门徒的脚、并用自己所束的手巾擦干…彼得说、你永不可洗我的脚。耶稣说、我若不洗你、你就与我无分了…。耶稣洗完了他们的脚、就穿上衣服、又坐下、对他们说、我向你们所作的、你们明白么。

¹³你们称呼我夫子、称呼我主、你们说的不错。我本来是。

¹⁴我是你们的主、你们的夫子、尚且洗你们的脚、你们也当彼此洗脚。

15.我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所作的去作。

³⁴我赐给你们一条新命令、乃是叫你们彼此相爱。我怎样爱你们、你们也要怎样相爱。

³⁵你们若有彼此相爱的心、众人因此就认出你们是我的门徒了。

请默想耶稣的心。他是主，是老师，他怎么可能跪下来洗门徒的脚，包括他知道即要卖他的犹大？

耶稣知道他自己是谁。他是神所爱的儿子，他来是要遵行父的旨意，万有都在他手中。他对自己的身份和价值有完全的安全感和信心，因此他是完全自由的。他不需要向任何人证明自己。他不需要争竞或奋斗，一切已经在他手里。因此他有自由欢欢喜喜的付出爱和服事人，他可以饶恕，甚至照父的旨意舍命。

你有这份自由吗？你知道你是谁吗？好不好让耶稣为你洗脚，让他把他真儿子的生命传递给你？

请你来到耶稣面前让他为你洗脚。想象他触摸你的脚，洗去你的一切恐惧和重担，洗去你的忧伤和眼泪，洗去你觉得自己不够好甚至一败涂地的感觉。当他为你洗脚的时候，让他把真儿子的灵加给你。¹让他对你的接纳，还有他的喜乐，安息，安全感和信心流进你里面。请你给自己足够的时间来领受。

让我们来宣告：我有耶稣的灵，就是真儿子的灵在我里面。我知道我是谁。我是爸爸神的孩子！我里面最核心和真实的我是安稳在他那里，他是真认识我和爱我的。他为了特定的目的拣选了我。作为真儿子，我有自由欢欢喜喜的服侍和爱人。我有自由饶恕和照他的旨意舍命。这世界的王在我里面毫无所有！²

注：¹加 4:6你们既为儿子，神就差他儿子的灵、进入我们的心、呼叫阿爸、父。

²约 14: 30

第三十日 我是有家的

约17: 21, 23

我祈求。。。使他们都合而为一。正如你父在我里面，我在你里面，使他们也在我们里面，叫世人可以信你差了我来。使他们完完全全的合而为一，叫世人知道你差了我来，也知道你爱他们如同爱我一样。

诗133

看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！
这好比那贵重的油浇在亚伦的头上，流到胡须，又流到他的衣襟；又好比黑门的甘露降在锡安山；因为在那里有耶和華所命定的福，就是永远的生命。

诗68: 5-6

神在他的圣所作孤儿的父，作寡妇的伸冤者。神叫孤独的有家。

请静下心来默想，阿父母的心正渴望什么？

你不是孤单的。在生命的旅程上，你不是孤独行走的。阿父母的宝贝，你是有家的！这个家充满像你一样蒙爱的宝贝儿女！当你们同心合意，彼此相爱，你们就会彰显父的荣美，你们也会进入安息和找到生命的方向。

宣告这事实：我永远不是孤独一人的。我有家，我有许多父母和兄弟姐妹。我属于我阿父母的大家庭，我的家人有犹太人和外邦人，各国各族各民各方的人！阿爸，求你在你家中建立我，藉着家改变我。求你给我勇气拥抱和委身于你的家。是的，我是有家的！我要回家！

第三十一日 父亲的祝福

我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。我看你为宝为尊。我必不撇下你，也不丢弃你。你求告我，我就应允你，并将你所不知道，又大又难的事，指示你。你不要害怕，因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。我拣选你并不弃绝你。我造就你必不忘记你。你不要害怕，因为我与你同在。不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，必帮助你，我必用我公义的右手你。

(耶 31: 3, 33: 3; 书 1: 5; 赛 41: 9, 10, 43: 1, 4, 44: 21,)

父亲的祝福何等重要，父亲祝福的话语带着永恒的权柄和力量，医治我们，释放我们，引导我们进入命定！请你再一次来到爱你的阿爸父面前等候祂，领受祂对你的祝福。祂对你说什么？

我听见祂对我说：我称你为儿子，为女儿，我最宝贝的孩子！我祝福你照着我造你的样式自由的做自己。我祝福你得着属神的品格，像我的儿子耶稣一样，有极大的智慧，极大的耐力和极大的信心。我祝福你满满得着我的爱和同在。我祝福你得着天上的一切资源和供应。我一切所有的都是你的！你永不会缺乏。最重要的，我祝福你拥有我的心，好叫我的心活在你里面并且活出来。我爱你超越一切。我的真儿子，真女儿，我祝福你！

结语

记得有一天祷告的时候，我发现自己发出很深的呼喊：“爸，爸呀，爸---”。从那次之后，我在祷告中就常听到自己如此呼喊。我知道我里面与天父的关系已经不再一样了，我灵的深处已紧紧地与他扣在一起。

我从一个完美主义和行为导向的人渐渐转化成一個自由和喜乐的孩子。过去当我觉得达不到自认为一个好基督徒的标准时，我会很深的自责和恼恨自己，跟着就沮丧，跑去睡觉或颓废下沉。可是我渐渐学了另一种响应方式。当我觉得失败时，我会快快向神认罪悔改，然后我会马上想象天父来亲吻我，告诉我：没事的！我就会微笑响应，灵也立时起来，预备再与主飞翔！我不再浪费时间自责懊恼！

记得有一次在祷告中我看见了一幅图画。我看见衣衫褴褛的浪子带着极羞愧和懊悔的心走向父亲，然后父亲跑过来亲吻他。可是忽然被亲吻的人变成是我。被亲吻的时候，我看一下自己，发现我已变成一团光，再看不见原来的自己了！我爸爸的亲吻竟把我化成如此纯洁无瑕的光体呢！

我的祷告是：求圣灵藉这些默想帮助你，进入作阿爸父真儿女的自由和荣耀里！愿你常来到阿爸面前接受他爱的亲吻而不断被改变！是的，阿爸，我来了，阿爸，我们属你的儿女们都来了！你一定会得着你所渴望，由我们蒙爱又彼此相爱的儿女组成的家！

阿爸，我来了！每日的宣告（开口大声宣告）：

爸爸，谢谢你！

我是从创立世界以前就被你拣选和认识的。

我是在你面前成为圣洁没有瑕疵的，都因耶稣在十字架所成就的工！

我是完全被饶恕和洁净的宠儿！

我是被拣选做蒙爱的儿女，承传天父的心意和生命。我的爸爸是神，你是创造天地万物的主！我的爸爸好爱我！

我是拥有无比尊贵的身份和价值，照全能神的形像被造的人！我有神的荣耀、崇高、尊贵和圣洁的印记在我身上，我是“甚好”的！

我是我天父奇妙可畏的杰作！我是奇妙可畏的！

我是为了敬拜阿爸父被造的！我的每个呼吸都在吸取着你生命的气息！

我是永远被保抱和保护在我爸爸怀里的！我永不孤单。

我永远是我爸爸宝贝的孩子。我不是孤儿，我不是奴仆！

我有永远的地位在我爸爸的心里。我可以安息而不必拼搏！

我是披戴基督的公义和荣美的。我是美丽的！

我有作儿子的权柄。我领受了权柄可以践踏蛇和蝎子，又胜过仇敌一切的能力，断没有什么能害我！（路 10：19）

我是有独特的命定和呼召的！我必走进入我的命定，成就阿爸父对我人生的梦想！

我是得胜者！万事互相效力叫我成为耶稣的样式。

我是命定要得荣耀的！我选择得胜如耶稣得了胜，就必与他同得荣耀同作王！

我是有家的，我不孤单。在我阿爸的大家庭里有许多家人！我们要一起满足他的梦想，在他的爱里完全合而为一！

我是我爸爸的真儿女，跟随着主耶稣的脚踪而行！阿爸，我爱你！

我是谁？我是天上爸爸的孩子 - 被珍爱，蒙大福，蒙拣选，得恩宠，得尊荣，得能力，得恩膏，因爱被转化！

现在请你安静你的心, 注视你的阿爸天父。请深深吸取他的爱, 直到饱足为止。聆听他对你说什么。然后你可以跟爸爸开始一天奇妙的旅程了!



欢迎读者发电邮到 daddyicome@gmail.com 分享你们默想的领受, 或加入微信 (请扫描以上的微信码加入“阿爸我来了”微信群) 彼此分享勉励。

最后: 深深感谢锡安教会的父老牧者群, 他们真实的活出阿爸天父的心, 使我们儿女们可以“回家”!