opusdei.org

十一月月省工具箱 (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11月1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 受邀參與天主的國

我們的希望是上天堂,儘管「我們都是兩手空空地出現在天主面前,有點像比喻中的稅吏,他遠遠的在聖殿後面來祈禱(參路18:13)。當一個人在他生命中最後一次省察良心時,發現他的缺點遠遠超過他的善行,他不應感到氣餒,而必須把自己交給天主的慈悲。這就給了我們希望;打開了我們的心扉!

天堂不是一個童話般的地方,也不是一座迷人的花園。天堂是與天主的擁抱。天主是無窮的愛,我們藉著為我們死在十字架上的耶穌進入其内。」 (教宗方濟各2017年10月25日的公開接見©梵蒂岡電台訊) 儘管基督的國度在這個世界裡,但是 它「不屬於這個世界」。「基督生活 物全賴祂的維持而存在.....。『凡屬 於直理的,必聽從我的聲音。』凡是 期望默西亞掌握現世有形權力者,必 犯大錯。『天主的國並不在於吃喝, 而是在於聖神內的下義、和平,喜 樂。』聖神內的是直理與正義,和平 與喜樂。這才是基督的神國:即救人 的天主的義舉,即在人類歷史告終, 我主自高天降來審判萬民之時,方才 臻於大成的天主的義舉。」(聖施禮 華《基督剛經過》180)

默想1 永牛的希望

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)

我們建議你閱讀10-15分鐘分鐘天主教教理,卷一,信仰的宣認,第二部分,第三章,第十二條:「我信永恆的生命」。之後,你可以再閱讀幾分鐘的《新約》,例如瑪竇福音中關於寶貝和珍珠和撒網的比喻。瑪13:44-53:「天國好像是藏在地裡的寶貝;人找到了,就把它藏起來,那與地去賣掉他所有的一切,買了完工數。」45「天國又好像一個尋找完貴的珍珠,就去,賣掉他所有的一切,買了它。」撒網的比喻47「天國又好像

撒在海裡的網、網羅各種的魚。48網一滿了,人就拉上岸來,坐下,揀好的,放在器皿裡;壞的,扔在外面。49在今世的終結時,也將如此:天包把也們扔在火窯裡;在那裡要有哀號和切齒。51這一切你們都明白了嗎?」他們說:「是的。」52他就對他們說:「是的。」52他就對他們說:「是的。」52他就對他們說:「為此,凡成為天國門徒的寶庫裡,提出新的和舊的東西。」53耶穌講完了這些比喻,就從那裡走了。《聖經,瑪竇福音》。

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. 「他的眾僕……要瞻望他的容貌;他們額上常帶著他的名字。」(默22:4)我是否在聖體櫃和祈禱中尋求基督?我是否能在服務他人和照顧病人的過程中看見祂的面容?
- 2.「『人縱然賺得了全世界‧卻賠上了自己的靈魂‧為他有什麼益處!』 (瑪16:26)世上的一切、人的智力、意志所激發的渴求‧對人又有什麼用處呢?這些東西有什麼價值‧如果一切都會消失結束;如果世上的財富只不過是舞台上的道具;如果在一切的背後存有那永無止境的永恆?」(《天主之友》200)
- 3. 「天主要同他們住在一起;他要拭去他們眼上的一切淚痕;以後再也沒有死亡,再也沒有悲傷,沒有哀號,沒有苦楚,因為先前的都已過去了。」(默21:3-4)當我思考到天主之愛在天堂等著我時,是否感到安慰和激勵?

- 4. 當我明白天主指望我幫助許多人進入天國時,是否令我感動不已? 我是否意識到我的配偶和家人是我走向天主的道路的一部分?
- 5.「耶穌要在眾人心中為王統治,也 在你我的心中。」(《基督剛路過》 31)我是否允許基督在我內生活和掌權?我是否也請求祂在我的家裡掌權?
- 6. 我是否盼望貢獻我的工作和使徒工作,「使天上和地上的萬有,總歸於基督元首」(弗1:10)? 我是否關懷社會事務,並履行身為公民的職責?我怎樣才能更好地服務,好讓天主的愛親臨在我的周圍?
- 7. 我是否熱愛別人對意見性議題的自由? 我是否避免挑起不必要的對立或張力? 我是否欣賞與不同的人生活在一起,讓我的人生變得豐富,並且從他們身上,看到自己能學到很多?

默想2基督普世君王節

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/Shi-Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiangeven/ (2025年11月21日)