



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。)

02.05.2008 [憂愁能變為喜樂嗎？]

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為喜樂……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



South Omo, Ethiopia By Terry Leung

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為喜樂。」我嘗試回憶由憂愁變為喜樂的經驗。這是一段頗難忍受的時刻。但作為一個基督徒，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，也有能力把愛分給沒有自己那麼幸運的人，因為主時常與我們同在。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，化憂愁為喜樂。

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給生活在憂患中的人。