



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@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。)

27.02.2007 [阿爸父啊！能成為你的兒女是一件多麼幸福的事！]

因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。(瑪 6：8)



The Lord's Prayer,
from The Life of Jesus Christ
by J.J. Tissot, 1899

默想：耶穌教導門徒如何祈禱，不要跟外邦人一樣，只重形式，他親自傳授最完美的祈禱方式——天主經。我們透過祈禱，直接而又親密的向我們在天之父暢所欲言，這是一件多麼令人既興奮又期待的事情。平時我們怎樣祈禱、怎樣唸天主經呢！我們有沒有認真地把握每一個機會，默想經文中的一字一句，享受和天主交談的樂趣呢！天主在我們沒有開口以前，早就知道我們想些什麼，但天主也要求我們付出真正的誠意。我們在唸禱文的時候，有時唸得太快，禱文也未能說清楚，有時流於公式化，草率了事。這樣不但失卻了祈禱的意義，也傷了天主的心！我們要留心不要當耶穌口中的外邦人！主，求您寬恕！

行動：天主啊，我願意每天撥出一段時間，跟您深入的聊聊我每天的所思所想。我

稱頌您、讚美您。我知道只有恆常祈禱，才能夠與你更靠近，更了解您的旨

意。天主，請您加添我力量，讓我在忙碌的生活中，仍然可以定睛在您身上，

不至於陷入誘惑。