opusdei.org

九月月省工具箱 (2024)

月省是一種「迷你避靜」,我們在天主面前花兩三個小時, 安靜地祈禱、審視自己的生活。這個工具寶箱能幫助我們就在自己所在的地方,與天主親近談心。

2024年9月4日

月省讓我們從旋風式的日常職責中抽 身出來的好機會,讓我們用數小時的 時間安靜地祈禱,凝視天主、世界和 我們自己。要找到時間祈禱,並非總 是容易的,卻總是值得的。

要享受這個月省的最佳方式:首先找一個你能與天主共度的時間,以及一個你能獨自祈禱,而不易受到被打擾的安靜之處。把其他事情都放在一邊;把手機調到「飛行模式」。在月省當中,不妨在筆記本上記下你的決策和靈感,但最最重要的是把自己置放在天主面前,注視著祂,也讓祂注視著你。

- I. 簡介
- Ⅱ. 默想1(30分鐘)
- Ⅲ. 神修閱讀(10-15分鐘)
- IV. 玫瑰經(20分鐘)
- V. 省察 (5-10分鐘)

VI. 默想2(30分鐘)

簡介 上主總是開啟我們的新視野

上主總是開啟我們的新視野。在撒瑪 利亞婦人的福音中,我們看清這點。 「但我主讓她看到,事實上,祂就是 她所尋找的水:『若是你知道天主的 恩賜....., 』(若4:10)耶穌向她展 現了一個新宇宙,充滿希望的新世 界,因為和解的時刻 —— 向世上所 有男女敞開祈禱之門的時刻,已經到 來(.....)不管我們知道或不知道, 事實上,祈禱就是天主的渴望與我們 的渴望相遇。天主渴望我們渴望 祂。」(參默觀之路)我們也可以向 祂學習,把這份禮物送給他人,並吸 引他們也歸向基督。

我們需要過神貧和超脫的生活,才能 找到耶穌、跟隨耶穌、成為喜樂和更 好的使徒。「與耶穌相遇總能激起內 在極大的喜樂,我們可以在許多的福 音故事內看到。我們回想耶穌探訪师 凯,一個不誠實的稅吏與公認的罪 人, 祂對他說:「我今天必須住在你 家中。,然後,聖路加告訴我們,匝 凱「喜悅地款留耶穌。」(路 19:5-6) 這是與主相遇的喜樂,這是 體會天主愛情的喜樂,一份能夠轉化 我們整個生命與帶來救恩的愛情。而 凱決定去改變他的生活, 並把一半的 財產送給窮人。」(教宗本篤十六 世,第廿十屆世界青年日文告, 2012)。親近祂,我們可以學到對身 邊的享樂主義、物質主義危機的警 惕, 並與其奮戰。

默想1「同你談話的我就是。」

默想錄音(普通話)

默想錄音(廣東話)

神修閱讀

你寫給我說:「從神修閱讀裡,我建造了一座燃料庫。看來像是堆無生氣的東西,可是,我的記憶屢次自動地從那裡汲取材料,使我的祈禱充滿生氣,並在領聖體後燃起我的感恩之心。」(《道路》117條)

我們建議花10-15分鐘閱讀:教宗方濟各《眾位弟兄》(論兄弟情誼與人際友愛)的通諭。

玫瑰經

以玫瑰經 — 基督徒最根深蒂固的熱心敬禮為例,教會鼓勵我們默想它的 奧蹟,偕同瑪利亞的歡喜、光明、痛 苦、光榮,把上主在世吸引人的生活 榜樣,包括三十年的默默無聞、以及 三年公開傳教生活,和祂的光榮復活,深深地刻在我們的心版上及想像之中。(《天主之友》299條)(默想玫瑰經各端奧蹟請按這裡)

省察

天主的臨在

- 1.「耶穌因行路疲倦,就順便坐在泉傍……有一個撒瑪黎雅婦人來汲水,耶穌向她說:『請給我點水喝!』」(若4:6-7)我是否意識到耶穌也在我的人生道路上,為了給我一杯水喝,而「使我更容易地認出基督來」(基督剛經過,156)?我是否意識到,無論在我的家庭生活中、我的工作中、在我放鬆或獨處時,還是和別人在一起時,祂都在我身邊?
- 2. 撒瑪利亞婦女對耶穌說:「先生, 請給我這水罷!免得我再渴,也免得

我再來這裏汲水。」(若4:15)我是 否想喝基督聖言的活水,每天都渴望 更認識祂,更愛祂?當我閱讀或聆聽 福音時,我是否試著去發現天主想要 告訴我什麼?

- 3. 「若是你知道天主的恩賜!」(若 4:10)當陪同朋友走向與基督個人的 相遇,是否令我感到喜悅?為追隨聖 神的啟示,能「像一把摺扇一樣向外 打開,向所有的人靈開放。」(犁 痕,193)我在做些什麼?
- 4. 默觀耶穌對撒瑪利亞婦人的溫柔,是否引導我去培養對家人的愛心,並對他們抱著一種尊重和諒解的態度?為了培養對家人的那份愛,我心裡是否充滿了美好的願望、情感和感受;並能在困難、誘惑或懷疑的時刻,守住那份愛?
- 5. 「匝凱·你快下來!因為我今天必須住在你家中。」(路19:5)我是否期待迎接天主進入我的家庭生活?我是否試著確保我的家能反映出基督徒

的生活方式:和氣、正義、神貧、寬 宏大量等?

6.「主,你看,我把我財物的一半施 捨給窮人;我如果欺騙過誰,我就以 四倍賠償。」(路19:8)為了服務他 人,我是否慷慨地付出自己和自己所 擁有的?為了鼓勵孩子從小就開始有 同樣的慷慨之心,我在做些什麼樣的 努力?

默想2「我今天必須住在你家中。」

默想錄音(普通話)

默想錄音(廣東話)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Jiu-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/ (2025年12月17日)