



## 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)

(默想素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫。內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點)

25.01.2007 【我害怕，什麼也沒給人說。】

「你們往天下去，向一切受造物宣傳福音。」 谷 16：15



Appearance on the Mountain in Galilee, 1308-11 by  
Duccio di Buoninsegna, Museo dell'Opera del Duomo,  
Siena

默想：第一批去墳墓看耶穌的是三個女人，她們眼看見墳墓空了，以為耶穌不見了，再聽到一個少年人告訴她們耶穌已復活了，並要她們回去告訴門徒和伯多祿。可是她們害怕，什麼也沒有給人說。  
(谷 16：1-8)

馬爾谷福音在這裡停頓了，好像耶穌的福音再無法承傳下去。耶穌知道人的弱點，他顯現給瑪利亞瑪達肋納、厄瑪烏的兩個門徒和十一位宗徒，證明祂仍然是與他們一起，並要他們回到原來的地方加里肋亞去等待他的派遣。「你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音，信而受洗的必要得救。」

(谷 16：9-16)

如果沒有曾經與耶穌一起的人將所見所聞一代一代的傳下來，恐怕今日的我們便不會有福地接受了天主的救恩，成為天主的兒女，成為耶穌門徒的後代。

行動：當耶穌派遣祂的門徒去傳福音，我知道我

也有一份兒，可是我就像那三個女人一樣，有很多顧慮，很害怕。我害怕別人對我的看法，害怕被標籤為那一個團體的人，害怕對我的事業有影響……。

主！我知道我很軟弱，可是我會很努力地去克服害怕和顧慮，勇敢地接受你的派遣。