



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。)

27.10.2008 【你們當在愛德中生活，就如基督愛了我們。】

「彼此相待，要良善，要仁慈，互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。所以你們應該效法天主，如同蒙寵愛的兒女一樣；又應該在愛德中生活，就如基督愛了我們，且為我們把自己交出，獻於天主作為馨香的供物和祭品。」(弗 4:32-5:2)

今日聖言：

弗 4:32 - 5:8

詠 1

路 13: 10 - 17



**MURILLO,
Bartolomé
Esteban**

Infant Christ

Offering a Drink of
Water to St John

1675-80, Museo
del Prado, Madrid

默想：

作為基督徒的我活在基督的愛內不願意受罪惡折磨，亦明白真正的共融是需要寬恕，忘掉自己曾受的委屈，在愛德中實踐和好。這條愛德的路並不易行，我看到自己的軟弱，有時候不願意前行，我醒覺自己需要天主。唯有透過祈禱，依賴主的恩寵，活出「你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。」的精神。(若 13：35)。

我的祈禱：

求聖神啟發我，常懷愛主愛人的心，學習寬宏大量，彼此接近，互相接納，使自己成為馨香的祭品。