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。)

【今日聖言分享】

依	**26:7-9,12,16-19**
詠	**102:13-14,15,16-18,19-21**
瑪	**11:28-30**

19.07.2012【耶穌是我的庇護！】 **黃美琪**

耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」（瑪 11：28）

默想：耶穌這番話是爲教訓世人，應懷著怎樣的心情才能進入天國。當時勞苦和負重擔的人，便是那些爲經師和法利塞人所輕視的老百姓，他們因生活的貧苦與罪惡的壓榨，得不到真正的安息。現今社會，這些勞苦和負重擔的人仍然以不同方式存在，他們一般是受現世掌權者和利益階層所剝削的市民。耶穌許諾給被壓迫者，給所有願意跟隨祂的人真正的安息，進入天國。進入天國即是願意跟隨耶穌，接受耶穌的愛和救贖，經驗一種超性生活中的平安，在現世初嘗天國的喜樂。

耶穌不像經師和法利塞人一樣，將法律和要求硬加於人身上。耶穌完全了解我們人性的軟弱，時常失足，但耶穌是良善心謙的，只要我們願意跟隨祂並悔改，我們所承擔的軛和擔子都會變得柔和輕鬆的。

我們面對生活的壓力和變故，感到沮喪和面對痛苦的時候，總會有「快撐不住了，快要倒下來」的感覺。感覺完全無助之餘，不禁會問：「天主，爲什麼祢離我那麼遠！」最近，我也遇上這一份透不過氣的壓力，滿是一份無助的感覺。天主，我恨不得將自己整個交託給祢。回想自己的過去，不管是工作、家庭、經濟上，當遇到不同的人生幽谷時，我總願意將困難向耶穌訴說，我感覺主就在與我同行。耶穌將一個又一個的重擔和我一起承擔過來。有幾次，最後的結果甚至出乎意料的美好。回望過去，困難和重擔反而成爲自己成長的動力，一切的考驗原來都是爲我好的，叫我更好的跟隨祢，叫我走出自己規限自己的框框中。主是如此的眷顧我，一直以來，主的諾言從沒落空。以致我相信，這扇門關了，主會爲我打開另一扇門，相信這一次也不例外！

我的祈禱：主，我感謝祢，感謝祢一直的陪伴和照顧，讓我有能力背負生活上的各種重擔。主，求祢不要讓我好像經師和法利塞人一樣，將自己不能承擔的重擔加諸別人身上，有意或無意成爲其他人的壓迫者。這一刻，生活的壓力和其他的瑣事真的壓得我透不過氣來，但我深信祢的應許，只要投奔祢，祢一定會賜我心靈和肉身的安息。

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

___我願意成爲<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
___我願意成爲<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：_____

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。)

【今日聖言分享】

依	**26:7-9,12,16-19**
詠	**102:13-14,15,16-18,19-21**
瑪	**11:28-30**

19.07.2012【耶穌是我的庇護！】

依撒意亞先知書　26:7-9,12,16-19

義人的道路是正直的，上主啊！你削平正直人的途徑。的確，上主！我們在你正義的路上期待你！你的名號，你的記念，是我們心靈的慾望。我們的心靈在夜間渴望你，我們的心神在清晨尋覓你，因爲當你的決斷顯於大地時，世上的居民都要學習正義。上主！是你賜與了我們和平，因爲凡我們所做的，都是你爲我們成就的！上主！我們在困難之中尋求了你，我們在壓迫之中呼求了你，因爲那是你對我們的懲罰。有如懷妊臨產的婦女，在苦痛中痙攣呻吟；同樣，上主！我們在你面前也是如此：我們也像懷妊痙攣；然而所產的竟是風，沒有給大地帶來救恩，世界的居民也未因此而得生。你的亡者將再生，他們的屍體將要起立；睡在塵埃中的人們都要甦醒歌詠，因爲你的朝露是晶瑩的朝露，大地將拋出幽靈。

聖詠 102:13-14,15,16-18,19-21 充軍者的哀禱

13. 上主，你卻永遠常在，你的名萬世萬代也不衰。
14. 求你起來，願你寬赦熙雍，因憐憫她的時日已來臨。
15. 因你的眾僕愛惜她的石頭，他們也念念不忘她的廢墟。
16. 上主，萬民必敬畏你的聖名，普世列王必敬畏你的光榮。
17. 因爲上主必定要重建熙雍，且要顯現於自己的光榮中。
18. 祂必垂顧窮苦人的祈禱，也決不拒絕他們的哀號。
19. 應將此寫出流傳給後世，叫新生的人民讚美上主。
20. 因上主由至高聖所俯視，由高天之上垂顧人間世，
21. 爲傾聽俘虜的哀嘆，爲釋放待斃的囚犯。

聖瑪竇福音　11:28-30

那時候，耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學吧！因爲我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因爲我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」

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

___我願意成爲<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
___我願意成爲<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：_____