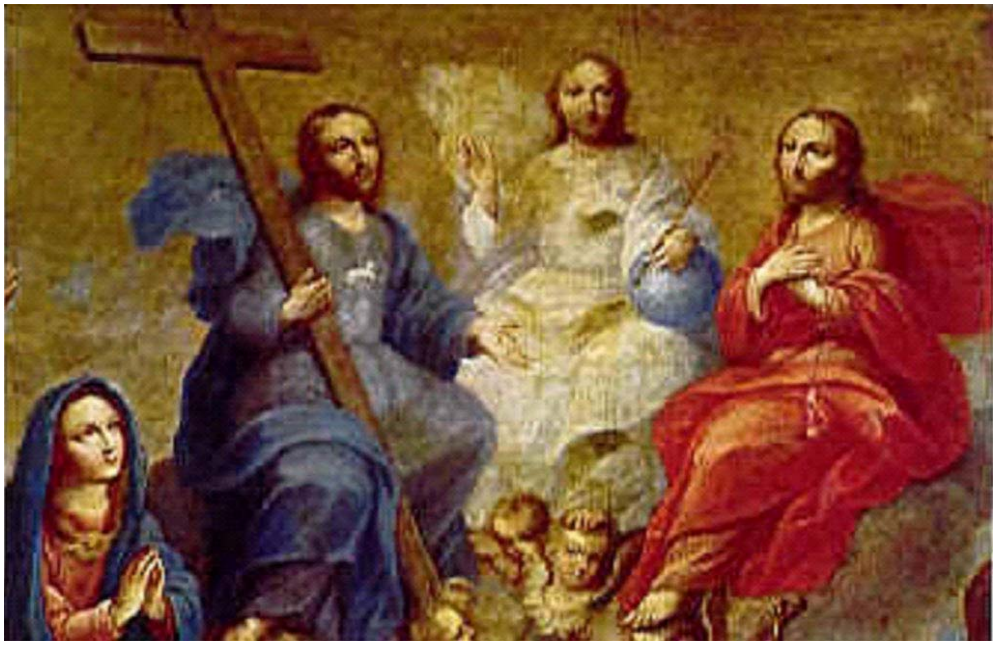
讀聖書、做默想是我們的精神食糧
聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。
會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓　　電話：2838 0780
網址：http://www.maryhcs.org　　電郵：bonfire@maryhcs.org
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

25.5.2009 【其實我並不是獨自一個，因爲有父與我同在。】

「我給你們講了這一切，好使你們在我內獲得平安。你們在世界上遭受窘迫，但放心吧！我已戰勝了世界。」（若 **16:33**）

今日聖言：
宗 **19: 1-8**
詠 **68: 2-3, 4-5, 6-7**
若 **16: 29-33**



"Whoever has seen me has seen the Father" (Jn.14:9)
"誰看見了我，就是看見了父"
(若 14:9)

默想：
有時候，跟從主要面對考驗或者捨棄。耶穌很明白人性的軟弱，理解我們在困難及失意過程中未能堅持。耶穌作了我們與天父之間的橋樑，不只是耶穌是天父的愛子，其實我們都是天父的子女，祂告訴我們只要依靠祂，願意與祂在一起，就可以在祂內獲得平安及安慰。

我的祈禱：
主，感謝祢。無論在順境及逆境，我軟弱的時候，祢會在我身邊給予我平安及安慰我心靈。