



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。)

03.02.2007 [主對我的仁慈和憐憫無限！]

「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」 谷 6:31



LOMBARD, Lamber The Miracle of the Loaves and Fishes Rockox House, Antwerp

行動：父呀！我時常得到了你的眷顧，但我卻未能時常懂得聽從你的旨意，我知道自己的渴求很多，有些不是我真正需要的，結果令自己生活非常忙碌！其實我清楚知道，我唯一的渴求就是時刻感謝、讚頌、事奉和愛你！主！求你讓我學懂照顧自己和珍惜近人的關係，更千萬不可因自己自私的渴求而傷害了近人。主！求你讓我離舊我而去，穿上你的新衣，承行你的旨意！

默想：這是耶穌首次發增餅奇蹟的背境。耶穌和門徒原想退到荒野休息，卻仍然吸引大批群眾。耶穌很愛宗徒們，看到他們因傳教而累壞了，便對他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」，他用仁慈的心去看顧宗徒。天主用了六天時間創造天地萬物，在第七天停下來休息，第七天定立為安息日。「到第七天天主造物的工程已完成，就在第七天休息，停止了所作的一切工程。天主祝福了第七天，定為聖日，因為這一天，天主停了他所行的一切創造工作。(創 2: 2-3)」我們大多數城市人都活在忙碌的生活中。耶穌教我們要懂得在忙碌的生活中找尋生活的綠洲，讓身、心、靈得到應有的休息！讓我們停下來，想一想，我在忙些什麼！為什麼這樣忙！我這樣忙，為他人的靈魂，為自己的靈魂，有什麼好處！