



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。)

5.4.2007 [主！讓我常懷基督耶穌的心情！]

若我為主子，為師傅的，給你們洗腳，你們也該彼此洗腳；我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。 若 13：14 – 15



默想：

洗腳一事，聖師們都認為是一種象徵的行為，就是叫信友該常洗去自己習慣犯的小罪。耶穌以自己為門徒作榜樣，身為主子為師傅的，既毫無難色的去做人視為下賤的事，做宗徒的僕役。祂要求門徒間應彼此相愛，互相服役。我們作為信徒，又怎能不被耶穌的謙遜和愛德所感動！

GIOTTO di Bondone No. 30 Scenes from the Life of Christ, Washing of Feet (耶穌為宗徒洗腳)

1304-06 Cappella Scrovegni (Arena Chapel), Padua

行動：耶穌為門徒洗腳的榜樣，已經成為教會傳統禮儀的一部份。「洗腳」的表樣教導我謙遜和服役。我既然信仰耶穌，就決心追隨他的芳表，追隨到底。讓我首先學習懷有基督耶穌的心情，這是一個開始……，因為我明白要發展謙遜和愛德等其他的美德，必須心懷基督耶穌的心情……主！讓我時常仰望耶穌聖心，時刻心懷基督耶穌的心情！