



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。)

10.12.2008 【主憐惜勞苦和負重擔的人。】

「因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，

因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」（瑪 11: 29-30）

今日聖言：

依 40: 25-31

詠 103

瑪 11: 28-30



Bloch - Sermon On The Mount

默想：

我每天總是營營役役為自己的事業，為工作的前景忙碌地工作及進修。晚上回到家，身心極為疲倦。這篇經文，為我是很好的提點。

耶穌說：「因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」我是否能全心依靠上主，並相信若把擔子交託祂的手裏時，將獲得如釋重負的感覺？我是否在面對困難時，首先回到上主跟前，願意被祂的愛包圍，體會祂給我的軛是怎樣的柔和？

祈禱：

主，幫助我能夠相信祢、順從祢、倚靠祢。甘願地背上祢給我的軛——就是活出愛的誠命，在愛中得到成長。

生命的重擔引發逆境中的動力

