



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】

納 3:1-10

詠 51:3-4,12-13,18-19

路 11:29-32

12.03.2014 【再造我心】

「天主，求你給我再造一顆純潔的心」 (詠 51:12)



默想：

曾聽過一句說話：「相由心生」，你的心是怎樣的，你的外表、行為又會是怎樣。人本是善，但又不知為何又常會做出相反善的行為。本想準時參與彌撒，但總是有千萬的理由讓自己遲到。知道自己要改變，但往往又故態復萌，這是發生了什麼事呢？

所謂心動力變，當心被觸動的時候，人再不是單靠盲力、意志去硬撐、去死做，而是有一份願意的力，推動人

衝破重重的難關，達到改變。但是，問題是人的心為何不容易被觸動？這實在有大大小小的原因影響著，例如一些過往不好的經歷、錯誤的教導、家庭的影響等等，都會讓我們的心變硬，如鐵石一般，目的就是要好好保護自己，築起城牆，以避免脆弱的心再受如往時般的傷害。可是，當保護得太久的時候，這個心又漸漸失去回復柔軟的能力，以致與人交往處處碰壁。

因此，我們除了要時時注意自己的身體健康，也應時時檢查自己的內心，好好了解、認識心的狀態，當發現自己的心因不同的影響而變得凝固，例如覺得人是不可信的，我只能靠自己；事事都要做到最好，達到完美；我一定要贏，我的字典沒有輸；做事總要有後備，才安全……當這些想法成為你唯一可行的路時，這就是要醒悟的時間，是要改變的時候。當你願意嘗試將築起的牆卸下，讓自己的心有治癒的機會，回復本來的面貌，她才能如實地導引我們，能夠有所感應，而讓我們更新過來。

祈禱：

天主，求你給我再造一顆純潔的心，使凝固的部份都融掉，讓我返回最接近你的一份，在世之前以這美麗健康的心反映著你。

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】

納 3:1-10

詠 51:3-4,12-13,18-19

路 11:29-32

12.03.2014 【再造我心】

約納先知書 3:1-10

上主的話傳給約納說：「你起身往尼尼微大城去，向他們宣告我曉諭你的事。」約納便依從上主的話，起身去了尼尼微。尼尼微在天主前是一座大城，需要三天的行程。約納開始進城，行了一天的路程，宣佈說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」

尼尼微人便信仰了天主，立即宣佈禁食，從大到小，都身披苦衣。當這消息傳到尼尼微王那裏，他便起來，離開自己的寶座，脫去長服，披上苦衣，坐在灰土中；然後命人以君王的諭令和其大臣的名義，在尼尼微宣佈說：「人、牲畜、牛羊，都不可吃什麼；不可牧放，也不可喝水。人和牲畜，都應身披苦衣，人要懇切呼求天主，更要轉離自己的邪路，放棄手中的暴行。誰知道天主也許會轉意憐憫，收回自己的烈怒，使我們不致滅亡。」天主看到他們所行的事，看到他們離開了自己的邪路，遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍，降在他們身上。

聖詠 51:3-4,12-13,18-19 認罪懺悔

03. 天主，求你按照你的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。

04. 求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨，

12. 天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。

13. 求你不要從你的面前把我拋棄，不要從我身上將你的聖神收回。

18. 因為你既然不喜悅祭獻，我獻全燔祭，你也不喜歡。

19. 天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。

聖路加福音 11:29-32

群眾集合攏來的時候，耶穌開始說：「這一世代是一邪惡的世代：它要求徵兆，除了約納的徵兆外，必不給它任何其他徵兆。因為，有如約納為尼尼微人是個徵兆，將來人子為這一世代也是這樣。南方的女王，在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為她從地極來，聽撒羅滿的智慧；看，這裏有一位大於撒羅滿的！尼尼微人在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為尼尼微人因了約納的宣講而悔改了；看，這裏有一位大於約納的！」

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：_____