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。)

【每日聖言分享】

默 22:1-7
詠 95:1-2,3-5,6-7
路 21:34-36

1.12.2012【放下面具，活出真我】

你們應當謹慎，免得你們的心因宴飲而沉醉，被人生的掛慮所困擾。(路 21:34)

默想：默示錄中所言的天主的使者已經來了，他就是耶穌。在路加福音，耶穌要求門徒應時常醒寤和祈禱，迎接人子的再來，享受新天新地的福樂。新的禮儀年曆隨著上週基督君王節將要結束。下一週進入新的禮儀年曆，踏入將臨期，迎接主耶穌的誕生。耶穌已經來了，祂再來之前，我們不但要準備，還要在世俗之中與罪惡的勢力爭持，免被人生的掛慮所困擾，所以耶穌要我們警醒。

執筆之時，我剛參加完一個 3 天的依納爵靈修營，這是專爲中年男士而設。依納爵靈修特點是自覺，從自己的內在中辨別主在自己身上的旨意，從意識和感受出發，探尋自己真正的渴望。這是天主教靈修的一大寶庫，是基督信仰靈修中的一顆明珠，可惜天主教信友對依納爵靈修的熱誠不夠，很多人未能發現這一顆就在身旁的明珠。這次退省有近 30 人，近半是基督教朋友，他們追求依納爵靈修的渴望較大。在退省中，一位醫生導師介紹，原來一個人精力最旺盛的年齡是 30 歲，之後身體便走下坡，身體一般器官每年的衰退率是 1%，步入 45 歲左右的中年期後，衰退率是 1-2%，平日我們難以察覺這些漸進的變化，但當我們在生活或工作上遇到特別的遭遇或考驗，身體退弱的狀態便顯露出來。

這個退省提醒我們要有意識地接受這種發生在自己身體上的變化，了解自己的身體、情緒和心靈的需要。困難是我們真正了解自己很少，按沙維爾模式的冰山理論，我們一般人只察覺浮冰上十分之一的性格和行爲特徵，大部分的我是隱藏在冰山下面的感受和意識部份，尤其是自己真正的渴望，很多時是不被注意、忽略或根本不知道。但這些隱藏著的感受和渴望卻往往主導自己的思想和行爲，成爲生活中的一種模式。好的模式會導向真我，即與主相偕的境界；不好的模式便讓自己的生活不斷產生張力，破壞自己和自己、和他人、和天主的關係，其結果是讓我們感到一種「存在的痛苦」。但人是聰明的，懂得逃避痛苦，於是便會用種種「面具」遮蓋或減輕這些「存在的痛苦」。這些「面具」以多種形式表達出來：在身體上（如吃、睡、性等），行爲上（發怒、整容、減肥、打機等），思想上（合理化、應該及不應該的規條），情感上（自憐、悲痛等）和關係上（操控、討好、指責等）。這種「面具」，按依納爵靈修的看法，是不平心的結果。我們要找到真我，活出天主給我們的自由，便要認識和找到自己的「面具」和「存在的痛苦」，願意停在痛苦之中，在痛苦內瞻仰創造萬物的一位 — 主，看主怎樣回應？最後培養出以平心看待世物，然後作出選擇。人步入中年，尤其可以留意天主在我們身上所散發的資源。要改變自己不自由的模式，在人生的下半場，更清楚天主在自己身上的旨意，活出真實的自己。

我的祈禱：聖依勒內說過，活著便是天主最大的光榮，或可說成：活出自己便是顯耀天主最大的光榮。主，求祢讓我脫下應付俗世一切的面具，勇敢邁向真我的旅途，能夠在痛苦中瞻仰祢，並在祢的凌辱、痛苦和死亡中，領略祢十字架的智慧，並從中得到安慰和動力，在醒寤中迎接新天新地。

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。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。)

【每日聖言分享】

默 22:1-7
詠 95:1-2,3-5,6-7
路 21:34-36

1.12.2012【放下面具，活出真我】

默示錄　22:1-7

天使把一條生命之水的河流指示給我，若望。這河流光亮有如水晶，從天主和羔羊的寶座那裏湧出，流在城的街道中央；沿河兩岸，有生命樹，一年結十二次果子，每月結果一次，樹的葉子可治好萬民。一切詛咒不再存在了。

天主和羔羊的寶座必在其中，他的眾僕要欽崇他，瞻望他的容貌；他們額上常帶著他的名字。也不再有黑夜了，他們不需要燈光，也不需要日光，因爲上主天主要光照他們；他們必要爲王，至於無窮之世。

天使又對我說：「這些話都是可信而真實的，因爲賜先知神恩的上主天主，派遣了自己的使者，把那些必須快要發生的事指示給自己的僕人們。」「記住！我快要來。凡遵守本書預言的，是有福的。」

聖詠 95:1-2,3-5,6-7 請眾齊來伏地朝拜

01. 請大家前來，我們要向上主歌舞，齊向救助我們的磐石高歌歡呼。
02. 一齊到祂面前，感恩讚頌，向祂歌吟聖詩，歡呼吟詠。
03. 上主原是尊高的天主，原是超越諸神的大主；
05. 海洋屬祂，因爲是祂創造的，陸地也是祂親手所形成的。
06. 請大家前來，一齊伏地朝拜，向造我們的上主，屈膝示愛。
07. 因爲祂是我們的真神，我們是祂牧養的人民，是祂手所引導的羊群。今天該聽從祂的聲音。

聖路加福音　21:34-36

那時候，耶穌對門徒說：「你們應當謹慎，免得你們的心爲宴飲而沉醉，及人生的掛慮所累時，那意想不到的日子臨於你們，因爲那日子有如羅網，臨於全地面的一切居民。所以，你們應當時時醒寤祈禱，爲使你們能逃脫即將發生的這一切事，並能立於人子之前。」

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：_____