



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。)

10.1.2008[我愛判斷他人嗎！]

假使有人說：我愛天主，但他卻惱恨自己的弟兄，便是撒謊的；

因為那愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天

主。我們從他蒙受了這命令：那愛天主的，也該愛自己的弟兄。 (若一 4:20-21)

今日聖言：

若一 4:19 - 5:4

詠 72:1- 2, 14,

15, 17

路 4:14 - 22



默想：耶穌教導我們要彼此相愛，祂成為我們學習效法的榜樣。因著祂愛我們，天主的愛居住在我們心內，成為我們的根基，我們要將主的愛在弟兄姊妹中間實踐出來。

彼此相愛是需要付代價，而且我們要更多的學習才能達到。當我們確實遵行主耶穌所頒佈彼此相愛的命令，並遵守祂的誡命，我們才能真正活出基督徒的生活。我現在的生活是基督徒的生活嗎！

德蘭修女給我們一個現今世界愛的榜樣。她視病人、酒徒、竊賊為近人，為兄弟姐妹。他們淪落街頭無依無靠，沒有人愛他們、了解他們。她說如果你和我得不到有人愛和了解，下場亦會這樣。她要求我們不要判斷他人，但要先反省自己。她說：如果你判斷他人，就不會有時間去愛他們。

行動：我該怎樣去愛？我如何才有能力去愛？我惱怒別人，其實是惱怒潛意識的自己。我要學習愛人，就必須先懂得愛自己，是無條件的愛自己，就如天父無條件的愛了我一樣。是天父給我有能力去接納自己和愛我所有的近人。我可以效法聖人的德表。我今天第一步要學習的就是不要判斷他人。