



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

(默想和祈禱素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫)

29.9.2006 [耶穌是我神力和安慰的泉源]

我實實在在告訴你們：你們要看見天開，天主的天使在人子身上，上去下來。

(若 1:51)



默想：耶穌借用雅各伯所見的異象：「夢見一個梯子直立在地上，梯頂與天相接；天主的使者在梯子上，上去下來。」(創 28:12) 說明自己的降生開降了天門，天主的恩寵要經過他分賜給世人，世人的祈禱和願望也要經過他傳達給天主。耶穌是天人的橋樑，耶穌是我們神力和安慰泉源。當我遇到困難，感到憂愁和苦悶的時候，我們不要忘記耶穌在看顧我們，守護天使就在我們身旁。

行動：這一刻我有困難和憂愁苦悶的事情嗎！什麼事讓我沒有應有的喜樂和平安！我決意投向主，讓耶穌成為我神力和安慰的泉源。這一晚，讓我將我心中的憂愁困苦如實向你傾訴，因為我知道你是我的慰藉。