



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

(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。)

28.12.07 [生活上的真正悔改！]

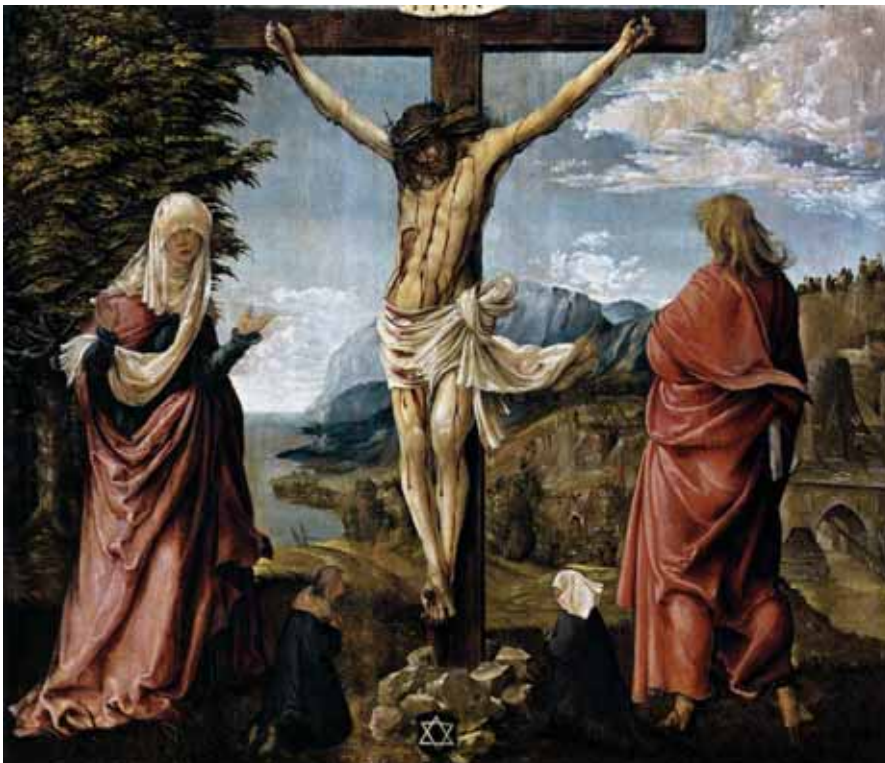
但如果我們在光中行走，如同他在光中一樣，我們就彼此相通，他聖子耶穌的血就會洗淨我們的各種罪過。(若一 1:7)

今日聖言：

若一 1:5 - 2:2

詠 124

瑪 2:13 - 18



ALTDORFER, Albrecht Christ on the Cross between Mary and St John c. 1512

默想：「光」象徵聖善純潔。人若與天主結合相通，便會勉力渡聖善純潔的生活。但人性懦弱，仍難免不犯罪，因此我們應知所悔改，而且應謙遜明認。教會有很多禮儀幫助我們認罪悔改，每次的感恩祭，我們

口中必唸：我向全能的天主

和各位兄弟姊妹，承認我在思、言、行為上的過失。我罪，我罪，我的重罪……在這裏我們要反思的是我們的告罪是否只是「禮儀悔改」，我們有沒有把告罪帶到「生活悔改」的層面上。在實際的生活中，我們承認罪過，但往往不是把焦點放在自己身上，而是放在別人身上。我們有這種傾向嗎！

行動：我發覺要在光中行走，渡聖善純潔的生活，悔改是必須的第一步。認清並真心承認自己的罪過往往是困難的。今天我提醒自己要找機會勤辦告解，參與修和聖事。經驗告訴我：帶著罪咎在身無法在真光中行走，靈修也難望有所進步。