opusdei.org

八月月省工具箱 (2024)

月省是一种「迷你避静」,我们在天主面前花两三个小时,安静地祈祷、审视自己的生活。这个工具宝箱能帮助我们就在自己所在的地方,与天主亲近谈心。

2024年8月6日

月省让我们从旋风式的日常职责中抽 身出来的好机会,让我们用数小时的 时间安静地祈祷,凝视天主、世界和 我们自己。要找到时间祈祷,并非总 是容易的,却总是值得的。

要享受这个月省的最佳方式:首先找一个你能与天主共度的时间,以及一个你能独自祈祷,而不易受到被打扰的安静之处。把其他事情都放在一边;把手机调到「飞行模式」。在月省当中,不妨在笔记本上记下你的决策和灵感,但最最重要的是把自己置放在天主面前,注视着祂,也让祂注视着你。

- I. 简介
- II.<u>默想1</u> (30分钟)
- Ⅲ.神修阅读(10-15分钟)
- IV.玫瑰经 (20分钟)
- V. 省察 (5-10分钟)

VI.默想2 (30分钟)

简介: 在我们的日常旅程中被天主之 爱所吸引

在慈父和浪子的比喻中,小儿子经历了罪恶、痛悔和宽恕。这能提醒我们个人的告解和其使徒工作的必要性。首先,在自己的家庭中。比喻中大儿子的态度也是一种动力,帮助我们有个伟大的灵魂,去理解及宽恕他人的缺点。以及能力去分辨:在他人身上看到的是缺点,还是因为我们自己无法去接受多元性的变化。

圣母升天节,是使我们承认这乐观的希望的基础。(.....)虽然我们还是朝圣者,但是我们的母亲已在前面开路,向我们指出了征途劳顿的赏报。她告诉我们,我们也能够做到。只要我们忠诚努力,必能安抵天乡。至圣童贞女既是我们的模范,又是教友的

助佑。当我们向她不断恳求: 「表明你是我们的母亲」,她一定会情不自禁地以慈母的心肠来照顾她的儿女。(圣施礼华《童贞圣母》177)

默想1 浪子回头的比喻

默想录音 (普通话)

默想录音 (普通话)

神修阅读

你写给我说:「从神修阅读里,我建造了一座燃料库。看来像是堆无生气的东西,可是,我的记忆屡次自动地从那里汲取材料,使我的祈祷充满生气,并在领圣体后燃起我的感恩之心。」(《道路》117条)

我们建议花10-15分钟阅读:教宗方济各一篇《你们要欢喜踊跃》的宗座 对谕,6-18点:「邻家」的圣人。

玫瑰经

以玫瑰经 — 基督徒最根深蒂固的热心敬礼为例,教会鼓励我们默想它的奥迹,偕同玛利亚的欢喜、光明、痛苦、光荣,把上主在世吸引人的生活榜样,包括三十年的默默无闻、以及三年公开传教生活,和祂的光荣复活,深深地刻在我们的心版上及想象之中。(《天主之友》299条)(默想玫瑰经各端奥迹 请按这里)

省察

天主的临在

- 1. 「天上出现了一个大异兆:有一个女人,身披太阳,脚踏月亮,头戴十二颗星的荣冠。」(默12:1)我是否在圣母升天,并加冕为天上的母皇及世人的主保时看到希望,因为她与她圣子的救赎12大业息息相关?
- 2. 我是否将自己和家人的生活托付给 玛利亚母性的代祷? 我是否恳求她为 教会和主业团赢得圣召?
- 3. 「我们祈求祢赏赐我们,今生常仰慕天乡,来世得与她同享荣福。」 (圣母升天弥撒,集祷经) 我是否试 着以这样的方式生活,好让我用行为 的果实荣耀天主?
- 4. 「一个人有两个儿子,其小的向父亲说:父亲,请把我应得的一分家产给我罢!父亲遂把产业给他们分开了。」(路15:11-12)当我看到浪子的故事时,我是否意识到是罪过夺走了我的幸福,使我远离天主?

- 5. 「他反躬自问……」 (路15:17) 从 信仰的角度来看我生活的现实面,我 是否向圣神祈求光明? 去办告解时, 我是否确信祂在等待着我,并喜乐地 迎接我?
- 6. 「长子就生气不肯进去,他父亲遂出来劝解他。」(路15:28)我自己的缺点是否有助于我谅解和宽恕别人,而不只是抱着批评的心?我是否试着与我的配偶谈话,避免可能会妨碍我们之间的争论?我是否用爱心和耐性纠正我的孩子?
- 7. 比喻中的父亲给他说: 「你这个弟弟死而复生,失而复得,应当欢宴喜乐!」(路15:31) 我是否要求上主给我一颗宽广的心,能容纳每一个人,甚至那些对我来说最难应对的人,或那些曾伤害过我的人? 我是否乐于看到别人在物质方面、人性方面或修德方面的成就?

痛悔经:我的天主!我全心痛悔并恼 恨我的一切罪过,不单因为我罪有应 得,该受祢公义的惩罚,更因为我冒犯了祢;祢是至善的;我当爱祢在万有之上。为此,我决志从今不再犯罪,并躲避犯罪的机会。阿们!

默想2圣母升天瞻礼

默想录音 (普通话)

默想录音 (广东话)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Ba-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/ (2025年11月21日)