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。)

3.3.2009【主，請俯聽我！】

今日聖言：
依 55:10-11
詠 34
瑪 6：7-15

譬如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使之生長萌芽，償還播種者種子，供給吃飯者食糧； (依 55:10)

默想：電視的屏幕出現了一個瘦骨如柴的小孩，正在貪婪地吸著雨點，真可憐。爲什麽出現此境況？
天主創造天地時，原已在萬物中設定了自然律，一切運行都有時序。雨和雪從天降下，滋潤大地，灌溉農田，萬物滋長，結出果實讓地上的人去享用；亦留下種子，讓生物可以生生不息。可惜，人類逞強，濫用智慧，破壞了大自然作息有時的和諧，引致農作物失收，每天都有不少的人活於飢餓中。
耶穌洞識世界會面對的危機，教導我們謙信地向天父呼求：『願祢的名被尊爲聖，願祢的國來臨，願祢的旨意承行於地，如在天上一樣！我們日用的食糧，求祢今天賜給我們；寬免我們的罪債……。』讓聖言進入我們的心，養育我們的身、心、靈，教導我們如何成爲天主自由的子女，有意識地和天地萬物和諧共存，保護地球，保護生態。求吧！忠信守諾言的天主，一定會俯聽我們的祈禱。

我的祈禱：主！請俯聽我！
求祢祝福大地的生物，養育人的身、心、靈，喚醒迷惘的人類，再次成爲天主自由的子女。以美好的心，欣賞周遭的事物；以真誠的心，對待每一個人；以愉悅的心，分享他人的快樂；以慷慨的心，幫助需要幫助的人。
主，謝謝祢讓我意識到有一份責任去保護祢造的天地萬物——地球上一切的自然資源。主，我要身體力行多實踐環保的工作！讓我在日常生活中從小節做起！