



聖母進教者之佑善會鼓勵各善心人士每天用一段短時間靜下來(例如 15 分鐘)，閱讀和默想主的話，並付諸實行。歡迎到善會會址靈火中心分享和交流。

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>

13.7.2006

Comment:

今天的聖言：你們在路上應宣講說：天國臨近了。（瑪 10:7）



告明 修和聖事程序

1. 與神父一起劃十字聖號，然後說：[請神父祝福，我罪人願在聖教會內悔改。]（神父可用聖經提示教友悔改。）
2. 告罪。說：[從上次領受修和聖事到現在已有（說出時間），在這段期間所犯的過失有.... 若有忘記的過犯，或是犯了不知是罪的過失，都求神父全赦。]
3. 神父給予教導及補贖。
4. 以痛悔經或用自己說話表示懺悔，求天主寬恕。痛悔經可選擇唸新式或舊式。
痛悔經（新式）：[主，耶穌基督，你是除免世罪的天主羔羊。求你藉著聖神的恩寵，恢復我與聖父間的關係；在你為我所流的聖血中，洗淨我的一切罪污；並為你聖名的光榮，賜給我新生。亞孟。]

默想： 天國透過教會已經臨現人間，為賺得天國，我們必須悔改。我的靈魂狀態如何？我的靈魂是否時刻已經準備好？內心有沒有潛意識的罪咎？有沒有不想宣之於口的悔意？罪惡就像一道巨大的深淵，使人與天主隔絕（路 16:26）。為獲得天主所賜的種種恩典，為自己的靈修進步，最重要而且是必需的第一步，便是要時刻保持自己的靈魂的潔淨。否則，我們所做一切一切，也屬徒然。

行動： 今天讓我們特別省察自己的罪過，下定決心，與人修和，與天主修和。如果很久沒有辦告解，這一個主日，我就決意去做這件極重要的事情。