



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。)

26.07.2008 【我要好好改善我的生活和行為！】 聖若亞敬及聖亞納紀念(聖母雙親)

「萬軍的上主，以色列的天主這樣說：改善你們的生活和行為，我就讓你們住在這地方。」 (耶 7:3)

今日聖言:

耶 7:1-11

詠 84

瑪 13:24-30



默想:

從聖言中，天主已啓示了我們應有的一套生活和行為標準。可是，在不同時空的現實生活中，我們往往未必容易做到。

為什麼會是這樣呢？

這可能意味着自己信靠祂的心不足，在某些情況下還是以自己的意願為依歸；又或者選擇與罪為伍等等。這樣是我們選擇不與主同住，多麼可惜啊！

是「罪」讓我們遠離天主。
是「罪」讓我們偏離正直和潔淨的生活。

我們要熱切求天主增加我們的信德，更要求祂讓我們時常躲避罪惡！

CLEVE, Joos van St Anne with the Virgin and Child and St Joachim

當下的我：主，求祢潔淨我，讓我每天反省自己，改善自己的生活和行為，為祢預備最潔淨的殿宇，與祢同住。