



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。)

21.05.2007 [主啊，我無法獨力面對困難和考驗，我需要從你而來的力量。]

在世界上你們要受苦難，然而你們放心，

我已經戰勝世界。(若 16：33)

今日聖言：宗 19：1-8

詠 68

若 16：29-33



CARRACCI, Lodovico The Trinity with the Dead Christ

c. 1590 Pinacoteca, Vatican

默想：

耶穌在犧牲自己之前，向門徒解說，身為基督徒，會受到極大的考驗。但是耶穌也向他們許下了承諾，要他們在苦難中保持信心和平安，因為他以死亡與復活戰勝了世界。

的確這世上有很多苦難，你怕嗎？跟隨耶穌會面對更多的苦難與掙扎，你怕嗎？

縱然我們相信當中會有天主的旨意，但有時我們還是會覺得難以理解。但是我沒要緊記，我們既有耶穌做我們最強大的後盾，還有什麼可以傷害我們呢。只有依賴基督，才能得著平安與喜樂。

行動：天主啊，每當我遇到困難時，我總會感到惶恐和不安，有時甚至會埋怨你沒

有在我最需要你的時候出現幫忙我。聖神啊，求你來充滿我，讓我在面對困

難與考驗時，仍能保持信心和平安，就如你向宗徒們承諾一樣，因為你已經

戰勝了世界，甚至於死亡。