opusdei.org

九月月省工具箱 (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9月4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,注视着他,也让祂注视着你。

- I. 简介
- II.默想1 (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)

简介 上主总是开启我们的新视野

上主总是开启我们的新视野。在撒玛 利亚妇人的福音中,我们看清这点。

「但我主让她看到,事实上,祂就是她所寻找的水: 『若是你知道天主的恩赐……,』 (若4:10) 耶稣向她展现了一个新宇宙,充满希望的新世界,因为和解的时刻 —— 向世上所有男女敞开祈祷之门的时刻,已经到来(……) 不管我们知道或不知道,事实上,祈祷就是天主的渴望与我们的渴望相遇。天主渴望我们渴望祂。」 (参默观之路) 我们也可以向祂学习,把这份礼物送给他人,并吸引他们也归向基督。

我们需要过神贫和超脱的生活,才能 找到耶稣、跟随耶稣、成为喜乐和更 好的使徒。「与耶稣相遇总能激起内 在极大的喜乐,我们可以在许多的福 音故事内看到。我们回想耶稣探访匝 凯,一个不诚实的税吏与公认的罪 人, 祂对他说: 「我今天必须住在你 凯「喜悦地款留耶稣。| (路 19:5-6) 这是与主相遇的喜乐,这是 体会天主爱情的喜乐,一份能够转化 我们整个生命与带来救恩的爱情。师 凯决定去改变他的生活,并把一半的 财产送给穷人。」(教宗本笃十六 世, 第廿七届世界青年日文告, 2012)。亲近祂,我们可以学到对身 边的享乐主义 物质主义危机的警 惕, 并与其奋战。

默想1「同你谈话的我就是。|

默想录音 (普通话)

默想录音 (广东话)

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《众位弟兄》(论兄弟情谊与人际友爱)的通谕。

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. 「耶稣因行路疲倦,就顺便坐在泉傍……有一个撒玛黎雅妇人来汲水,耶稣向她说: 『请给我点水喝! 』」(若4:6-7)我是否意识到耶稣也在我的人生道路上,为了给我一杯水喝,而「使我更容易地认出基督来」(基督刚经过,156)? 我是否意识到,无论在我的家庭生活中、我的工作中、在我放松或独处时,还是和别人在一起时,祂都在我身边?
- 撒玛利亚妇女对耶稣说:「先生,请给我这水罢!免得我再渴,也免得

我再来这里汲水。」(若4:15) 我是 否想喝基督圣言的活水,每天都渴望 更认识祂,更爱祂? 当我阅读或聆听 福音时,我是否试着去发现天主想要 告诉我什么?

- 3. 「若是你知道天主的恩赐!」(若4:10)当陪同朋友走向与基督个人的相遇,是否令我感到喜悦?为追随圣神的启示,能「像一把折扇一样向外打开,向所有的人灵开放。」(犁痕,193)我在做些什么?
- 4. 默观耶稣对撒玛利亚妇人的温柔, 是否引导我去培养对家人的爱心,并 对他们抱着一种尊重和谅解的态度? 为了培养对家人的那份爱,我心里是 否充满了美好的愿望、情感和感受; 并能在困难、诱惑或怀疑的时刻,守 住那份爱?
- 5. 「匝凯, 你快下来! 因为我今天必须住在你家中。」(路19:5) 我是否期待迎接天主进入我的家庭生活? 我是否试着确保我的家能反映出基督徒

的生活方式:和气、正义、神贫、宽 宏大量等?

6. 「主,你看,我把我财物的一半施舍给穷人;我如果欺骗过谁,我就以四倍赔偿。」(路19:8)为了服务他人,我是否慷慨地付出自己和自己所拥有的?为了鼓励孩子从小就开始有同样的慷慨之心,我在做些什么样的努力?

7. 我是否试着感谢天主,请祂给我关心别人的机会,让我献出自己的才能、时间、和金钱? 我一心想自由的跟随上主,但我是否积极地寻找机会,去切断任何的障碍?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「我今天必须住在你家中。」

默想录音 (普通话)

默想录音 (广东话)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Jiu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/ (2025年10月23日)