



## 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](mailto: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。)

17.07.2008 【主，賜我一夜安睡！】

「我要使你們安息」(瑪 11：28)

今日聖言：

依 26:7-9, 12, 16-19

詠 102

瑪 11: 28-30



Transfiguration by Raphael - top detail of the transfiguration and the sleeping disciples. Chapel of Nicholas V, Borgia Apartments, Vatican.

### 默想：

一天辛勞的工作過後，人們總帶著極度疲憊的身軀回家。

很多人對「安息」一詞可能聽起來總覺得不太吉利，覺得跟死亡有關係。但是其實安息——安穩的休息，是一件很好的事情。能夠有一夜安睡，是很多都市人渴望擁有而又很困難做到的事情。

有足夠的休息，才能讓我們恢復體力，讓明天的生活再次充滿活力。我們的靈性生命和精神層面也同樣需要有足夠的休息和操練，才能有空間讓出心靈的位置和天主溝通，我們才有清醒的頭腦去覺察天父在我們生命中的啓示。

我的祈禱： 天父啊！我多麼的渴望能「安息」在您的懷裏。那是最安寧及安全的地方。求您賜我跟我身邊的人都能擁有這一份「安息」，讓我們今晚能一夜好睡。感謝您，讚美您。

