



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。)

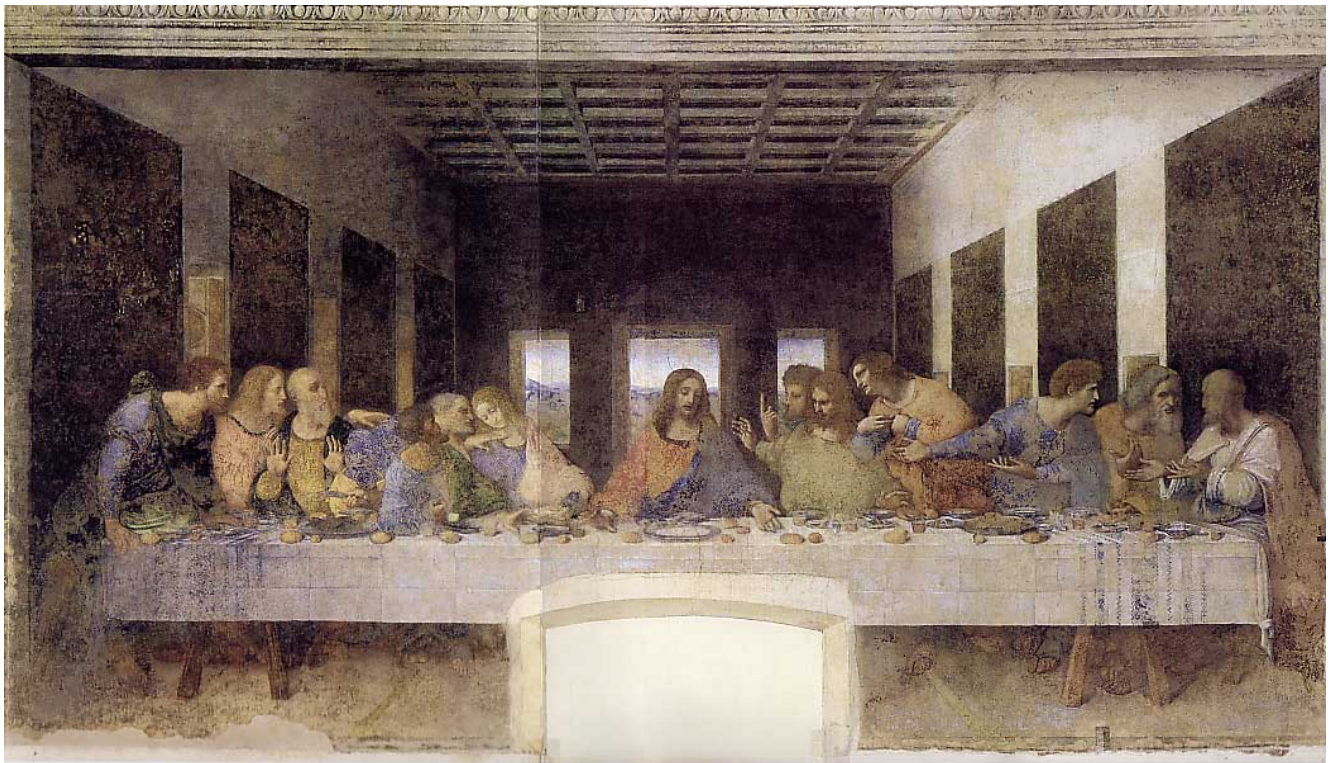
30.03.2010 【主，我是祢所愛的!】

今日聖言：

依 49:1-6 詠 71

若 13:21-33, 36-38

「主！是誰？」(若 13:30)



The Last Supper after cleaning Leonardo da Vinci 1498

默想：「主！是誰？」- 當耶穌提及有一門徒要出賣自己時，相信每一位門徒都議論紛紛想知道是誰。達文西所繪畫的“最後的晚餐”中門徒的神情，正反映門徒當時的神態。

「主！是誰？」- 要是我也是其中一位門徒，我也會問一樣的問題，但會以什麼心態去問呢？是出於好意？出於“八卦”？還是想尋求主的旨意呢？

「主！是誰？」- 要是我是耶穌所喜愛、斜依在祂懷裡的那個門徒，我還會問什麼呢？下期六合彩中獎號碼？不，我內心深處定有比世俗更高層次的屬靈渴求。

「主！是誰？」- 是祢。在這聖週中，我渴望與祢同行、我渴望祢的指導、我渴望能更愛祢。我知道這些也是祢對我的渴望。

我的定志：主，在這聖週中讓我好好祈禱，多看聖經及靈修籍，默想及默觀關於主的一切。主，求祢帶領着我為祢作這些事。

____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。)

30.03.2010

依撒意亞先知書 49:1-6

諸島嶼，請聽我！遠方的人民，請靜聽！上主由母腹中就召叫了我，自母胎中就給我起了名字。他使我的口好似利劍，將我掩護在他的手蔭下，使我像一支磨光的箭，將我隱藏在他的箭囊中。他對我說：你是我的僕人，是我驕矜的「以色列」。但是我說：「我白白勤勞了，我枉費了氣力而毫無益處；但是我的權利是在上主那裡，我的報酬在我的天主面前。」我在上主眼中是光榮的，天主是我的力量。那由母胎形成我作他的僕人，將雅各伯領回到他前，並把以色列聚在他前的上主，如今說：「你作我的僕人，復興雅各伯支派，領回以色列遺留下的人，還是小事，我更要使你作萬民的光明，使我的救恩達於地極。」

詠 71：1-6，15-17 老年人的祈禱

01. 上主，我託庇於你，使我永不受羞恥！
02. 求你照你的正義解救我，求你側耳聽我，並拯救我。
03. 求你作我避難的石壁，獲救的堡壘；因為你是我的磐石，我的堡壘，
04. 我的天主，求你由邪惡人的手中將我救出，由兇蠻橫暴者的掌中將我救走。
05. 因為，我主上主，你是我的期望，你是我自幼唯一的仰仗。
06. 我自從在母胎中，就仰賴了你，尚在母懷中，你就是我的託庇；
15. 我的口要傳述你的寬仁，終日不斷宣揚你的救恩，因為我不知它們的數額。
16. 我要稱揚我天主的偉大奇能，上主，我要傳述你獨有的寬仁。
17. 天主，遠自我幼年時，你已教導了我。直至今日，我仍宣示你的微妙。

若望福音 13:21-33,36-38

耶穌同門徒一起吃晚餐時，心神煩亂，就明明地說：「我實實在在告訴你們：你們中有一個要出賣我。」門徒便互相觀望，猜疑他說的是誰。他門徒中有一個是耶穌所愛的，他那時斜依在耶穌的懷裡，西滿伯多祿就向他示意說：「你問他說的是誰？」那位就緊靠在耶穌的胸膛上，問他說：「主！是誰？」耶穌答覆說：「我蘸這片餅遞給誰，誰就是。」耶穌就蘸了一片餅，遞給依斯加略人西滿的兒子猶達斯。隨著那片餅，撒殫進入了他的心，於是耶穌對他說：「你所要做的，你快去做吧！」同席的人誰也沒有明白耶穌為什麼向他說了這話。不過，有人因為猶達斯掌管錢囊，以為耶穌是給他說：「你去買我們過節所需要的」，或者，要他給窮人施捨一些東西。猶達斯一吃了那片餅，就立時出去了：那時，正是黑夜。

猶達斯出去以後，耶穌就說：「現在人子受到了光榮，天主也在他身上受到了光榮。天主既然在人子身上得到了光榮，天主也要在自己內使人子得到光榮，並且立時就要光榮他。孩子們！我同你們在一起的時候不多了；以後你們要尋找我，就如我曾向猶太人說過：我所去的地方，你們不能去；現在我也給你們說。」

西滿伯多祿問耶穌說：「主！你往那裡去？」耶穌回答說：「我所去的地方，你如今不能跟我去，但後來卻要跟我去。」伯多祿向他說：「主！為什麼現在我不能跟你去？我要為你捨掉我的性命！」耶穌答覆說：「你要為我捨掉你的性命嗎？我實實在在告訴你：雞未叫以前，你要三次不認我。」

____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：_____