opusdei.org

# 七月月省工具箱 (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7月1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.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)

VI.默想2 (30分钟)

**简介** 在上主的光照中审视我们自己,要在生活中始终如一

教宗鼓励我们「要永远坚持祈祷,尤 其在我们陷入黑暗的时候,满怀信心 地恳求上主说:『耶稣,求祢可怜 我!耶稣,求祢怜悯我们!』」

但要做到这一点,我们需要谦虚,事实上「它是祈祷的基础。」他继续说:「祈祷的根基出于泥土中humus这个字是『谦卑、谦虚』的来由,也基于我们不稳定的处境、我们对天主的不断渴求。」(教宗公开接见2020年5月06日,梵蒂冈新闻网)

「谦逊引导我们善待邻人,就是对人的谅解、与人和平相处、宽恕人、不制造分裂,永远作个加强团结的工

具。」(圣施礼华《天主之友》 233)

关于玛尔大和玛利亚的福音童节向我 们展示了生活合一的重要性,将祈 祷、默观和工作结合起来的重要性: 家庭和工作的合一;在普通基督徒生 活中行动和默观的合一。根据教宗方 济各的说法「重要的是要明白,这并 非两种不同的态度,即倾听主的圣 言. 默观以及切实地为我们的邻人服 务。两者并非对立的态度。而是我们 基督徒生活不能分割重要的两面,处 干和谐的合而为一之中。| 「为基督 徒来说, 服务和爱德的工作, 向来都 不能与所有行动的原则脱节, 一如玛 利亚,以门徒的心态坐在耶稣脚下聆 听。| (教宗, 三钟经, 2013年7月 21日)

默想1 法利塞人和税吏祈祷的比喻

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:圣施礼华一篇《对主对人都开放》的讲道。

#### 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. 「那个税吏却远远地站着,连举目望天都不敢,祇是捶着自己的胸膛说:天主,可怜我这个罪人罢!」 (路18:13) 当我向上主说话时,我抱着什么样的心态?我是否在培养我爱的忧伤和感恩之情?
- 2. 「那个法利塞人立着,心里这样祈祷:天主,我感谢你,因为我不像其他的人。」(路18:11)以我对天主

和对自己的了解,是否导致我用谅解的态度,而非优越感,去看待他人? 我是否试着向每个人学习,特别是向 我的配偶、孩子和最亲近的人学习?

- 3. 「因为凡高举自己的,必被贬抑; 凡贬抑自己的,必被高举。」(路 18:14)当我站在天主面前,承认自 己的真面目时,我是否记得天主的慈 悲能治愈我的过错,并使最软弱的人 强壮起来?
- 4. 当圣施礼华在默观玛尔大和玛利亚的生活时,教导我们: 「让我们动手工作吧,工作得又多又好,而且不忘记祈祷是我们最好的武器! 所以,我永不厌倦地重申: 我们应当是身在世间,心在默祷,我们是把工作化为祈祷的灵魂。」(犁痕497) 我是否试着过玛尔大和玛利亚一样的生活?
- 5. 我的日常生活包括我的工作、思念、行为、性格等,我要做到什么程度才能与我的信仰完全一致?

- 6. 我的家庭是我的优先选项吗? 为了 能找到把我和配偶的工作,以及对家 庭的奉献融合在一起的方法,我们是 否经常沟通?
- 7. 「看!如今正是悦纳的时候;看!如今正是救恩的时日。」(格后6:2) 「上主在此刻等待我」的这个念头, 是否能帮助我生活在「今天,现 在」?

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 玛尔大和玛利亚

默想录音 (普通话)

默想录音 (广东话)

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/">https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/</a> (2025年11月21日)