



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。)

4.3.2009 【主！請教導我尋求你的慈愛。】

天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。(詠 51：19)

今日聖言：

約 3:1-10

詠 51

路 11：29-32



默想：

在舊約中，約納先知內心幾經掙扎，終於接受天主的派遣，向外邦的尼尼微人宣佈他們已進入「邪惡的世代」，若不悔改，四十天內尼尼微城便要遭毀滅。尼尼微君王信了天主並立即下令所有人、牲畜牛羊，都不可吃什麼；不可牧放，也不可喝水……身披苦衣……轉離自己的邪惡。天主俯聽了他們的哀禱，取消了原本滅城的災禍。『天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。』

今天，由於人類對財富的倚賴及無止境的渴求，引發金融海嘯的災禍，加上濫用天然資源，全球氣溫暖化，糧食失收，陷入嚴峻的經濟危機當中，弱勢社羣所面臨的苦況更加劇烈。現今世界是否也進入了「邪惡的世代」？

我的祈禱：

主，我深信：『你不輕看痛悔和謙卑的赤心。』

寬仁慈悲的天主，請派遣聖神喚醒迷途的人懺悔所犯的罪過，全心轉向耶穌基督的教誨，再次在不安中，以謙卑赤誠的心皈依祢。求天父教導我們體會：回應祢的慈愛才是人生真正的目標所在；也求主照顧我們生活的需要，好讓我們能無所掛慮地每天向祢讚美和稱謝。

GIOTTO di
Bondone
Jonah
Swallowed
up by the
Whale (on
the
decorative
band)
1304-06
Fresco
Cappella
Scrovegni
(Arena
Chapel),
Padua

