opusdei.org

# 三月月省工具箱 (2022)

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。

2022年3月7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(一)</u>: 真福八端与爱德 **(**30 分钟**)**
- III. 神修阅读 (10-15分钟)
- IV. 玫瑰经 (20分钟)
- V. <u>省察</u> (5-10分钟)
- VI. <u>默想(二)</u>: 圣若瑟的圣召与我们的圣召 **(**30分钟**)**

I. 简介: 四旬期的善功和圣若瑟的形象

- 1.我们已经开始了四旬期,让我们准 备好在我们主的受难和复活中陪伴 祂。这正是施舍和行善功的大好时 机,我们主在山中圣训中也是这样教 导我们的。耶稣对他们每个人 - 无论 是罪人、病人、有需要的人、孩 子...... - 的大爱、亲情和怜悯都是我 们可以学习的完美榜样, 尤其是对待 那些与我们更亲近的人。「怜悯人的 人是有福的,因为他们要受怜悯。| (玛窦福音5:7) 宽恕是怜悯心特殊 的一面: 「主啊, 宽恕我们, 因为我 们宽恕了别人; 宽恕我们, 这样我们 也能宽恕别人。上我们也应该接受别 人这样宽恕我们的礼物。
- 2. 3月19日这天,我们将庆祝耶稣和玛利亚的守护者大圣若瑟的节日。我

们可以学习他忠诚的榜样,并活出我们的圣召,即上主为我们每个人所安排的计画。耶稣呼唤了我们的名字去活出我们的圣召,并前来和我们相会。圣召是个隐藏的宝藏和目的,使我们在祈祷中汇集个人的生活故事,过个充实的生活。

**Ⅱ. 默想** (一): 真福八端与爱德

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的<u>《你们要欢喜踊跃》宗座劝</u> 谕, "Gaudete et Exsultate", 从 第104-108点, "天主所悦纳的敬 礼"。

# IV. 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)

# V. 省察

天主的临在。

- 1. 福音中贫困的寡妇,在圣殿的银库中,「把所有的一切,全部的生活费,都投上了。」(谷12:44)我是不是很慷慨,梦想着天主会利用我为祂服务而奉献的东西,成就伟大的事情?
- 2. 「你们应当慈悲,就像你们的父那样慈悲。」(路6:36)我是否试着待人仁慈,所以我也能从天主和他人那里获得仁慈?我是否祈求天主让我更善解人意,能忽略别人的缺点,而看到他好的一面?
- 3. 「你是否对你的孩子心存怨恨?你不会的,对吧?当我们向天主我主请求宽恕时,祂全然地宽恕了我们。多么美好啊!」(圣施礼华)我是否有任何怨恨?我是否祈求上主的帮助,让我更真实、诚恳地宽恕他人?

- 4. 「不是你们拣选了我,而是我拣选了你们,并派你们去结果实,去结常存的果实。」 (若15:16) 我是否祈求圣神光照我,帮助我发现天主对我的计画,以及跟随祂的召唤的力量? 我应该怎样主导自己的生活,使我能够成为天主对世界计画的一部分?
- 5. 「来,跟随我!我要使你们成为渔人的渔夫。」 (玛4:19) 我是否试着更新自己身为一名基督徒的使命感,深信我总是可以依赖上主的陪伴? 当我想到自己可以分享给一些生灵,与基督一起生活的喜悦时,我是否感到十分兴奋?
- 6. 「天国好像是藏在地里的宝贝。」 (玛13:44) 我是否经常提醒自己, 上主是如何引导我的一生? 我是否视 基督徒的召唤为通往幸福的途径?

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!

**VI. 默想** (二): 圣若瑟的圣召与我们的圣召

默想录音 (普通话)

默想录音 (广东话)

Skitterphoto from Pexels

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zhs/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-2022/">https://opusdei.org/zhs/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-2022/</a> (2025年10月24日)