



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：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 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)

15.08.2007 【用一句富吸引力的句子總結整篇聖言默想】

我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主。
(路 1：46-47)

今日聖言：默 11：19；
12：1-6，10
詠 45
路 1：39-56



默想：

聖母瑪利亞已經懷了耶穌，但當她得知依撒伯爾年老懷孕，馬上趕到她的家裏去伺候她。她們兩個一見面，聖母就忍不住要讚美天主，述說她的感恩之心。

「今後萬世萬代都要稱我有福」表示出她的謙卑。為什麼？因為她欣然接受天主賜給她的禮物——恩寵。只有謙卑的人才懂得接受天主的禮物。驕傲的人只會拒絕，因為他們覺得不需要恩寵。

聖母不但謙卑的接受天主的禮物，並以此讚美詩來頌謝上主。那我們呢？我們如何看待天主賜給我們的恩寵呢？我們有沒有好好的利用這些恩寵？

ALBERTINELLI, Mariotto
Visitation
1503

行動：今天在紀念聖母蒙召升天的日子，我要好好地反省自己有沒有善用天主賜給我的禮物，以光榮天主呢？我要學習聖母媽媽一樣，時刻讚美天主，稱謝他。