



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。)

13.10.2008 【時常省察，不要自滿。】

「尼尼微人在審判時，將同這一代人起來，

定他們的罪，因為尼尼微人因了約納的宣講而悔改了。」 (路 11:32)

今日聖言:

迦 4:22-24,26-27,31-5:1

詠 113

路 11:29-32



TINTORETTO, Jonah (約納) Leaves the Whale's Belly, 1577-78, Oil on canvas, 265 x 370 cm, Scuola Grande di San Rocco, Venice

默想：

在舊約中，天主從大魚腹中救出約納並命令他前往尼尼微城規勸城裡的人悔改，尼尼微人因此信了天主，立即離開了邪路，避過了全城被毀滅的厄運。在今天的聖言，耶穌引用尼尼微人悔改的例子，展示出天主的愛是無偏私的，祂接受那些願意謙卑地全心悔改及追隨祂的人，無論曾經犯的罪是有多大、是什麼種族和身份地位，天主都是非常歡迎他們進入天國。

反觀某些資深的教友或在教會裡很活躍的人，如不小心便很容易像法利塞人那樣遠離天主。所以不要忘記時常省察自己，以免失落上主的愛。

當下的我：

主啊！請助我常常謙遜，每日省察自己的罪過，恆常地保持與祢的良好情誼。