



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。)

09.01.2008 【我要活出基督徒愛的精神】

「如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內。」

若一 4：12

今日聖言：

若一 4：11-18

詠 72

谷 6：45-52



Nolde, Emil

Pentecost, 1909

Nationalgalerie, Berlin

從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，他的愛在我們內才是圓滿的。我們所以知道我們存留在他內，他存留在我們內，就是由於他賜給了我們的聖神。(若一 4:12-13)

默想：

天主賜予聖神給我們，使我們認識天父是住在我們內，我們也住在他內，引領我們彼此相愛。我們愛的不只是我們喜歡的人，也要愛我們不喜歡的人，我們可以做得嗎？相信這不是一件容易做到的事。雖然很困難，只要我們願意拋棄充斥內心的不滿和怨恨的包袱，活出基督徒愛的精神，一定做得。

行動：

我要堅持和善用時間，勤領聖體，勤讀聖書做默想，多給天主時間，在真理的光照下，學習謙遜，虛心地包容和接納別人的意見，與家人、朋友、同事、主內的弟兄姊妹彼此相親相愛。