



## 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】

撒 1:9-20

撒 2:1,4-5,6-7,8

谷 1:21-28

14.01.2014 【坦露深情】

### 「我是在上主面前傾吐我的心意」(撒 1: 15)



#### 默想：

你最近一次分享心事的對象是誰呢？是你的知心好友？家人？舊同學？伴侶？同事？抑或，你已經很久很久沒有向他人訴說過一些有關你內心深處的點點滴滴呢？曾聽過一句話：“The hardest thing to speak is the deepest thing in heart.” 有時候，最真實、最貼心的說話有時連自己也不知道，也聽不到，更何況是與人分享？

很多時候，我們滿以為自己很清楚了解自己，但當被問到，你有什麼感受？往往又啞口無言，不知如何回應。我們習慣答「為什麼」，因為所說的都只是外在的東西：分析，原因，評論等等，一旦觸及感受，情感，一切都變得特別貼身。或許，你的思維有時也可以把你瞞騙，換個角度去解釋，轉個方法去表達，但是感受卻永遠是最真實的朋友，他不懂說謊，開心就開心，失意就失意，就算你的面容可以遮蓋一切，若無其事，但他仍然依舊存活在你我心中。

為什麼我們難以坦露深情？怕難為情？怕別人的眼光？假若你可以坐在天主的那一方，以祂的眼睛去感受這個自己，一個滿懷愁緒的自己，一個忿怒填胸的自己，一個迷茫失落的自己，一個疲累困倦的自己……祂會想怎樣？我想祂必定渴求與我們分享，因為祂曾說過「凡勞苦和負重擔的，都可到我跟前來。」相信這份勞苦和重擔並不止於事情的層面，即使是精神上的、感覺上的，祂都盼望我們與祂分享，因為祂的仁慈、祂的憐憫、祂的寬恕、祂的接納是我們最大和最好的安慰。祂的愛能溶化我們的怕，但願我們給天主每一天的機會去分享、分擔我們內心深處的感受。

#### 祈禱：

願我們也學習亞納，有這份對主坦露深情的勇氣，將內心的種種情感與主分享，讓祂給予我們最合適的回應。

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](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。  
 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】

撒 1:9-20

撒 2:1,4-5,6-7,8

谷 1:21-28

14.01.2014 【坦露深情】

### 撒慕爾紀上 1:9-20

亞納在史羅吃喝完以後，就起來走到上主面前；那時司祭厄里正對著上主聖殿門口，坐在椅子上。亞納心靈愁苦，哀求上主，不斷痛哭流淚；且許願說：「萬軍的上主，若你垂顧你婢女的痛苦，記念我，不忘你的婢女，賜你婢女生一個男孩，我就將他一生獻於上主，一輩子不給他剃頭。」

亞納在上主面前祈禱很久，厄里曾注意到她的嘴唇；亞納只是心內訴說，嘴唇微動，卻聽不到她的聲音，厄里卻以為她喝醉了，就對她說：「你要醉到幾時？消消你身上的酒氣吧！」亞納答說：「我主！你想錯了；我是個遭遇不幸的女人，清酒烈酒總不沾唇；我是在上主面前傾吐我的心意。望你不要以為你的婢女是個壞人，因為我由於極度的痛苦悲傷，才一直傾訴到現在。」厄里回答她說：「你平安去吧！願以色列的天主賜給你求他的事。」她答說：「願你的婢女在你眼內蒙恩。」

這女人就回了旅舍，吃完飯，不再愁容滿面。次日清早，她和丈夫起來朝拜了上主，就回了辣瑪本家。厄耳卡納認識了妻子亞納，上主也記念了她，亞納就懷了孕，生了一個兒子，給他起名叫撒慕爾，說：「因為是我向上主求得了他。」

### 撒慕爾紀上 2:1,4-5,6-7,8 亞納的頌謝詞

- 1.我從心裏喜樂於上主，我的頭因上主而高仰；我可開口嘲笑我的敵人，因為我喜樂於你的救助。
- 4.壯士的弓已被折斷，衰弱者反而力量倍增。
- 5.曾享飽飫的，今傭工求食；曾受饑餓的，今無須勞役；不妊的今生了七子，多產者反而生育停頓。
- 6.上主使人死，也使人活；使人降入陰府，也將人由陰府提出；
- 7.上主使人窮，也使人富；貶抑人，也舉揚人；
- 8.上主由塵埃中提拔卑賤者，從糞土中高舉貧窮者，使他與王侯同席，承受光榮座位；大地的支柱原屬上主，支柱上奠定了世界。

### 聖馬爾谷福音 1:21-28

那時候，耶穌和他的門徒進了葛法翁；一到安息日，耶穌就進入會堂教訓人。人都驚奇他的教訓，因為他教訓他們正像有權威似的，不像經師們一樣。當時，在他們的會堂裏，正有一個附邪魔的人。他喊叫，說：「納匝肋人耶穌！我們與你有什麼相干？你竟來毀滅我們！我知道你是誰，你是天主的聖者。」耶穌叱責他說：「不要作聲！從他身上出去！」邪魔使那人拘攣了一陣，大喊一聲，就從他身上出去了。眾人大為驚愕，以致彼此詢問說：「這是怎麼一回事？這是新的教訓，並具有權威；他連給邪魔出命，邪魔也聽從他。」他的聲譽遂即傳遍了加里肋亞附近各處。

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](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。  
 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呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_