opusdei.org

四月月省工具箱 (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4月8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. <u>简介</u>

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。逾越奥迹:复活的力量

「复活期是喜乐的日子。它的喜乐永远洋溢于基督徒的心中。因为基督活着。他不是已经死去的人,不是活了一段时间,然后死去,只留下完美榜样和美好回忆的人。」(基督刚经过,102)复活是关于胜利,希望,喜乐和乐观的讯息。「基督复活了,我们可以怀着信心看待我们生命中的每一个事件,即使是那些最困难、充满痛苦和不确定的事件。这就是我们受到召唤,要用言语、尤其是用生活见证,宣报复活的讯息。愿这讯息在我们的家中和我们的心中回响着:

『基督,我的希望,已经复活!』这份确信能巩固每位受洗者的信德,特别鼓励那些正在面对极大痛苦和困难的人。」(教宗于2020年四月13号,天后喜乐经祈祷)

复活的耶稣显现给正在去厄玛乌路上的门徒。「当祂走在路上时,遇到他们两人,垂头丧气,几乎绝望,开始感到人生失去了意义。基督了解他们的悲伤,洞察他们的心事,遂把存在

祂自己内的生命,传给他们……。当 祂在擘开面饼的一瞬间,他们认出祂来,喊道: 『原来是我主与我们同在! 当祂在路上与我们谈话,给我们讲解圣经的时候,我们的心不是火热的吗。』每一个基督徒都应使基督临在人间,一言一行都应使人藉以觉察『基督的馨香」』,使人能从门徒身上认出『师傅』的容貌。」(基督刚经过,105)基督是活生生的,祂和我们在圣言中、在圣体中、在他人中相遇。

默想1

默想录音(普通话)。复活:胜利,希望,喜乐

默想录音(广东话)。耶稣复活:以望德与乐观精神去追求成圣

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)

监督复活节的默想录音: 愿你们时时 喜乐。

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. 「耶稣来了,站在中间对他们说: 『愿你们平安!』」(若20:19)在 面对每天的挑战时,我是否都不会失 去平静?当我跟配偶、孩子和同事相 处时,如何在我周围营造一个宁静的 氛围?
- 2. 「凡是由天主所生的,必得胜世界。」(若一5:4)当我默观社会带来的挑战时,我是抱着什么样的态度? 在我想要改变这世界的承诺中,耶稣是我永恒的参考目标吗?
- 3. 「一个好的运动不只为了获得一次的胜利而拼命,而且在首次尝试即获

胜。他必须为此而锻炼自己,经历长时间平静而充满信心的训练。他再三尝试,而且在首次尝试若未成功的话,他继续坚持尝试,直到克服障碍为止。」(炼炉169)为增加我持续偕主同行的渴望,我是否参与圣事,并确信祂每天都一次又一次地帮助我?

- 4. 基督的复活引导我们进入一个新的生命。我能做什么,好使这个新生命在困难出现时,能为我的家庭带来喜悦和乐观?
- 5. 「望德不叫人蒙羞,因为天主的 爱,藉着所赐与我们的圣神,已倾注 在我们心中了。」(罗5:5)在我的家 庭、职业和社交生活的计画中,我是 否可以交托给圣神更多,所以祂能使 这些计画有丰硕的成果?
- 6. 「谈话讨论的时候,耶稣亲自走近他们,与他们同行。」(路24:15) 我是否与基督分享我生命的道路?我是否请求圣神帮助我,使我的虔敬行

为的实践,可以成为与生活的耶稣相 遇?

7. 「耶稣就进去,同他们住下。当耶稣与他们坐下吃饭的时候,就拿起饼来,祝福了,擘开,递给他们。他们的眼睛开了,这纔认出耶稣来。」(路24:29-31)我是否设法不失去对感恩圣事的惊喜赞叹?我是否尽力与家人分享这份伟大的礼物?

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

默想录音(普通话)。主复活的显 现。厄玛乌二徒。 默想录音(广东话)。复活的耶稣与 厄玛乌门徒相遇:勤于阅读福音

Paolo Nicolello on Unsplash

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