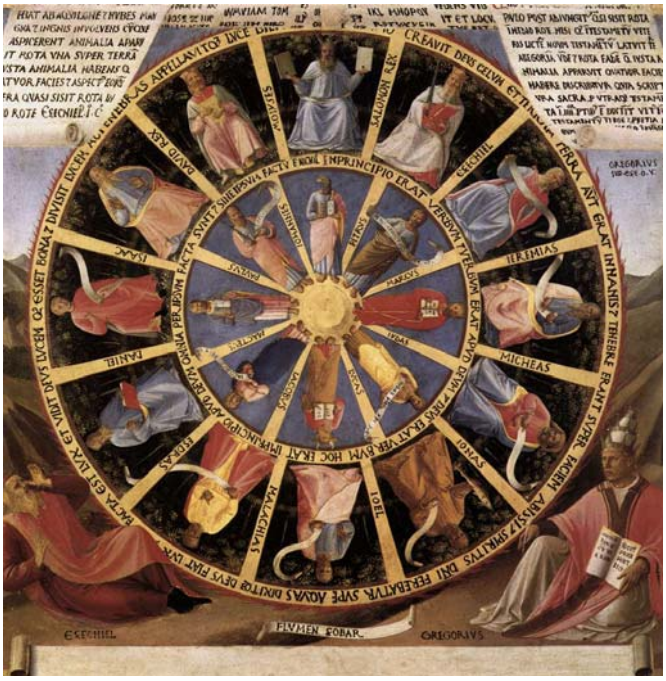
讀聖書、做默想是我們的精神食糧
聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人仕每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。
會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓　　電話：2838 0780
網址：http://www.maryhcs.org　　電郵：Bonfire.maryhcs@gmail.com
(默想和祈禱素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫)

20.3.2007 [天主恩寵的河流正在我心中流動！]

「這河所流過的地方，凡蠕動的生物都得生活，魚也繁多，因爲凡這水所到的地方，百物必能生存。」　　**(則 47：9)**



ANGELICO, Fra The Vision of Ezekiel (厄則克耳先知的神視)

c. 1450　Museo di San Marco, Florence

BERRUGUETE, Pedro

Ezekiel (厄則克耳先知)

c. 1500 Santa Eulalia, Parades de Nava

默想：天主讓厄則克耳先知在神視中看見大量的水從聖殿的祭壇湧出，形成河流流向東方直入死海，把充滿鹽份的水也變成好的水。河水所流經之處，「凡蠕動的生物都得生活，魚也繁多，因爲凡這水所到的地方，百物必能生存。」河水象徵著天主無窮的恩寵，使沿河四周都充滿生氣，百物滋長，充滿新的希望。先知藉此神視安慰已被充軍至巴比倫的以色列民，須耐心等待，天主仍憐愛他們，勞苦受壓迫的生活必要過去，他們會回歸故土，重建聖殿，重新生活。現今，聖洗的水洗去「充滿罪惡」的舊我，給予我們新的生命，新的希望；並且這恩寵之水藉聖神及基督十字架上的救贖，仍不斷澆灌著我們，使我們犯罪跌倒後，仍能趴起來，在信仰的旅途中，給予氧氣、力量。世界正受著污染，經文預示的景象好像遙不可及。不要灰心，請堅固信德，天主曾答允的，在祂的國度內必可尋獲。

行動：在繁忙中，特別在感恩祭內，找緊機會，閉目默思天主恩寵之水正在我心中流動。假以時日，我深信「上主仁愛的河流」必會在我心中流動，強化我的心，讓我更倚靠主，更願意背起自己的十字架。