



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。)

7.1.2009 【放心！不要懼怕！】

我們所以知道我們存留在他內，他存留在我們內，

就是由於他賜給了我們的聖神。(若一 4:13)

今日聖言：

若一 4：11-18

詠 72：1-2,10-11,12-13

谷 6：45-52



MILDORFER, Joseph Ignaz

Pentecost, 1750s

Hungarian National Gallery, Budapest

默想：

耶穌基督降生成人，彰顯了「天主拯救眾人的恩寵已經出現，教導我們棄絕不虔敬的生活，和世俗的貪慾，」(鐸 2:11-12) 然而，撒旦的聲音亦不斷衝激著我們，我們時常受制於物慾、貪婪、驕傲、懶惰之中。天父憐愛世人，不但派聖子救贖我們，更遣發聖神不斷引導我們歸向祂，喚醒、指引我們如何『有節制地、公正地、虔敬地在今世生活。』(鐸 2:12)

透過聖神的助力，我們感受天父的愛意，全心感謝祂。縱使再次跌倒，仍可趴起來，向自己堅定地說：放心！不要懼怕！只要誠心祈禱，基督的真光會繼續照亮我們，因為天主一直存留在我們內，沒有離棄我們。天主就是不斷寬恕、接納、永遠不離不棄人類；只是人常心硬，使天主痛心。

在現今俗世物慾生活中，我們內心有很多恐懼：精神上的、物質上的、真實的、自己幻想而不真實的，甚至可能有些連自己的精神被恐懼駕御著也不自知。我們都需要耶穌的治療，需要聖神的光照和幫助！讓我們時常不斷求主垂憐！

我的祈禱：

耶穌基督，救世的真主已臨現於我的心中、眾人的心中。主，我不要延遲，讓我不斷祈禱，時常歡欣迎接你到我心中，驅走我的恐懼，賜我喜樂與平安！



"God's Love has been poured into our hearts through the Holy Spirit."
Rom. 5:5