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)

28.10.2006 [我們的天父]　　(聖西滿及聖猶達 (宗徒) 慶日)

在這幾天，耶穌出去，上山祈禱；他徹夜向天主祈禱。(路 : 6 : 11)

Christ between St. Peter and St. James Major, by Cimabue, c.1270 - Andrew W. Mellon Collection

默想 ： 今天是聖西滿(伯多祿)及聖猶達宗徒慶日，今日的福音是耶穌準備宣佈天上的國，並揀選 12 宗徒。耶穌對選立宗徒看作是一件很重大的事，他選立宗徒之前，曾徹夜祈禱，懇求聖父祝佑他所揀選的人。我們在決定重大的事情時，有沒有效法耶穌一樣，做深切的祈禱。在這裏，我們知道耶穌一連幾天，而且徹夜祈禱。祈禱是多麼重要! 我祈禱的經驗怎樣 — 是表面的祈禱? 深度的祈禱? 透徹的祈禱? 完全交託的祈禱! 我每天花多少時間在祈禱的事工上?

行動 ： 如果我還沒有祈禱的習慣，我今天便要開始培養祈禱的習慣。如果已經有祈禱的習慣，我便要深化我的祈禱質素。

我們的天父，願您的國來臨，願您旨意奉行在人間 ..... 。