



## 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)

17.8.2006[ 寬恕之道，**Forgive your brother from your heart** ]

[ 如果你們不各自從心裏寬恕自己的弟兄，我的天父也要這樣對待你們。 ]

( 瑪 18:34 )



默想：耶穌談寬恕之道。我們的一生，無論在俗世或修會，都離不開人與人之間的關係。從檢省自己與人的關係中，也可以推斷自己和天主的關係怎樣……罪惡給我們帶來仇恨，仇恨為我們帶來更大的罪惡。寬恕出於愛，愛為我們帶來更大的平安與和平。我們究竟願意選擇那一條道路！可是，寬恕別人並不容易。寬恕的力量是來自天主對我們無限的愛和憐憫。當我們有能力接受天主對我們寬宏大愛和永遠的包容時，我們才更有能力寬恕別人。

行動：今天我要找一個對象實踐寬恕之道。主，我求您的寬恕，也求您給我寬恕他人的力量。

