



## 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)

14.12.2006 [勇於稱讚我的近人！]

在婦女所生者中，沒有興起一位比洗者若翰更大的。但在天國裏最小的，也比他大。(瑪 11:11)



The Sermon of St John the Baptist by Rembrandt. Canvas on panel, ca. 1634-36. Berlin, Gem Idgalerie der Staatlichen

默想：耶穌公開稱讚洗者若翰，他真有福。我們在世俗中努力表現自己，尋求成就和實踐自己的理想和目標，也是滿足我們自己埋藏在潛意識中深層的被讚賞和肯定的渴求。有時我們會被世俗人的讚賞矇騙了，內心其實並沒有得到真正的滿足和喜樂，因為我們忘記了耶穌。耶穌多麼的愛我，無論我作了些甚麼，就算是多大的過犯，被人排斥，耶穌始終在身旁默默的支援和肯定我。我是這麼的尊貴，無論怎樣，發生甚麼事，耶穌一定不會放棄我…… 是他一直支持和給我讚賞的泉源。

行動：耶穌這麼愛我，我也要愛耶穌，也要這樣愛我週圍的人。我要學習耶穌

稱讚洗者若翰一樣，隨時隨地去稱讚我週圍值得稱讚或期待稱讚的人。

今天我要嘗試發掘和實踐稱讚他人的能力。