

2026年5月16日  
聖神默想第一天 含忍

“聖神，聖父與聖子之吻，最甜蜜、最親密的吻”（明谷的聖伯爾納鐸），我們想更好地瞭解你、愛你！因此，求你降臨到我們的靈魂，“如陽光照亮一切，而沒有障礙。像火焰之箭深入我們靈魂的最深處。你不在驕傲的心與高昂的情緒中駐足，那卑微的靈魂才是你選擇的住所。”（聖瑪利·瑪達肋納·德·帕奇）

你在我們預備你降臨的日子裏啟迪我們，你是我們的護慰者、我們的導師、我們靈魂的新郎、使我們成聖的那一位。

“愛是含忍的”（格前 13:4）

含忍是你奇妙的果實，活於那些聽從你、那些歷經長久而堅守心靈的靈魂！含忍與耐心相似，但於靈性的益處關係更大。含忍兼帶剛毅，能使靈魂強大，更能夠承受痛苦！因此，含忍是與你的親密關係所長成的果實，正如保祿宗徒所證實的，含忍的本質是神聖的：但是我所以蒙受了憐憫，是為使基督耶穌在我這個魁首身上，顯示他的完全堅忍，為給將來信靠他而獲永生的人一個榜樣（弟前 1:16）。

天主的忍耐呼召我們悔改！我們瞭解祂的堅毅、祂奇妙的愛，祂願意容忍我們，不離不棄，甚至在我們封閉自己的時候，仍向我們敞開心扉。祂總樂於寬恕我們，即使我們拒絕，也從不放棄；我們注意到祂是如何呼喚我們的愛，並試著與我們交談……

愛是含忍的……

這奇妙的恩賜需要我們的耐心：

為此，你們該如天主所揀選的，所愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍；（哥 3:12）

所以，你，親愛的聖神，你希望我們能夠寬容，好使你的道路在我們內、也在別人面前展開；我們時刻準備著去寬恕，敞開心扉，包容他人，有時，也包容自己；讓我們能夠在堅持中等待，能夠不懈奮鬥，不斷行善！

親愛的聖神，我們需要做的還很多——一切驕傲，一切虛假的斷言，一切虛榮與自以為是，都是必須清除的障礙，唯有這樣，你的果實才能在我們內生長！感謝你賜予我們的耐心與寬容！

愛是寬容的……

聖神啊，請與我們同在，求你寬容我們。

請助佑我抑制急躁的情緒，不去追隨本性的情感波動，讓我在耐心脆弱、容易不公正的時候能拜訪你，使我能想起你以何等的寬容與忍耐對待了我。

求你在我內彰顯你的慈愛，好叫我能夠為主耶穌作可信的見證。你並不獨為觸動我而來，聖父與聖子為著整個使命差遣了你，你想要帶領那些“容忍著他們謬誤的人”回歸正途(參 四旬期讚美詩)。你恒久忍耐，我必亦恒久忍耐，在主的葡萄園內堅韌到底。

在我疲憊的時候加強我，在我粗心的時候告誡我，使我準備好在一切情況下跟隨你。

我疲倦時，請賜我力量，我莽撞時，請給我忠告，讓我準備好在一切事上跟隨你!