



## 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](mailto:bonfire@maryhcs.org)

### 10.8.2006 [ 我願意捨棄自己嗎! Am I that ready to surrender! ]

[ 我現在心煩意亂，我該說些什麼呢? ] (若 12:27)



默想：聖若望記述耶穌在革責瑪尼園祈禱時的憂傷痛苦。耶穌此時的「心煩意亂」是想到他的慘死，他的人性自然感到恐怖。雖然如此，他還是承行父的旨意，情願一死，為光榮父。耶穌也有心煩意亂的時候，我也有心煩意亂的時候，每人也有心煩意亂的時候……。當我在這種處境的時候，我可以怎樣應付呢？耶穌願意捨棄自己，完全跟隨天父的旨意。我願意捨棄自己嗎？我甘心捨棄自己嗎！捨棄自己為我是什麼意思！我肯這樣做嗎！我會不會只是捨棄一半，仍有些未肯完全交託呢？為什麼？是什麼阻隔著我呢？

行動：我們不肯完全捨棄自己，因為我們還沒有完全的謙遜，還不肯真正跟隨主。今天讓我真心問自己，我是誰？我執著嗎？執著什麼？我帶着什麼面具跟隨着主？甚麼事情讓我放不下自己的身段，是我的自尊！是我的虛榮！是我的才幹……！今天要做的是要祈禱，祈禱，……為自己的執著祈禱，為自己釋放完全的自由祈禱……讓自己的心靈像小鳥般的自由！

