



## 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

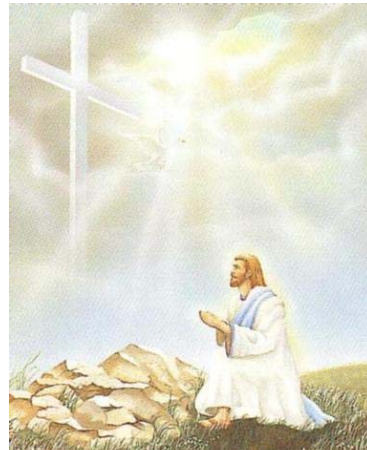
網址：<http://www.maryhcs.org>

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)

25.9.2006 [ 我要善用天主給我的恩寵 ]

因為凡有的，還要給他；凡沒有的，連他自以為有的，也要從他奪去。( 路 8:18 )



默想：耶穌講這話，好像有點不公平，這是另一個類似塔冷通的比喻。意思是人若愈善用聖寵，領受聖寵也愈多；人若輕忽聖寵，即連已有的也要喪失。我們容易喜歡比較，總覺得別人比自己好。天主給我們的恩賜，各有不同，如果我們不能欣賞自己，就是排斥天主給我們的恩寵。一個自我接納自己的人總能夠容易發揮自己的才幹——正是好好善用天主給我們的恩寵的具體表現。我有什麼特別的恩寵！我有好好利用它嗎！我有排斥天主給我的恩寵嗎！

行動：今天讓我看看自己，是否滿意自己；看看他人，是否嫉妒別人。我要讓自己感受一下自己內心的真正的感覺。無論感覺怎樣複雜或難以表達，耶穌是明白我的，他會安慰我的心，治療我的心，只要我們懷著謙遜接受自己的不足，但也肯定耶穌在自己身上要行的計劃，天主的聖寵便臨現在我身上，是天主造了這個這樣獨特的「我」。今天我要特別欣賞自己。