



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。)

30.5.2007 [主，我不害怕！]

那時，他們在路上，要上耶路撒冷去，耶穌在門徒前頭走，

他們都驚奇，跟隨的人都害怕。(谷 10：32)

今日聖言：

德 36：1 - 6, 13 - 19

詠 79

谷 10：32 - 45



BORRASSA, Lluís St Peter is Walking on the Water

1411-13 Sant Pere, Terrasa

默想：

耶穌偕門徒們前往耶路撒冷，他且告訴門徒們他將被交於司祭長和經師手上，受難而死，但三天之後必要復活。耶穌面臨要受的苦難，仍勇往直前，但門徒們卻害怕遭受不測。

遇到不可掌握的事情，或置身在險境中，人性的自然反應當然是害怕。除了實質的威脅，在我們的潛意識之中，還有很多恐懼，是我們自己也可能不知道的。內心的恐懼和害怕的背後是我們沒有安全感，這些意識主宰了我們的動機和行為。換句話說，從我們的動機和行為中也可隱約流露我們內心的真實感覺。每個人害怕的事物和情境都不相同，但我們跟宗徒們一樣，都會害怕。

耶穌在復活會堂長的女兒時，教導我們：不要害怕，只管信。(路 8：50)

耶穌在教訓伯多祿在水上步行時，也在教訓我們：小信德的人哪！你為什麼懷疑？(瑪 14：31)

行動：只要耶穌和我在一起，我便什麼都不害怕了。我要讓耶穌長留在我心中，

驅走我的不安，懷疑和恐懼，療癒我的創傷。主，求您醫治我，求您堅固

我，讓我無論在任何的境況下，我要信靠您，光榮您，讚美您