

在苦難中記得耶穌基督

閱讀教義和聖約122：8-9，試著想像神直接跟你談到你和家人正面臨的情況。將祂教導的字句劃記下來，這些字句可能對你來說很重要。不妨將你的想法和感受記錄在研讀日記或經文中。

閱讀阿爾瑪書7：11-12和以下總會會長團亨利·艾寧會長所說的話。記錄他們教導的哪些關於救主的事，幫助你更了解教義和聖約122：8-9。



你在納悶自己能好好承受多少痛苦的時候，請想起祂。祂受過你受的苦，所以祂知道如何提升你。或許祂不會除去你的重擔，但是祂會給你力量、安慰與希望。祂知道那條路。祂喝了那苦杯。祂承受了所有人的痛苦。

你得到一位慈愛救主的滋養與安慰，祂知道如何在你面對的任何試煉中搭救你。（亨利·艾寧，「測試過、驗證過、淬鍊過」，2020年11月，利阿賀拿，第97頁）

- 知道耶穌基督「曾降下低於這一切」，如何能在你的考驗中幫助你？（教義和聖約122：8）。在你看來，祂為什麼要這麼做？
- 你在經歷苦難時，還有哪些經文對你深具意義？

在苦難中記得耶穌基督

閱讀教義和聖約122：8-9，試著想像神直接跟你談到你和家人正面臨的情況。將祂教導的字句劃記下來，這些字句可能對你來說很重要。不妨將你的想法和感受記錄在研讀日記或經文中。

閱讀阿爾瑪書7：11-12和以下總會會長團亨利·艾寧會長所說的話。記錄他們教導的哪些關於救主的事，幫助你更了解教義和聖約122：8-9。



你在納悶自己能好好承受多少痛苦的時候，請想起祂。祂受過你受的苦，所以祂知道如何提升你。或許祂不會除去你的重擔，但是祂會給你力量、安慰與希望。祂知道那條路。祂喝了那苦杯。祂承受了所有人的痛苦。

你得到一位慈愛救主的滋養與安慰，祂知道如何在你面對的任何試煉中搭救你。（亨利·艾寧，「測試過、驗證過、淬鍊過」，2020年11月，利阿賀拿，第97頁）

- 知道耶穌基督「曾降下低於這一切」，如何能在你的考驗中幫助你？（教義和聖約122：8）。在你看來，祂為什麼要這麼做？
- 你在經歷苦難時，還有哪些經文對你深具意義？

耶穌基督
後期聖徒教會