opusdei.org

七月月省工具箱 (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7月6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. <u>省察</u> (5-10分鐘)

VI. 默想2(30分鐘)

簡介 在上主的光照中審視我們自己, 要在生活中始終如一

教宗鼓勵我們「要永遠堅持祈禱,尤 其在我們陷入黑暗的時候,滿懷信心 地懇求上主說:『耶穌,求祢可憐 我!耶穌,求祢憐憫我們!』」

但要做到這一點,我們需要謙虛,事實上「它是祈禱的基礎。」他繼續說:「祈禱的根基出於泥土中humus這個字是『謙卑、謙虚』的來由,也基於我們不穩定的處境、我們對天主的不斷渴求。」(教宗公開接見2020年5月06日,梵蒂岡新聞網)

「謙遜引導我們善待鄰人,就是對人 的諒解、與人和平相處、寬恕人、不 製造分裂,永遠作個加強團結的工

具。」(聖施禮華《天主之友》 233)

關於瑪爾大和瑪利亞的福音章節向我 們展示了生活合一的重要性,將祈 禱、默觀和工作結合起來的重要性: 家庭和工作的合一;在普通基督徒生 活中行動和默觀的合一。根據教宗方 濟各的說法「重要的是要明白, 這並 非兩種不同的態度,即傾聽主的聖 言、默觀以及切實地為我們的鄰人服 基督徒生活不能分割重要的兩面,處 於和諧的合而為一之中。」「為基督 徒來說,服務和愛德的工作,向來都 不能與所有行動的原則脫節, 一如瑪 利亞,以門徒的心態坐在耶穌腳下聆 聽。」(教宗, 三鐘經, 2013年7月 21日)

默想1 法利塞人和稅吏祈禱的比喻

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:<u>聖施禮</u> 華一篇《對主對人都開放》的講道。

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. 「那個稅吏卻遠遠地站着,連舉目 望天都不敢,祇是捶着自己的胸膛 說:天主,可憐我這個罪人罷!」 (路18:13)當我向上主說話時,我 抱著什麼樣的心態?我是否在培養我 愛的憂傷和感恩之情?
- 2. 「那個法利塞人立着,心裏這樣祈 禱:天主,我感謝你,因為我不像其 他的人。」(路18:11)以我對天主

和對自己的瞭解,是否導致我用諒解的態度,而非優越感,去看待他人? 我是否試著向每個人學習,特別是向 我的配偶、孩子和最親近的人學習?

- 3. 「因為凡高舉自己的,必被貶抑; 凡貶抑自己的,必被高舉。」(路 18:14)當我站在天主面前,承認自 己的真面目時,我是否記得天主的慈 悲能治癒我的過錯,並使最軟弱的人 強壯起來?
- 4. 當聖施禮華在默觀瑪爾大和瑪利亞的生活時,教導我們:「讓我們動手工作吧,工作得又多又好,而且不忘記祈禱是我們最好的武器!所以,我永不厭倦地重申:我們應當是身在世間,心在默禱,我們是把工作化為祈禱的靈魂。」(犁痕497)我是否試著過瑪爾大和瑪利亞一樣的生活?
- 5. 我的日常生活包括我的工作、思念、行為、性格等,我要做到什麼程度才能與我的信仰完全一致?

- 6. 我的家庭是我的優先選項嗎? 為了 能找到把我和配偶的工作,以及對家 庭的奉獻融合在一起的方法,我們是 否經常溝通?
- 7. 「看!如今正是悅納的時候;看!如今正是救恩的時日。」(格後6:2)「上主在此刻等待我」的這個念頭, 是否能幫助我生活在「今天,現 在」?

痛悔經:我的天主!我全心痛悔並惱恨我的一切罪過,不單因為我罪有應得,該受祢公義的懲罰,更因為我冒犯了祢;祢是至善的;我當愛祢在萬有之上。為此,我決志從今不再犯罪,並躲避犯罪的機會。阿們!

默想2 瑪爾大和瑪利亞

	(_,	,
默想錄音	(廣東話)

默想錄音(普诵話)

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