



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。)

17.2.200 [聽從基督，勇敢背自己的十字架！]

當時，有一團雲彩遮蔽了他們，從雲中有聲音說：「這是我的愛子，你們要聽從他！」

(谷 9：7)



默想：

要接受尊威的耶穌受苦難和復活，門徒從人性的思維，百思不得其解。耶穌盡知，遂帶了他們上山，在他們前顯示了「復活」的容光，預兆了祂的人性在復活時會得到完滿的光輝。當時，天父亦以「雲彩」的形態親臨其中，並且力證耶穌是祂的至愛之子，訓示他們要聽命、服從祂。如何做呢？耶穌訓導我們該棄絕自己，背起自己的十字架，甚至賠上自己的性命，以攫取永生。你的「十字架」是什麼？是棄絕私慾偏情？是看淡名利？是社會公義的挑戰？是憂慮、是孤寂，與「主的愛」相隔絕，被遺棄在黑暗中？

RAFFAELLO Sanzio

The Transfiguration 1518-20

Pinacoteca, Vatican

行動：豬年將至，大地回春，生氣勃勃。求主賜豐厚的恩寵，銘記天主的盟約，洞識聖意，辨別主要我背負的十字架，並增強我的信德，堅持踐行仁義，把主的大愛福傳四海。