

我們是**基督**身體的一部份。**基督**是頭。每部份應發揮其功能，保持身體健康並在愛中成長。

耶穌，幫助我明白教會如何是你的身體

第 4 章 (17 - 19)

不再過許多非信徒所過的虛妄生活。

他們理智上受了蒙蔽，
因為他們在**神**的恩寵上已經關上了門。

他們辨別是非的能力很差，
並已將自己沉溺於放縱的生活。

耶穌，幫助對生活意義迷茫的人

第 4 章 (22 - 32)

你們要放棄你們過去的生活方式。
你們要丟棄你們舊的自我及其迷惑。

你們的思想要以心性的變革更新，
以便你們跟隨以善良和真理為基礎的生活方式。

從現在開始，不再說謊。

每天終結時，把心中的憤怒刪除。

做小偷的停止偷竊。努力找正當職業。

戒粗言穢語。

說鼓勵人的話，不使他們感到沮喪。

戒避怨恨。不發脾氣。

不對人大聲說話。不辱罵人。

彼此友愛，和善待，

彼此寬恕像**神**在**基督**裡寬恕我們一樣。

耶穌，幫助我把這些話付諸實踐