



## 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：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org)

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

### 6.12.2007[我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主！]

「我們有座堅城，以救援作城牆與外郭。你們打開城門，好讓遵守信實的正義民族進去。你的意志堅定，因而你保存了永久的和平，故此人對你有信賴。你們應永遠信賴上主，因為上主是永固的磐石。他曾屈服了居高位的人，推翻了高聳的城市，將她推翻在地，使她粉碎，化為塵埃。踐踏她的，卻是困苦人的腳，是貧窮人的腳。」(依 26:1-6)

今日聖言：  
依 26:1-6  
詠 118  
瑪 7:21,  
24-27



Mary Visit to  
Elizabeth by  
Rembrandt. Panel,  
1640. Detroit, The  
Detroit Institute of  
Art.

**默想：**建在世上的國是不穩固的，尤其是用強權管治，視人民生命如草芥的國家管理人。上天給予這些管理人管治的權力，但他們卻濫用權力，謀取私利，讓人民生活在水深火熱之中。求主安撫這些人民的創傷心靈，也賜給他們對前景保持着盼望的信心。聖母讚主曲是極優美的祈禱：

我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主。

因為祂垂顧了祂卑微的婢女，今後萬世的人都要稱我是有福的。

因為全能者在我身上完成了大事，祂的名字是聖的。祂的仁慈世代代賜予敬畏祂的人。

祂以手臂施展了神能，驅散了心高氣傲的人。

祂從高位上推下有權勢者，卻舉揚了卑微弱小的人。

祂使飢餓的人充盈富足，卻使富有的人空乏而去……

**行動：**今天，讓我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主！