



## 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。)

29.09.2007 [我知道連我的每一根頭髮你都數算過！]

當你還在無花果樹下時，我就看見了你。(若 1:48)

今日聖言：

達 7:9-10,13-14

詠 138 若 1:47-51



Photo by Tung Sang

**默想：** 耶穌在沒有見到納塔乃耳之前，就已經知道了他的一切。因為耶穌是神，是無所不知的神。當我們遇到困難的時候，我們會質問天主，為什麼這一切事情會發生在我身上，甚至會懷疑上主的存在！

我們只要懷著信德，相信天主會為我們做出最好的安排，因為他是那位全知的天主。他是哪一位甚至連我們有多少根頭髮也數算過的天主。那麼我還要害怕什麼，擔心什麼呢！天主曾經承諾過，他是不會讓我們受到一些我們不能承擔的困難。那就是說，如果我們遇到什麼困難，一定是他容許的，一定是我們可以負擔的，而且一定有一個他為我們準備好的出口……

在我們生命中所發生的一切，自有他的安排和計劃……他只需我們的合作，將我們生命的一切導向他，將一切事奉、讚美和榮耀都歸於上主 - 這原是我們生命的終極目的！

**行動：** 天主啊，有的時候我的信德不夠，會埋怨

你離我遠去，要我獨自面對困難。阿爸父，

對不起，請你原諒我。我知道，在你的光照

之下，我還有什麼需要害怕的？

