



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。)

16.2.2007 [棄絕自己，背十字架，跟隨基督]

因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我和福音的緣故，喪失自己的性命，必要救得性命。（谷 8：35）



ANDREA DA
FIRENZE
Way of Salvation
1365-68
Fresco Cappella
Spagnuolo,
Santa Maria
Novella, Florence

默想：耶穌公開訓導群眾和門徒：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我和福音的緣故，喪失自己的性命，必要救得性命。」（谷 8：34-35）保護自己性命原屬人的本性，是基本的自然定律。但人若出於「自我」不斷拼搏，亦必會與「會死的自我」一起死去。但我們知道人是天主的肖像，從耶穌身上，我們領悟到人若紮根於天主，就可與天主一起獲得永生。耶穌把一切交付給天父，甚至喪失性命，天父高高舉揚了祂。我深信我若能仿效耶穌，必會「救得性命」，進入永生。但這是一條艱苦的路，要不斷自我棄絕，背十字架。我很軟弱，不斷跌倒，但我爭扎再趴起來，邁向「永生」。

行動：信仰與理性，有如一雙翅膀，幫助我們飛越重重障礙，去接觸、靠近天主。求

主增加我的智慧去棄絕自己、放下疑惑、憂慮，加深信靠天主，勇敢跟隨基督，

在家庭、辦公室、堂區、善會中，成為信仰的酵母，做主的僕人。