opusdei.org

四月月省工具箱 (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4月8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. <u>神修閱讀</u>(10-15分鐘)
- IV. <u>玫瑰經</u>(20分鐘)
- V. <u>省察</u>(5-10分鐘)
- VI. 默想2(30分鐘)

簡介。逾越奧跡:復活的力量

「復活期是喜樂的日子。它的喜樂永 猿洋溢於基督徒的心中。因為基督活 著。衪不是已經死去的人,不是活了 一段時間,然後死去,只留下完美榜 樣和美好回憶的人。」(基督剛經 過,102)復活是關於勝利,希望, 喜樂和樂觀的訊息。「基督復活了, 我們可以懷著信心看待我們生命中的 每一個事件,即使是那些最困難、充 滿痛苦和不確定的事件。這就是我們 受到召喚,要用言語、尤其是用生活 見證,宣報復活的訊息。願這訊息在 我們的家中和我們的心中迴響著: 『基督,我的希望,已經復活!』狺 份確信能鞏固每位受洗者的信德,特

份確信能鞏固每位受洗者的信德·特別鼓勵那些正在面對極大痛苦和困難的人。」(教宗於2020年四月13號·天后喜樂經祈禱)

復活的耶穌顯現給正在去厄瑪烏路上的門徒。「當祂走在路上時,遇到他們兩人,垂頭喪氣,幾乎絕望,開始感到人生失去了意義。基督瞭解他們的悲傷,洞察他們的心事,遂把存在

祂自己內的生命,傳給他們...。當祂在擘開麵餅的一瞬間,他們認出祂來,喊道:『原來是我主與我們同來!當祂在路上與我們談話,給我們的時候,我們的心不是對經經的時候,我們的心不是基督的事情,一言一行都應使人籍以學者與人間,一言一行都應使人能從門徒學上認出『師傅』的容貌。」(基督則是認出『師傅』的容貌。」(基督則是認出『師傅』的容貌。」(基督則是認出『師傅』的容貌。」(基督則是對於一個,也不可以表述。

默想1

默想錄音(普通話)。復活:勝利, 希望,喜樂

默想錄音(廣東話)。耶穌復活:以 望德與樂觀精神去追求成聖

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)

監督復活節的默想錄音:願你們時時 喜樂。

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)(<u>默</u>想玫瑰經各端奧蹟請按這裡)

省察

天主的臨在

- 1.「耶穌來了,站在中間對他們說: 『願你們平安!』」(若20:19)在 面對每天的挑戰時,我是否都不會失 去平靜?當我跟配偶、孩子和同事相 處時,如何在我周圍營造一個寧靜的 氛圍?
- 2. 「凡是由天主所生的,必得勝世界。」(若一5:4)當我默觀社會帶來的挑戰時,我是抱著什麼樣的態度? 在我想要改變這世界的承諾中,耶穌是我永恆的參考目標嗎?
- 3. 「一個好的運動不只為了獲得一次的勝利而拼命,而且在首次嘗試即獲

勝。他必須為此而鍛鍊自己,經歷長時間平靜而充滿信心的訓練。他再三嘗試,而且在首次嘗試若未成功的話,他繼續堅持嘗試,直到克服障礙為止。」(鍊爐169)為增加我持續偕主同行的渴望,我是否參與聖事,並確信祂每天都一次又一次地幫助我?

- 4. 基督的復活引導我們進入一個新的生命。我能做什麼,好使這個新生命在困難出現時,能為我的家庭帶來喜悅和樂觀?
- 5.「望德不叫人蒙羞,因為天主的愛,藉着所賜與我們的聖神,已傾注 在我們心中了。」(羅5:5)在我的家庭、職業和社交生活的計畫中,我是 否可以交託給聖神更多,所以祂能使 這些計畫有豐碩的成果?
- 6. 「談話討論的時候,耶穌親自走近他們,與他們同行。」(路24:15) 我是否與基督分享我生命的道路?我 是否請求聖神幫助我,使我的虔敬行

為的實踐,可以成為與生活的耶穌相 遇?

7. 「耶穌就進去,同他們住下。當耶 穌與他們坐下吃飯的時候,就拿起餅來,祝福了,擘開,遞給他們。他們 的眼睛開了,這纔認出耶穌來。」 (路24:29-31)我是否設法不失去對 感恩聖事的驚喜讚嘆?我是否盡力與 家人分享這份偉大的禮物?

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

默想錄音(普通話)。主復活的顯現。厄瑪烏二徒。

默想錄音(廣東話)。復活的耶穌與 厄瑪烏門徒相遇:勒於閱讀福音

Paolo Nicolello on Unsplash

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