



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。)

19.1.2009 【主！讓我背起十字架來跟隨你！】

耶穌基督雖然是天主子，卻由所受的苦難，學習了服從，且在達到完成之後，為一切服從他的人，成了永遠救恩的根源。(希 5：8-9)

今日聖言：

希 5：1-10

詠 110

谷 2：18-22



MULTSCHER, Hans Prayer on the Mount of Olives 1437

Panel, 148 x 140 cm Staatliche Museen, Berlin

祈禱：

仁慈的天父，請教導我明白服從的真義，賜我聖寵與勇力，學習聖子耶穌的榜樣，心悅誠服地依從你的旨意而生活，特別在逆境、痛苦與艱難當中。亞孟！

默想：

主，今日的聖言，教我默想服從的德行。在山園祈禱中，耶穌流汗如血珠般地懇切哀禱：『父啊！你如果願意，請給我免去這杯罷！但不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷！』(路 22：42) 主耶穌服從了天父的旨意，為拯救眾生，聽命至死，且死在十字架上。看，這是絕對的服從！世人的抉擇又是什麼？

默觀中，浮現出原祖受不住魔鬼的誘惑，不聽天父命，犯了原罪的景況。順從自我、魔鬼、世俗，而選擇不聽從天主，世人同樣陷入墮落、沈淪的景況。這也是自己的寫照啊！自己有多少次的軟弱犯罪，都是因為這樣的錯誤抉擇呢！在待人接物方面，我有沒有先放下自我：自我的執着、偏見、批判、挑剔、自私自大，而去虛心聆聽，以愛心去包容和接納別人呢？主，為了我種種的不是，求你垂憐！讓我背起十字架來跟隨你。