



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，並付諸實行。

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依個人的觀點輪流編寫。)

05.01.2011 【有耶穌一起就有有怕！】

「耶穌連忙與他們講話，向他們說：「放心！是我，不要怕！」

(谷 6:50)

今日聖言：

若一 4: 11-18

詠 72:1-2,10-11,12-13

谷 6:45-52



Gustave Doré, 1865

默想：回想起恐懼的經驗真是多得很：小時候被其他人欺侮、忘記做功課、考試不理想；長大後投資失利、遇上裁員、親友離世等等。

在認識基督前，恐懼時真的無所依靠。但在認識基督後，開始明白到主很愛我們，並時常和我們一起，並支持我們，就好像今天的福音中，耶穌對門徒說：「放心！是我，不要怕！」主，雖然我還未能事事交托，但我相信在祢的恩寵內，我什麼也不用怕。

我的祈禱：主，感謝祢時常與我同在，有祢在一起，我什麼也不怕。

____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，並付諸實行。 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依個人的觀點輪流編寫。)

05.01.2011 【有耶穌一起就有有怕！】

聖若望一書 4:11-18

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，他的愛在我們內才是圓滿的。我們所以知道我們存留在他內，他存留在我們內，就是由於他賜給了我們的聖神。至於我們，我們卻曾瞻仰過，並且作證：父打發了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存在他內，他也存在天主內。我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外，因為恐懼內含著懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。——上主的話。

聖詠 72:1-2,10-11,12-13 默西亞神國

1 論撒羅滿。天主，求你給君王傳授你的權柄，求你給太子傳授你的公正。

2 使他照正義統治你的百姓，使他按公道管理你的平民。

10 塔爾史士和群島的眾王將獻上禮品，舍巴和色巴的君王，也都要前來進貢。

11 眾王都要崇拜他，萬民都要事奉他。

12 他必拯救哀號的貧民，他必扶持無援的窮人。

13 他將憐恤不幸和貧乏的群眾，並要救護窮苦貧病者的生命。

聖馬爾谷福音 6:45-52

耶穌使五千人吃飽以後，便催促門徒們上船，先到對岸貝特賽達去。這期間他遣散了群眾。耶穌辭別了眾人之後，便往山上祈禱去了。到了夜晚，船已在海中，耶穌獨自在陸地上。他看見門徒艱苦地在搖櫓。他們正遇著逆風。約夜間四更時分，耶穌步行海面，朝著他們走來，有意越過他們去。門徒看見他步行海上，以為是個妖怪，就都驚叫起來，因為眾人都看見到他，遂驚慌不已。耶穌連忙與他們講話，向他們說：「放心！是我，不要怕！」遂到他們那裏上船，風就停了。他們心中越發驚奇，因為他們還不明白關於增餅的事，他們的心還是遲鈍。

___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：_____