

## 主题：福音默想



对象：成人

主旨：透过每日福音默想与主建立亲密关系

时间：60分钟

准备：笔记本电脑、投影仪、PPT、屏幕、圣经、歌本、点心

欢迎及会前祷

### 敞开心门（10分钟）

#### 圣人的共同点



教理讲授人与学员看一系列的教会圣人图片，看学员是否能说出一些圣人的名字。教会圣人都有一些共同点吗？是哪些呢？（请学员回答）我们知道，圣人都以自己的言行光荣了天主；他们都爱天主，都喜欢祈祷，也都重视他们每天在祈祷中与主的会晤。圣人在每天的默想中汲取恩宠，过着忠实跟随耶稣的生活。圣人每天默想基督，默想福音。

### 聆听圣神（25分钟）

#### 福音默想

你也愿意每天默想福音吗？耶稣说：“我的话就是神，就是生命。”（若6:63）意思是说，当我们默想福音时，奇妙又美好的事就发生了！耶稣会亲自来到我们中，赐给我们真正的生命！你愿意耶稣每天都来你前，赐给你真正的生命吗？你愿意默想福音吗？你渴望学习如何默想福音吗？



为默想福音，首先我们要作好准备：

1. 每天找出固定的时间默想，
2. 选择一个能放松，并能安静默想的地点（如耶稣至圣圣体前，自己住处的客厅、卧室、阳台、屋顶，或庭院的一个角落，大自然中……）
3. 默想的经文（可使用教会为每天感恩圣事所选的福音章节）与诠释书
4. 布置祈祷环境（可摆出圣像、蜡烛、小盆栽……）

开始默想时，

1. 试着先让全身放松（如静坐，挺胸，双手平放在腿上，双脚平踏地面，下巴缩起，让颈椎与脊椎形成一条线，深呼吸，吸到丹田）
2. 接着，呼求圣神

3. 读经（慢慢的读，试着运用想象，能看见，听见，感受到福音中的耶稣，以能认识耶稣，并了解耶稣的教导）
4. 参考福音诠释书  
（如《每日福音》，订购邮箱：  
403304439@qq.com）
5. 默想时，我们
  - （1）留意福音中耶稣的情绪；
  - （2）看看在我的生命中是否也经历了雷同的情绪；
  - （3）我在生命中经历了什么让我感受到今天福音中耶稣的感受；
  - （4）当我这样做，我就与耶稣认同了，也就是说，我了解耶稣的感受，耶稣也了解我的感受。耶稣对我的了解，让我感到耶稣爱我！我就能像教会圣人，也与耶稣建立起亲密的关系；
  - （5）每次我都要看在今天的福音中，耶稣的教导呼唤我要修正的是什么；我须悔改的是什么，好使我能摒弃在我内那不属于耶稣的言行，使我能如圣人，一天天更肖似耶稣，更生活出耶稣，为耶稣、为天国、为永生作见证。

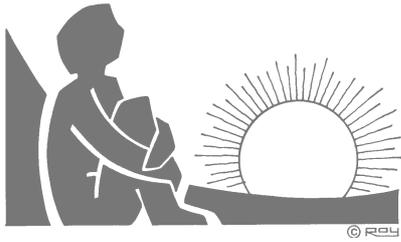


比方说，教会为诸圣节感恩圣事所选的福音是玛 5:1-12（教理讲授人与学员一起读一遍此篇福音）。福音中的耶稣语重心长的向门徒和群众，以及今天的你我，说明要如何成圣，如何肖似他：就是在神贫、哀恸、温良、慕义如饥似渴、怜悯人、心地纯洁、缔造和平、为义而受迫

害的各种处境中，都欢喜踊跃，知道自己是有福的；因为天国是我们的。耶稣生活出了他所教导的真福八端。我得问我自己，当身处困境时、哀恸时、经历生命中的打击或迫害时，我变得失望或对主失去信心吗？我怨天尤人吗？还是我能尽快透过祈祷，把我的困境告诉耶稣，让圣神光照，指引我，让耶稣安慰，鼓励我。那么，靠着主的爱，我仍能保持内心的平静，相信上主与我同在，我是有福的，天国是我的！

在开始福音默想时，若能读圣经神学家对今天这篇福音所作的诠释，可以帮助我了解耶稣要教导我的是什么。比方说路 16:9-15（与学员读此篇福音，并读《每日福音》有关此篇福音的诠释），你读了后，感觉你听到了什么？你了解耶稣在这篇福音中所作的教导吗？圣经神学家告诉我们，耶稣所说的：“要用不义的钱财结交朋友”指的是我们要用自己的经济资源，赍济穷人，以能在天国致富！“在小事情上忠信的”是指我每天都要这么的做，而不是一年一次！那么，我要和天主一起看，他赐给了我何等的塔冷通，我要如何运用它，来使身、心、灵饥渴的人得饱饫，得安慰，以及过着认同耶稣的生活，也就是照顾贫穷的人。

6. 最后，我向主祈求，为活出福音中的教导，我所渴求的恩宠。我可以与主耶稣一起，在圣神内，以主祷文（天主经），向天父祈祷，我也可以唱一首圣歌，来光荣天父。



## 光荣天主 (5 分钟)

圣人是耶稣最要好的朋友。你愿意成圣，成为耶稣的要好朋友吗？每天默想福音是成圣的途径。建议你每晚睡前，也养成习惯，读一遍隔天教会在感恩圣事中所选读的福音（经文章节的获取，可参考《每日福音》，或教会编印的礼仪手册），让圣神在我夜晚的睡眠中作工。

## 认同耶稣 活出信德 (20 分钟)

教理讲授人选出一篇福音，并带领学员按以上的方式，一起作默想；之后，可邀请学员就自己的默想经验作分享。

全体念一遍天主经或唱一首圣歌，结束今天的聚会。

茶点时间

