

在
日
常
生
活
中
體
驗
天
主



Experiencing
GOD
in Daily Life

天主在**哪裡**呢？

祂**可以**被找到嗎？

怎麼**知道**找到天主了呢？

意識省察

改變一天的15分鐘祈禱

Reimagining the Ignatian Examen
Fresh Ways to Pray from Your Day



天主的看法與人不同：人看外貌，上主卻看人心。
—撒下十六7

目的:

1. 更敏锐地**觉察**天主的临在
2. 培养**分辨**能力
3. 调整**生活方向**
4. 建立更亲密的**天人关系**

益处:

1. 增强**内在**觉察力
2. 培养自由和宁静的心境
3. 让生命不再以“小我”为中心——省察的焦点不是自己的行为好坏，而是天主如何在我生命中工作，使人从“自我中心”转向“天主中心”，活出更大的爱与使命。

最终，意识省察帮助我们在生命的每个瞬间认出天主的临在，让wo'de生活成为与天主圣三同行的旅程。

1

意识省察的目的和益处



2

意识省察祈祷的五个步骤



- 做法**
1. 黄芽白切小块。
 2. 西芹以手折断，撕去筋络切小块。
 3. 把小黄瓜直切成4份，再切小块。
 4. 甜椒去核，切成粗粒。
 5. 将黄芽白、西芹、小黄瓜甜椒放大碗中，拌入昆布粉后放置10分钟。

- Method**
1. Cut the Chinese cabbage into bite size.
 2. Break the celery with hand and tear out the veins, cut into bite size.
 3. Cut the small cucumber lengthwise into 4 pieces, then cut into bite size.



感恩 (主, 谢谢你) 回顾当天的生活, 找出天主 (上帝) 在其中赐给自己的恩宠, 为那些我**不由自主地**和**真实地感觉快乐**的事全心**感谢祂**。



祈求 (主, 光照我) 让自己**静**下来, 意识到天主 (上帝) 的临在, 祈求主赐给我**圣神的“眼光”**, 以祂的智慧和爱来带领我开始回顾这一天。



回顾 (回头看...) **浏览我**的一天, 从起床到就寝, 留意什么使你快乐、什么使我紧张、什么让我困惑, 什么帮助我更和善。回想每件事, 与人的对话, 我的感受, 思绪, 言语行为, 每一刻都提供了一扇窗, 天主 (上帝) 透过它们在这一天里来拜访我。



修和 (疗愈我) 在**对话**中回应天主, 在这一天里有哪些什么地方我需要特别留意, 跟耶稣真诚地表达我的喜乐, 幸福, 或懊悔, 忧伤, 委屈等等, 祈求主耶稣的宽恕或医治。



展望 (交给你) **祈求**上主赐予我接下来一天所需要的**具体的恩宠**, 并赐我力量, 更清楚看到祂的临在。最后以天主经结束祈祷。

3

灵修日记

1. 先安静片刻，做几次深呼吸，让内在慢慢沉淀下来，再开始写日记。

2. 选择简单记录法：

- 纸本或电子设备皆可：无论是笔记本，还是手机备忘录，都可以方便快捷记录。

- 重点式简写：不需长篇大论，可以用关键词、短句、符号，或画画等方式记录当天的生活及意识省察中的强烈感受，情绪或默观亮点。



温和且持续

- 不要苛求完美：灵修日记不是为了苛责自己或追求“篇幅多”，而是让你更敏感于天主的临在，更清晰地认识自己。

- 让打卡成为小仪式：当它变成一种稳定而轻松的“心灵小结”，即使只有几行字，也能帮助你整合每天的默观收获，并把它带入后续的生活行动中。

小组打卡

1. 结合“意识省察”方法，聚焦在以下方面简要打卡：

1. 感恩：今天我最想感谢天主的事是什么？

2. 情绪/感动：在默观或日常生活中，出现了哪些触动我心的情绪或内心深处的感受？

3. 反省与悔改：有无什么言行、态度，感觉需要向天主/对方请求原谅？

4. 祈祷/祈求：我想向天主说些什么？今天要为哪些事情祈祷或交托？

5. 未来方向：明天或接下来，我愿意在哪方面更努力、留意或成长？



意识省察--- 祈祷实操 10分钟





让这15分钟的意识省察祈祷不仅是回顾过去、清楚目前的状况，也能为明日做好准备。就在日常生活中，与主日益亲密。



认识祂，
也认识你自己

个人祈祷，与近在咫尺的天主相遇的地方。

谢谢亲爱的兄弟姐妹的聆听



分享人：姚影

时间：2025.03.08