



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。)

18.02.2008 【你們要寬恕人，也就會被寬恕。】

「你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們。」路 6：36-38

今日聖言：

達 9：4-10

詠 79：8, 9, 11, 13

路 6：36-38



默想：

福音裡耶穌教導我們應當如天父對我們一樣的慈悲，也不要妄加判斷別人，「為什麼你只看見你兄弟眼中的木屑，而對自己眼中的大樑竟不理會呢？」（瑪七 3）。教宗若望保祿二世曾說過，寬恕首先是個人的取捨，一項內心的抉擇，擺脫以惡還惡的本能反應。這抉擇以天主的愛為尺度，祂不顧念我們的罪過而親近我們。這寬恕以基督的寬恕為完美的表率，他在十字架上祈禱說：

「父啊！寬恕他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼？」（路 23:34）。我們知道原諒自己，指責別人是一件容易不過的事，現在明白寬恕的意義，就要學習要有耶穌博大的胸襟。

RUBENS, Pieter Pauwel

The Crucified Christ, 1610-11, Koninklijk

Museum voor Schone Kunsten, Antwerp

行動：

讓我多設身處地的為他人著想，待人宜寬，待己宜嚴，才能使我自尊自愛，在善待他人中活出耶穌基督的精神。