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。)

11.07.2008 【聖神，請你降臨！】　　**聖本篤(院長)**

「你是我們的天主。」　　歐 14：4

今日聖言：
歐 14：2-10
詠 50
瑪 10：16-23

默想：　「當人把你們交出時，你們不要思慮：怎麼說，或說什麼，因爲在那時刻，自會賜給你們應說什麼。因爲說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。」(瑪 10：19-20)

聖神臨在我們內是如何景象，相信每人的經驗都不同。有時我們不需要聖神很誇張地出現，我們也可察覺得到。如果我們是全心、全意、全靈、全力地依靠上主，相信上主無時無刻都是與我們同在，就算是在很平凡的事情上，聖神都會在我們內替我們說話。

你有沒有嘗試這類奇妙的經驗？有沒有覺察一下你和聖神之間的關係？在你的感觀和感受上，聖神以何種形像和形態出現呢？

我的祈禱：　慈愛的天父！求你派遣聖神充滿我的心，賜給我智慧，帶領我行走你的道路。亞孟。