



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士每天用 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)

18.11.2006 [每天做 15 分鐘祈禱和默想！]

耶穌給他們設了一個比喻，論及人應當時常祈禱，不要灰心。（路：18：1）



默想：耶穌多麼重視祈禱的重要和祈禱的恆心。聖奧思定給我們說：「你的願望本身，就是一個祈禱。如果你的願望永續不斷，你的祈禱也是連綿不斷的。如果愛是冰冷的，心也必然寂靜。如果愛是摯熱的，心必然與天主交談。你的舌頭只能讚美天主於片刻，但是你的生活卻能時時讚頌天主。」

行動：每天都祈禱，不要灰心。每天用 15 分鐘祈禱默想，這是一個簡單的要求，卻不容易實行。決志和恒心是關鍵。所以當我們做不到的時候，總不要灰心。加入聖母進教者之佑會的行列，我們會與你一起同行，彼此鼓勵。

BASAITI, Marco

Christ Praying in the Garden

1516

