opusdei.org

三月月省工具箱 (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3月15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 四旬期的善功和聖若瑟的形象

這是行動的時候,而在四旬期內, 「暫停」也是一種行動。停下來祈 禱,好領受天主聖言;像撒瑪黎雅人 一樣,在受傷的弟兄或姊妹前停下。 愛天主與愛折人是同一種愛。「不可 有別的神」(出廿3),就是指在天 主的臨在中,在近人的血肉之軀旁停 下。因此,祈禱、行愛德和齋戒並非 三個沒有關連的行動,而是一貫的行 動,是開放和空虛自我的行動,狺檬 我們就能拋棄那壓倒我們的偶像、禁 翻我們的依戀。然後,我們萎縮和孤 獨的心靈會恢復生機。所以,請放慢 步伐, 暫停一下! 四旬期幫助我們重 新發現生命中默觀的層面、新釋放的 能量。在天主的臨在中,我們成為弟 兄姊妹,彼此能更加體諒:我們找到 的不再是威脅和敵人,而是旅途的夥

伴和同行的人。這是天主的夢想,是 我們脫離奴役後,所來到的應許之 地。(教宗方濟各2024年的**四旬期文 造**)

默想1 愛德在四旬期

默想錄音(普通話)

默想中,最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

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)

我們建議你先閱讀10-15分鐘聖施禮 華的講道:**聖若瑟的工作坊**。之後, 再閱讀幾分鐘的**瑪竇福音6:14-18:** 因 為你們若寬免別人的過犯,你們的天 父也必寬免你們的; 15 但你們若不寬 免別人的,你們的父也必不寬免你們 的過犯。¹⁶ 幾時你們禁食,不要如同 假善人一樣,面帶愁容;因為他們苦 喪著臉,是為叫人看出他們禁食來。 我實在告訴你們,他們已獲得了他們 的賞報。¹⁷ 至於你,當你禁食時,要 用油抹你的頭,洗你的臉,18 不要叫 人看出你禁食來,但叫你那在暗中之 父看見:你的父在暗中看見,必要報 答你。」

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

當我們在天主的臨在時,可考慮下面的問題,來幫助我們看自己如何在行爲中和該做而沒做的行為中,回應的大愛。如我們以呼求聖神作爲開始,以懺悔的行為作爲結束,來表達自己對於罪惡的痛悔,並懇求不主的恩寵讓我們回頭,並保持與祂的恩寵讓我們回頭,並保持與祂的恩寵讓我們回頭,並保持與祂的恩寵讓我們回頭,並保持與祂的別能會有所幫助。有許多發懺悔的方式,可像伯多祿在復活後對耶穌所說的那樣單純。「主啊,你什麼都

知道,你曉得我愛你。」(若 21:17)

天主的臨在

- 1. 福音中貧困的寡婦·在聖殿的銀庫中·「把所有的一切·全部的生活費·都投上了。」(谷12:44)我是不是很慷慨·夢想著天主會利用我為祂服務而奉獻的東西·成就偉大的事情?
- 2. 「你們應當慈悲,就像你們的父那樣慈悲。」(路6:36)我是否試著待人仁慈,所以我也能從天主和他人那裡獲得仁慈?我是否祈求天主讓我更善解人意,能忽略別人的缺點,而看到他好的一面?
- 3.「你是否對你的孩子心存怨恨?你不會的,對吧?當我們向天主我主請求寬恕時,祂全然地寬恕了我們。多麼美好啊!」(聖施禮華)我是否有任何怨恨?我是否祈求上主的幫助,讓我更真實、誠懇地寬恕他人?

- 4. 「不是你們揀選了我,而是我揀選了你們,並派你們去結果實,去結常存的果實。」(若15:16)我是否祈求聖神光照我,幫助我發現天主對我的計畫,以及跟隨祂的召喚的力量?我應該怎樣主導自己的生活,使我能夠成為天主對世界計畫的一部分?
- 5.「來,跟隨我!我要使你們成為漁人的漁夫。」(瑪4:19)我是否試著更新自己身為一名基督徒的使命感,深信我總是可以依賴上主的陪伴?當我想到自己可以分享給一些生靈,與基督一起生活的喜悅時,我是否感到十分興奮?
- 6. 「天國好像是藏在地裏的寶貝。」 (瑪13:44)我是否經常提醒自己, 上主是如何引導我的一生?我是否視 基督徒的召喚為通往幸福的途徑?

默想2 聖若瑟與天主給我們的聖召

默想錄音(普通話)

默想中,最重要的部分是你個人與天 主的交談。你可以用神父的講道來啟 發自己的默禱。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/San-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/ (2025年11月20日)