opusdei.org

十一月月省工具箱 (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11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,注视着他,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)

简介 受邀参与天主的国

我们的希望是上天堂,尽管「我们都是两手空空地出现在天主面前,有点像比喻中的税吏,他远远的在圣殿后面来祈祷(参路18:13)。当一个人在他生命中最后一次省察良心时,发现他的缺点远远超过他的善行,他不应感到气馁,而必须把自己交给天主的慈悲。这就给了我们希望;打开了我们的心扉!

天堂不是一个童话般的地方,也不是一座迷人的花园。天堂是与天主的拥抱。天主是无穷的爱,我们借着为我们死在十字架上的耶稣进入其内。」(教宗方济各2017年10月25日的公开接见© 梵蒂冈电台讯)

尽管基督的国度在这个世界里, 但是 它「不属于这个世界」。「基督生活 物全赖祂的维持而存在.....。『凡属 干真理的,必听从我的声音。』凡是 期望默西亚堂握现世有形权力者,必 犯大错。『天主的国并不在于吃喝, 而是在干圣神内的正义。和平, 喜 乐。 | 圣神内的是直理与正义, 和平 与喜乐。这才是基督的神国: 即救人 的天主的义举,即在人类历史告终, 我主自高天降来审判万民之时,方才 矮于大成的天主的义举。| (圣施礼) 华《基督刚经过》180)

默想1 永生的希望

默想录音 (普通话)

默想中,最重要的部分是你个人与天主的交谈。你可以用神父的讲道来启发自己的默祷。

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)

我们建议你阅读10-15分钟分钟天主教教理,卷一,信仰的宣认,第二部分,第三章,第十二条:「我信永恒的生命」。之后,你可以再阅读几分钟的《新约》,例如玛窦福音中关于宝贝和珍珠和撒网的比喻。玛13:44-53:「天国好像是藏在地里的宝贝;人找到了,就把它藏起来,高兴地去卖掉他所有的一切,买了那块地。」45「天国又好像一个寻找完美珍珠的商人;46他一找到一颗宝贵的珍珠,就去,卖掉他所有的一切,买了它。」撒网的比喻47「天国又好像

撒在海里的网,网罗各种的鱼。48 网一满了,人就拉上岸来,坐下,拣好的,放在器皿里;坏的,扔在外面。49 在今世的终结时,也将如此:天使要出去,把恶人由义人中分开,50把他们扔在火窑里;在那里要有哀号和切齿。51这一切你们都明白了吗?」他们说:「是的。」52他就对他们说:「是的。」52他就对他们说:「是的。」52他就对他们说:「为此,凡成为天国门徒的经师,就好像一个家主,从他的宝库里,提出新的和旧的东西。」53耶稣讲完了这些比喻,就从那里走了。《圣经,玛窦福音》。

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

当我们在天主的临在时,可考虑下面的问题,来帮助我们看自己如何在行为中和该做而没做的行为中,回应祂的大爱。如我们以呼求圣神作为开始,以忏悔的行为作为结束,来表达自己对于罪恶的痛悔,并恳求天主的恩宠让我们回头,并保持与祂的亲近,可能会有所帮助。有许多发忏悔的方式,可像伯多禄在复活后对耶稣所说的那样单纯。「主啊,你什么都知道,你晓得我爱你。」(若21:17)

天主的临在

- 1. 「他的众仆……要瞻望他的容貌; 他们额上常带着他的名字。」(默 22:4) 我是否在圣体柜和祈祷中寻求 基督? 我是否能在服务他人和照顾病 人的过程中看见祂的面容?
- 2. 「『人纵然赚得了全世界,却赔上了自己的灵魂,为他有什么益处!』 (玛16:26)世上的一切、人的智力、意志所激发的渴求,对人又有什么用处呢?这些东西有什么价值,如果一切都会消失结束;如果世上的财富只不过是舞台上的道具;如果在一切的背后存有那永无止境的永恒?」(《天主之友》200)
- 3. 「天主要同他们住在一起;他要拭去他们眼上的一切泪痕;以后再也没有死亡,再也没有悲伤,没有哀号,没有苦楚,因为先前的都已过去了。」(默21:3-4)当我思考到天主之爱在天堂等着我时,是否感到安慰和激励?

- 4. 当我明白天主指望我帮助许多人进入天国时,是否令我感动不已? 我是否意识到我的配偶和家人是我走向天主的道路的一部分?
- 5. 「耶稣要在众人心中为王统治,也在你我的心中。」(《基督刚路过》 31) 我是否允许基督在我内生活和掌权? 我是否也请求祂在我的家里掌权?
- 6. 我是否盼望贡献我的工作和使徒工作,「使天上和地上的万有,总归于基督元首」(弗1:10)? 我是否关怀社会事务,并履行身为公民的职责?我怎样才能更好地服务,好让天主的爱亲临在我的周围?
- 7. 我是否热爱别人对意见性议题的自由? 我是否避免挑起不必要的对立或张力? 我是否欣赏与不同的人生活在一起,让我的人生变得丰富,并且从他们身上,看到自己能学到很多?

默想2 基督普世君王节

默想录音 (普通话)

默想中,最重要的部分是你个人与天主的交谈。你可以用神父的讲道来启发自己的默祷。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yi-Yue-Yue-Sheng-Zhs/article/Shi-Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/ (2025年10月29日)