



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

【今日聖言分享】

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，並付諸行。

傳真：2838 0876

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：bonfire09@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。)

11.1.2010 【跟隨祢！】

「信從福音罷！」……「來跟隨我！」（谷 1:15, 17）

今日聖言：

撒下 1:1-8

詠 116

谷 1:14-20



GOYA Y LUCIENTES, Francisco de
St Peter Repentant, 1823-25, Phillips Collection, Washington

默想：今天，打開聖經，耶穌對我說：「天國臨近了，你們悔改，信從福音罷！」

事實上，在大概 2010 年前，主耶穌已自天而降，取了人的形體，成了血肉，居我人間，天國已臨現人間了！祂宣講、治病、行奇蹟，末了，更捨身十字架上，拯救人類於罪惡中，提升信從福音喜訊的人，成為天主的兒女！我問問自己，準備了未有？很明顯是準備不足！我担負着很多包袱；有我行我素的包袱、生活焦慮的包袱、永不滿足的包袱和恐懼死亡的包袱……。它們佔據我的內心，福音未能在我心田中開花結果，以致未能悔改更新、信從福音。

主啊，求祢給我再造一夥懺悔的心，好痛改前非。

求祢給我一夥智慧的心，好洞悉福音這人生真諦，放下種種來自我中心的包袱！脫去舊人，穿上新人。

我的祈禱：主啊，讓我回應祢的召喚：「來跟隨祢！」亞孟！

____我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送<每日聖言分享>。

____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的呼籲，嘗試每天讀聖書做默想，藉此豐富自己的靈性生活。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

【今日聖言分享】

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，並付諸行。

傳真：2838 0876

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：bonfire09@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。)

11.1.2010

撒慕爾紀上 1:1-8

從前在辣瑪有個厄弗辣因山地的族弗人，名叫厄耳卡納，是耶洛罕的兒子，耶洛罕是厄里胡的兒子，厄里胡是托胡的兒子，托胡是厄弗辣因人族弗的兒子。他有兩個妻子：一個名叫亞納，一個名叫培尼納；培尼納有孩子，亞納卻沒有。這人每年從本城上史羅去朝拜祭獻萬軍的上主。那裡有厄里的兩個兒子曷弗尼和不乃哈斯做上主的司祭。

有一天，厄耳卡納獻祭後，就把祭品給了自己的妻子培尼納和她的兒女好幾份，只給了亞納一份；他雖喜愛亞納，無奈上主封閉了她的子宮；就因上主封閉了亞納的子宮，她的情敵便羞辱刺激她，使她憤怒。年年都是這樣：每次她上上主的聖殿時，總是這樣刺激亞納。亞納傷心痛哭，不肯吃飯。她的丈夫厄耳卡納對她說：「亞納，你為什麼哭，不肯用飯？為什麼傷心？難道我對你不比十個兒子還好嗎？」

詠 116:12-13,14-17,18-19

12. 我應該要怎樣報謝上主，謝祂賜給我的一切恩佑？
13. 我要舉起救恩的杯爵，我要呼籲上主的名號，
14. 我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願！
15. 上主的聖者們的去世，在上主的眼中十分珍貴。
16. 我的上主！我是你的僕役，你僕役是你婢女的兒子；你將我的鎖鏈給我開釋，
17. 我要獻給你讚美之祭，我要呼號上主的名字。
18. 我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願，
19. 要在上主聖殿的庭院，耶路撒冷！即在你中間。

馬爾谷福音 1:14-20

若翰被監禁後，耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」

當耶穌沿著加里肋亞海行走時，看見西滿和西滿的兄弟安德肋，在海裡撒網，他們原是漁夫。耶穌向他們說：「來跟隨我！我要使你們成為漁人的漁夫。」他們便立刻拋下網，跟隨了他。耶穌向前行了不遠，看見載伯德的兒子雅各伯和他的弟弟若望，正在船上修網。耶穌遂立即召叫他們；他們就把自己的父親載伯德和傭工們留在船上，跟隨他去了。

___我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送<每日聖言分享>。

___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的呼籲，嘗試每天讀聖書做默想，藉此豐富自己的靈性生活。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____