



【每日聖言分享】

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。(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



2022.03.03 【不要製造十字架給自己！】

耶穌對眾人說：「天天背著自己的十字架跟隨我。」(路 9:23)

申 30:15-20
詠 1:1-2, 3, 4, 6
路 9:22-25



默想：

美儀（假名）是一位大型上市公司的中層管理人員。基於種種原因，美儀與上司在工作和關係上都合不來，不單工作量大、壓力大、表現得不到認同；還有不合理的要求、甚至公開的羞辱。令到美儀身心靈都受到創傷，也影響家庭生活。美儀看不到出路，面臨崩潰。

在接受定期神修指導時，她請教神師為何她的十字架這麼沉重，耶穌的擔子不是輕鬆的嗎？或者每人的十字架，不是應該不會超過每個人的能力嗎？原以為該位主教（美儀的神師）會給予安慰和鼓勵。出乎意料之外，主教聽完美儀的訴苦後，定睛看著美儀，很嚴厲地「教訓」她：「這個十字架不是耶穌給你的，也不是耶穌說的十字架，是你自己製造給自己的十字架！不要把耶穌「擺上檯」（廣東俗語：意為把責任推卸給耶穌）！」

原來並不是所有痛苦都有靈性的意義！耶穌所說：「天天背著自己的十字架跟隨我。」也不是叫我們盲目地忍受所有痛苦。如果忍受的痛苦，不能夠令我們更接近耶穌、走向天主；甚至乎會因而帶來惡果的話；那麼，那些痛苦就是我們自己製造給自己的十字架，也就是自己攞苦來辛（廣東俗語：意為自己給自己苦吃）。例如有病不去接受恰當的治療，而強行忍受疾病帶來的痛苦，引致病情惡化，對自己和家人造成傷害。這絕對不是耶穌要我們背負的十字架。回到美儀的個案，如果美儀能坦然接受工作上的種種壓迫，甚至乎結合耶穌基督的苦難，而不是感到吃不消、不服氣、憤怒，影響到身體和精神上的平安、及與家人的關係和生活，那麼她的痛苦就有很高尚和超性的意義！反之，美儀就應該想辦法脫離這個困境，擺脫自己製造的十字架。

我的祈禱：

主耶穌，讓我們能辨別，那些才是我們應該背著跟隨你的十字架。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____



【每日聖言分享】

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。(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



申命紀 30:15-20

(看，我今天已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前。)

梅瑟向百姓說：「你看，我今天將生命與幸福，死亡與災禍，都擺在你面前，如果你遵行我今天吩咐你的、上主你天主的誡命：愛慕上主你的天主，履行他的道路，謹守他的誡命、法令和規定，你必能生活繁榮，上主你的天主在你要去佔領的地上，必要祝福你。但是，如果你心中叛離，不願聽從，被人引去敬拜事奉其他的神，我今天警告你們：你們必要滅亡；在你渡過約但河去佔領的土地上，決不能久存。我今天指著天地向你們作證：我已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前；你要選擇生命，為叫你和你後裔得以生存；你應愛慕上主你的天主，聽從他的話，完全依賴他；因為這樣你才能生活，才能久存，才能住在上主向你的祖先亞巴郎、依撒格和雅各伯誓許要給他們的土地上。」——上主的話。

聖詠 1:1-2,3,4,6

1-2. 凡不隨從惡人的計謀，不插足於罪人的道路，不參與譏諷者的席位，而專心愛好上主法律的，和晝夜默思上主誡命的，像這樣的人才是有福的！
3. 他像植在溪畔的樹，準時結果，枝葉不枯，所作所為，隨心所欲。
4,6. 惡人卻不如此，絕不如此！他們像被風吹散的糠粃。因上主賞識義人的行徑，惡人的行徑必自趨沉淪。

聖路加福音 9:22-25

(誰若為了我的原故喪失自己的性命，這入必能救得性命。)

那時候，耶穌對門徒說：「人子必須受許多苦，被長老、司祭長和經師們棄絕，並且要被殺，但第三天必要復活。」

他又對眾人說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我。因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故喪失自己的性命，這入必能救得性命。人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他有什麼益處呢？」——上主的話。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____