

主题：省察祈祷



对象：成人

主旨：透过每日省察，体会主的爱与亲临

时间：50 分钟

编写：彭育申修女

准备：笔记本电脑、投影仪、PPT、屏幕、
歌本

欢迎及会前祷

敞开心门（5 分钟）

世上每个人最大的渴求

若回答这个问题：世界上每个人最须要的是什么？你会怎么说？（聆听学员的回答）心理学家与灵修指导师都说，今天每个人最需要的是“被了解”！你认同吗？有时你也会说：“你不认同没关系，但是请你了解我的处境与需求！”，或“你不用送我礼物，这并不是我所须要的！我渴望的是你能了解我的心。”不是吗？当我们感到被了解时，我们会感到被爱！在生命中你拥享被人了解的福分吗？

聆听圣神（15 分钟）

知心朋友

曾有一位灵修指导师说过：在你一生中，

如果能遇见一位了解你的知心朋友，你是有福的；因为大部分的人连一位知心朋友也没有。

不过事实是，在我们的生命中，确实有一位知心朋友；他了解我们，爱我们，总是鼓励、肯定并陪伴我们。他是天主，是耶稣！为经验耶稣对我的了解与爱，我须要每天都作意识省察；就是静坐到上主跟前，与耶稣一起看一天生活中所发生的种种事情；我可以留意生活中发生的事情所带给我的感受；当我这么作时，圣神会带领我聆听耶稣在我心中所说的、让我了解自己，了解他人，并了解真理，我会感到圣善的耶稣是这么的爱我。



教理讲授人与学员分享自己在省察祈祷中，体会到耶稣的爱与鼓励的经验。

（有次参加避静，指导神师要大家默想时，首先去体会耶稣在看着我们。记得那次我去默想时，就跟耶稣说：“主，我不敢看你看着我，我也不敢问你，你看见了什么。”那是因为当时我才作了一个生命中的重大抉择，一个让许多朋友感到惊讶与错愕的抉择；我感到既不自在，也很痛苦。在我向耶稣诉说了我的感受后，我听见耶稣温柔的跟我说：“看！我看着你！我见到的是一位我的忠心朋友，你穿着我曾穿过的紫红袍。”记得当时我的泪水夺眶而出；

我感到，即使世上所有的人都不了解我，耶稣仍然了解我。那个省察祈祷让我深感被爱。)

省察祈祷

教会圣人中，有一位名叫依纳爵（1491-1556）的圣人；他是教会公认的省察大师。为依纳爵来说，除了感恩圣事外，省察祈祷是他每天与耶稣最亲密相遇的时机！

你渴望每天都体会耶稣爱你并了解你吗？你渴望学习如何每日省察吗？我们称依纳爵教导的省察祈祷为意识省察，就是指在省察祈祷中，我意识到上主对我个人的爱、了解、鼓励与肯定，我也意识到，为与耶稣密切结合，我须改变或悔改的是什么。



圣依纳爵这样教导我们：省察时，我首先

- (1) 在放松中意识上主的临在。上主亲临在我一天生活的每一个时刻

(2) 我祈求圣神的光照，让我能听见主对我的教导、鼓励、肯定与提醒。

(3) 我把内心的感受告诉上主。省察时，若我觉察到内心有情绪的起伏，如被爱、喜乐、需求、恐惧、愤怒、悲伤的情绪，我就与上主一起看这些情绪。我把我意识到的内心的感受告诉上主。然后，我等待圣神的带领。圣神一定会前来安慰、鼓励、肯定、指导我；因为他是安慰、鼓励、肯定、指导人心的神！如果我心平静，并没有特别情绪的波动，那我可以和主一起看今天的生活，为每件事感谢上主。感恩的心是敞开的，能领受上主要赐给我的恩宠。

(4) 为上主的亲临与爱，我感谢上主，也为上主温良的向我指出我须改变与悔改的地方，请求上主宽恕我，赐我按耶稣的教导生活的恩宠。

(5) 我决定在接之而来的时日中行善，过悔改并信靠上主的生活。

认同耶稣（2分钟）

省察祈祷可在每日默想天主圣言的开始时进行。透过福音，默想基督，这祈祷与省察祈祷是一体的两面。我越认识耶稣，我就越能在省察中听取耶稣对我所说的话。我也可以在一天的其他时刻中，播出固定的、大约一刻钟的时间，作省察祈祷。我若持之以恒的作每日省察祈祷，就会发现，正如圣依纳爵所说的，我能享受与主的亲密相遇，我能经验到上主了解我，爱我，鼓励，肯定，指导我；我心充满希望；这希望超越我的软弱，也超越我生命中的痛苦。每日省察祈祷为我带来心灵的平安

与喜乐。这是天国与永生的开始！

光荣天主（5分钟）

活出信德（15分钟）

与学员作省察祈祷。

教理讲授人为今天的主题作总结，并与学员一起念天主经，或唱一首合宜的圣歌，结束今天的聚会。