



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。)

21.2.2009 【主，請恩賜我堅強的信德！】

耶穌帶著伯多祿、雅各伯和若望，單獨帶領他們上了一座高山，

在他們前變了容貌：他的衣服發光，那樣潔白，世上沒有一個漂

布的能漂得那樣白。(谷 9：2-3)

今日聖言：

希 11：1-7

詠 145

谷 9：2-13



BELLINI, Giovanni, Transfiguration of Christ c.1487
Museo Nazionale di Capodimonte, Naples

默想：

耶穌自知自己在世與門徒的時候不多，為鞏固他們的信德，帶了三位門徒上山並在他們前顯露自己的聖容。三位門徒都跟隨了耶穌三年，見過耶穌不少的神蹟異事，照理應該是信德“爆棚”才是，可是耶穌仍然要在他們前顯容，可見擁有一份堅強的信德並不是一件容易的事，需要主的不斷幫助。

主耶穌，當我信德薄弱時，當我徘徊在信德的十字路口時，求你也鞏固我的信德好像你鞏固三位門徒一樣。

我的祈禱：

主耶穌，去年 11 月我曾往聖地以色列旅行，親自領略及體驗你在二千年前在以色列生活的足跡，亦因此而增強及鞏固了我的信德。

現在我每次念玫瑰經時，都能將玫瑰經上的 20 段事蹟與當時的環境相聯繫，豐富了我的默想內容。

主，感謝你賜給了我一個豐盛的信德之旅。亞孟。