



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。

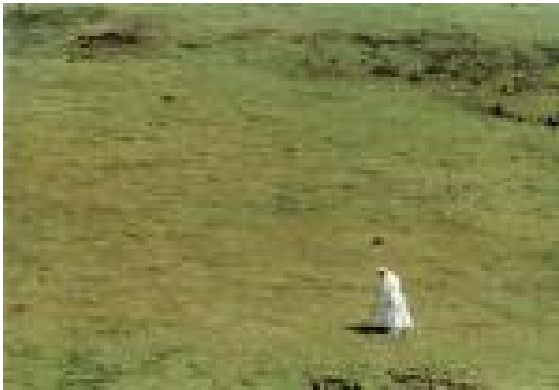
會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

8.8.2006 [懂得獨處！，Learn to practice a quiet and peaceful mind]

[耶穌遺散了羣眾以後，便私自上山祈禱去了。](瑪 14:23)



(教宗若望保祿二世在山野間獨處的時刻)



默想：耶穌顯了五餅二魚的奇蹟以後，便遺散了羣眾，「私自」上山祈禱去了。耶穌多麼注重自己獨處的時間。他是「獨自」和「上山」去的。耶穌給了我們榜樣，教我們懂得獨處，還要找機會離開羣眾，到隱蔽清靜的地方。我們有重視自己獨處的時刻嗎！有沒有這個機會和經驗！我恒久這樣做嗎！

行動：如果我還沒有為自己找到獨處的機會，我便要決定給自己一個機會。參加一個深度退省……，或者找一個週末什麼也不做，讓自己靜下來，又或者到聖堂朝拜聖體，什麼也不想，逗留在聖堂 2 個小時凝視耶穌聖心。看看這會為你帶來怎樣的經驗！