



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。)

08.08.2008 【我為自己的靈魂作了些什麼？】

聖道明(司鐸紀念)

「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？」(瑪 16: 24-26)

今日聖言：

鴻 2:1-2;

3:1-3,6-7

詠 申 32:35-36, 39,
41

瑪 16:24-28



默想：

自己的十字架可被視為自己每天應要盡責的本份。跟隨耶穌，是需要善盡本份，棄絕自己，學習謙遜。因為一切只著眼於自己的事情往往是與自私、驕傲、埋怨和罪惡有關連，所以放棄以自我為中心的生活，才能平靜安穩地背自己的十字架。

聖道明

我的祈禱：耶穌叫我們信徒該棄絕自己，背自己的十字架。這事真的很不容易！主耶穌，請幫助我放下自我，避免凡事以自我為出發點，才能實踐祢愛的誠命。今天是奧運開幕日，是中國人在歷史上主辦奧運會的第一次，實在值得感恩和慶祝。盼望在不久的將來，中梵能夠建交，福音將更廣傳中國。求主成就此事！

