



## 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](mailto: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)

13.12.2006 [ 關懷和忍耐，肖似基督！ ]

你們背起我的軛，跟我學罷！ ( 瑪 11:29 a )



默想：耶穌講這話的背景是為誠實人要獲得喜訊。耶穌當時召請的是「凡勞苦和負重擔的」，即那些身受生活與罪惡壓迫的人群，亦即那些為經師和法利塞人所輕視的老百姓。放在今天的國度，即是那些在第三世界國家，受疾病和飢餓困擾的人，在落後地區得不到人性尊嚴生活的人 …………… 還有 ……………。耶穌召請的正是這些被人忽略的人群。耶穌要我們背起他的「軛」，「軛」可理解為愛的誠命。耶穌需要我們做的就是跟隨他去愛，凡因愛而去跟從耶穌的，當然會覺得他的「軛是柔和的」，他的「擔子是輕快的」(瑪 11:20)

行動：耶穌邀請我們「背起我的軛，跟我學罷」，就是邀請

我們學習肖似基督，學習他的思想和行爲。就是在極困

難私極灰心的時候，我們越發要堅持。聖保祿說，磨難

生忍耐，忍耐生老練。(羅 5:3) 今天我可能遇上困難，

或面對難以解決的問題，這正是天主給我的考驗，天主

給我的計劃。只要我決定背起耶穌的軛，跟隨他！我必

在主內成長，越發肖似基督。今天為我的課題是關懷，

忍耐，肖似基督。

