讀聖書、做默想是我們的精神食糧
聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人仕每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。
會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓　電話：2838 0780
網址：http://www.maryhcs.org　電郵：bonfire.maryhcs@gmail.com
(默想和祈禱素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫)

11.10.2006 [這一刻就去愛！]

『父啊！願你的國來臨。』　路 11：2

默想：　「Abba，父啊！」是兒子向天父親密的呼號，是全心、全靈、全力、全意的去向天主祈禱。神貧的人，哀慟的人，溫良的人，飢渴慕的人，憐憫人的人，心裏潔淨的人，締造和平的人，爲義而受迫害的人是有福的，因爲天國的他們的。（瑪 5：3-10）天國給我們不是世界的榮華富貴，而是愛的誡命。我每天都祈禱:「父啊！願你的國來臨。」可是我有沒有真心的準備天國來臨？我願不願意做一個神貧的人？有沒有哀慟憐憫的心？我是否溫良而心裏潔淨？我是否妄顧正義，不願締造和平？「父啊！願你的國來臨。」

行動：天國就是:「你應當全心、全靈、全力、全意的去愛上主，你的天主，並愛近人如己。」幾時我全心全靈全力全意的愛天主愛近人，幾時天國便臨在我們中間。主，我真的願意去愛，今天就去愛。我不等待其他，不考究，這一刻我決意爲您而去愛！