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仕每天用 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。)

25.04.2009 [如何獲得天主的恩寵？]　　**聖馬爾谷 (聖史)(慶日)**

「天主拒絕驕傲的人，卻賞賜恩寵給謙遜的人。』**(伯前 5:5)**

今日聖言:
伯前 5:5-14
詠 89
谷 **16:15-20**

Pharisee and the Publican by James Tissot

聖馬爾谷（聖史）（慶日）

聖史馬爾谷是巴爾納伯的表弟。曾陪伴聖保祿作第一次傳教旅行，日後同赴羅馬。馬爾谷曾在伯多祿宗徒宣講福音時，充當翻譯員。聖人亦創建亞歷山大教會。

默想：

我相信天主是很想把祂的恩寵賞賜給每一個人。可是，也得配合人去不去接受。就像雪櫃要是已放滿了過期及變壞的食物，還能放入有益及美味的食物嗎？只有把壞的除去，好的食物才能放進去。

一如自以爲是的法利塞人，驕傲只會把天主的恩寵拒於門外。唯有對主保持信靠，謙遜地在天主前承認自己的不足才能使自己聽清楚天主的說話及接受祂的恩寵。

我的祈禱：
主，願祢引領着我認識自己的不足，在祢前事事保持謙遜，獲得祢的恩寵。