



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。)

08.01.2009 【你願與天主建立什麼關係？】

「上主的神臨於我身上，因為他給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣布上主恩慈之年。」 (路 4：18-19)

今日聖言：

若一 4：19-5：4

詠 72

路 4：14-22



Perov Vasily

Troika. Apprentice

Workmen Carrying Water

1866

The Tretyakov Gallery,

Moscow, Russia

默想：

智者問一位勤勞的僕人：「你希望天主用什麼形態出現在你眼前？與你建立什麼關係？」僕人回答說：「我希望天主以僕人的身份出現，與我同行，幫助我的家人、親戚、朋友、鄰居感受到彼此關愛，互補所長；我亦能幫助貧困的人改善生活。這樣，我便心滿意足了。」智者遂如他所願，僕人過著平淡，卻充滿自由、幸福和快樂的生活。

在金融海嘯的衝激下，很多人心目瞎了，成了恐懼、焦慮的俘虜，身心靈備受苦痛煎熬。朋友，你願意向天主像僕人那樣呼求嗎？你是否願意放下「捆綁著你的無形枷鎖」？

我的行動：

求聖神傾注德能，讓我反思過去如何被生活所奴役；今天努力讓耶穌釋放，重新在自由、光明、和平和喜樂中度新的生活。