



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.org

(默想和祈禱素材由聖母進教者之佑會員輪流編寫)

今日聖言：

宗 7：51-8：1

詠 31

若 6：30-35

24.04.2007 [主啊！我飢餓，也口渴。]

因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的（若 6：33）



CARAVAGGIO The Raising of Lazarus 1608-09

(耶穌顯奇蹟復活拉匝祿) Museo Nazionale, Messina

默想：

民衆找到了耶穌後，一直追問有關“食糧”的問題。但是他們還是不相信耶穌，甚至要求耶穌行別的神跡，好讓他們信服。

耶穌就跟他們解釋天主所賜予的食糧，不是可以裹腹的食物，而是生命。

沒錯，如果餓了或渴了，我們自然去找食物和水，以維持肉身的生命。但是我們的靈性生命又如何？我們渴求的時候，會用什麼方法去解決呢？讀聖言，參與彌撒領受聖體聖事，還是祈禱？不管用哪一種方法，只有真正與耶穌保持正確且良好的關係，我們靈性上的飢渴才能得到滿足，才能得著永恒的生命。

行動：天主啊，你曾經說過：我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會饑餓；

信從我的，總不會渴。爲了得到靈性生命上的飽足，我立志每天都要讀你

的話語，因為我怕餓，我怕渴。