

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仕每天 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。)

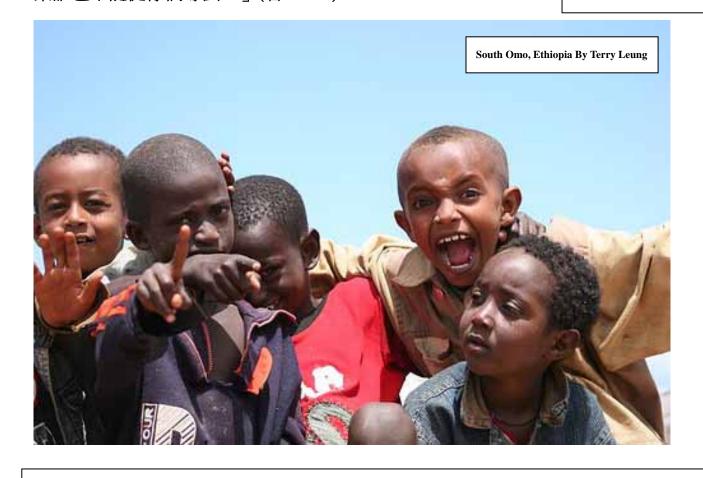
02.05.2008 [憂愁能變爲喜樂嗎?]

聖亞大納修(主教、聖師)慶日

「你們將要憂愁,但你們的憂愁卻要變爲喜樂…..並且你們的喜

樂誰也不能從你們奪去。」(若 16: 20)

今日聖言: 宗 18: 9-18 詠 47 若 16: 20-23



默想:連續兩天的福音也提及「你們將要憂愁,但你們的憂愁卻要變爲喜樂。」我 嘗試回憶由憂愁變爲喜樂的經驗。這是一段頗難忍受的時刻。但作爲一個基督徒, 我們有的是主耶穌基督帶來的救恩。所以我們有能力對前景充滿盼望,也有能力把 愛分施给沒有自己那麼幸運的人,因爲主時常與我們同在。說易行難,所以我們要 常常求主賜我們能力去應付身邊不幸的事,化憂愁爲喜樂。

當下的我: 仁慈的天主,請幫助我時常對祢充滿信德和盼望。祢是和我們一起 生活的主,請助我能把祢的愛和喜樂帶给生活在憂患中的人。