



讀聖書、做默想是我們的精神食糧【每日聖言分享】

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。(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。)

宗 17:15,22-18:1

詠 148:1-2,11-12,13,14

若 16:12-15

13.05.2015【一口氣的連結】

「他將生命、呼吸和一切賞給了眾人」(宗 17:25)



默想：「他（指天主）將生命、呼吸和一切賞給了眾人（我們）。細讀著這一句經文，我的眼睛被「呼吸」吸引著，我覺得「它」很特別。或許是因為，從主的受難，我們不難知道，明白，體會，天主將祂鍾愛的獨生子的生命賞給了我們，成為我們生命的贖價。而一切，就在起初，天主就將祂創造的所有交給我們，叫我們做個好管家，治理大地，充滿大地。因此，餘下來的「呼吸」，這種既陌生又新鮮的感覺，就吸引著我。

重覆的唸「呼吸」，「呼吸」，「呼吸」。我意識到的就是當下從鼻子進出的一呼一吸！感覺很有趣！平日並不會留意到自己會呼吸，也沒有下個指示叫自己要呼吸，但它就是如此從沒有間斷過。我的呼吸從哪裡來的呢？我突然想到主對人的那一口嘔氣。嘩！我的呼吸竟與主的呼吸一氣相連！我真的不敢想像！祂說天天與我們在一起，直到今世的終結，我從沒有想過是如此的一起，就在每一下呼吸之中！

讓我們找一個安靜的角落，找一個舒適的地方，安坐，放鬆自己，然後慢慢呼吸：
慢慢地吸氣，讓我們吸入天主的氣息，讓祂充滿我內；
緩緩地呼氣，讓我們呼出怨氣、怒氣、悶氣，將一切交托於主；
再輕輕地吸氣，吸入天主毫無條件的愛，溫暖我的心內；
然後柔柔地呼氣，呼出我們的軟弱和黑暗。

祈禱：主，感謝祢用呼吸，成為我們彼此交流的連繫，願我常常意識到這美麗的呼吸，好叫我知道你與我同行。

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：28380780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：28380876

我願意成為<每日聖言分享>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【每日聖言分享】

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。(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。)

宗 17:15,22-18:1

詠 148:1-2,11-12,13,14

若 16:12-15

13.05.2015【一口氣的連結】

宗徒大事錄 17:15,22-18:1

送保祿的人領他一直到雅典；他們領了保祿的命令，叫息拉和弟茂德趕快來到他那裏，以後就走了。

保祿遂即站在阿勒約帕哥當中說：「眾位雅典人，我看你們在各方面都更敬畏神明，因為我行經各處，細看你們所敬之物，也見到一座祭壇，上面寫著「給未識之神」。現在，我就將你們所敬拜而不認識的這位，傳告給你們。創造宇宙及其中萬物的天主，既是天地的主宰，就不住人手所建的殿宇，也不受人手的侍候，好像需要什麼似的，而是他將生命、呼吸和一切賞給了眾人。他由一個人造了全人類，使他們住在全地面上，給他們立定了年限，和他們所居處的疆界；如他們尋求天主，或者可以摸索而找到他；其實，他離我們每人並不遠，因為我們生活、行動、存在，都在他內，正如你們的某些詩人說的：「原來我們也是他的子孫。」我們既是天主的子孫，就不該想：神就像由人的藝術及思想所制的金銀石刻的東西一樣。天主對那愚昧無知的時代，原不深究；如今卻傳諭各處的人都要悔改，因為他已定了一個日期，要由他所立定的人按正義審判天下，他為給眾人一個可信的憑據，就叫這人從死者中復活了。」

他們一聽見死人復活，有的譏笑，有的卻說：「關於這事，我們後來再聽你吧！」這樣，保祿便從他們當中出去了。可是，也有幾個人依附保祿而信從了，其中有阿勒約帕哥的官員狄約尼削，和一個名叫達瑪黎的婦人；同他們一起信從的，還有其他一些人。此後，保祿就離開雅典，來到了格林多。

聖詠 148:1-2,11-12,13,14 宇宙讚主辭

01.請你們在天上讚美上主，請你們在高處讚美上主！

02.他的諸位天使，請讚美他，他的一切軍旅，請讚美他！

11.世上的列王和萬民，地上的元首與公卿，

12.少年人和童貞女，老年人與小孩子。

13.請你們讚美上主的名字，因為只有他的名字高貴，他的尊嚴遠遠超越天地。

14.上主使自己百姓的頭角高聳，他是他自己一切聖徒的讚頌，即接近他的以色列民的光榮。

聖若望福音 16:12-15

那時候，耶穌對門徒說：「我本來還有許多事要告訴你們，然而你們現在不能擔負。當那一位真理之神來時，他要把你們引入一切真理，因為他不憑自己講論，只把他所聽到的講出來，並把未來的事傳告給你們。他要光榮我，因為他要把由我所領受的，傳告給你們。凡父所有的一切，都是我的；為此我說：他要由我領受而傳告給你們。」

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：28380780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：28380876

我願意成為<每日聖言分享>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：_____