



## 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](mailto: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。)

18.07.2007 耶穌是良善心謙的。

今日聖言：出 3：1-6 9-12；  
詠 103； 瑪 11：25-27

凡勞苦和負重擔的，你們都道我跟前來，我要使你們安息。(瑪 11：28)



ANGELICO, Fra Christ Glorified in the Court of Heaven 1428-30

默想：

耶穌邀請我們，凡有勞苦以及負重擔的人，到他的跟前來，他要自己分擔我們的重擔。這個邀請，是何等的光榮啊，也讓我充滿感恩的情懷。主那種愛的長闊高深，真的是我們無法測度的。耶穌把我們從重擔中釋放出來，他所應許的安息是指與天主同在的愛和平安，並不是指停止一切勞動。與天主建立關係能使無意義、充滿愁煩的生命變成有方向。

既然天主已經許下了承諾，只要我們願意到他的跟前，他會分擔我們的重擔。那我們是不是準備好，真心誠意地願意謙卑下自己，把一切完全的交托給天主，讓他做我們的生命主宰。

行動：主耶穌，我很想學習你的良善心謙。求主你不要離開我，因為我知道，只

有在你的懷裏，我才能得到安息。