



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。)

9.2.2009 【主，我願了無牽掛地每天讚謝你！】

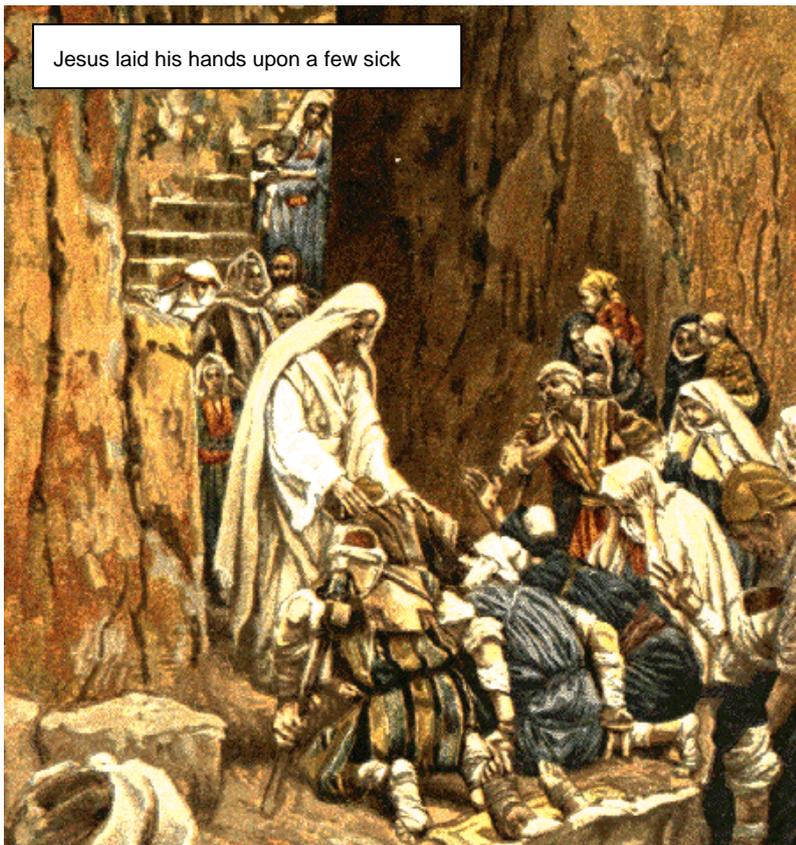
「凡摸到他的，就都痊癒了。」谷 6:56

今日聖言：

創 1:1-19

詠 104

谷 6:53-56



默想：

很多人都希望有天主的奇蹟發生在自己身上，但我們有否察覺到日常一些令自己欣喜的事情，本身就是奇蹟。自己不需費多大的氣力，就能夠獲得上主的恩賜。他賜給我們生命、健康、家庭、事業、朋友、祈禱的能力、福傳的意志等等。每天能在平安與喜樂中度過，就是莫大的恩寵。

我們往往喜歡埋怨自己欠缺了什麼，羨慕別人擁有的，容易讓自己生活在不安和欠缺中，這是不是「自作自受」呢？！「自作」是堆砌一連串的怨憤，「自受」是令自己沒有一天平安日子過。

長輩的叮嚀，充耳不聞；上主的慈訓，更聽不入耳。但天主是仁慈的，他總不願意看見我們「自作自受」，他總有能力糾正一切錯誤，只要我們願意悔改，願意接近他，他一定不會令我們失望，一定有能力治癒我們。

在福音中，耶穌治癒了有病的人。主的聖言，正是治癒人類心靈創傷的妙藥良方。所以聖母進教者之佑會和靈火文化中心鼓勵和推廣每天讀聖言、做默想的習慣。那麼，我們便能體驗到「奇蹟隨處見，主愛有心人」。

行動：

主！在我面對不安和欠缺時，讓我懂得聆聽你的教導，回應你的慈愛，作出相應的行動，讓我真正體會你的慈愛，了無牽掛地每天讚謝你！主，我願意每天都這樣做。