

让我们 倾听祷告并洞悉天意



Plenary Council 2020
Listen to what the Spirit is saying...

上帝以何方式呼召我们成为一个具有以下特点并以基督为中心的教会：



传教和宣讲福音



具有包容性、参与性和团结性



谦逊、治愈和仁慈



虔诚和感恩



快乐、充满希望和服务精神的社区



对转变、更新和改革持开放态度

欢迎

感谢各位参加 2020 年全体信众大会第二阶段筹备工作。在这个阶段，我们从倾听祷告和对话进入倾听祷告和灵修识见，我们将继续聆听圣灵所说的话。

这是一个集体灵修识见的过程，而不仅仅是个人的认识。因此，我们受到召唤聚集在一起，以小组形式工作。今天你要参与的过程是建立在灵修对话的实践基础上的。这是一个祈祷、沉思、彼此分享和寻求上帝指引的过程。当圣灵指引澳洲的教会时，我们欢迎所有的人一同参与和见证。

¹灵修对话是集体灵修识见过程的一部分。这几页中所概述的实践主要来自伊格那蒂亚的灵修练习传统以及其他资源和识见实践。

让我们做好准备

作为一个小组，选择一个你的小组将要关注的全国灵修识见主题来帮助你提高倾听能力和洞察力。

确保组中的所有人都具有以下资源：

- 为你所选择的全国灵修识见主题提供的简报或最终报告中的相关部分，以供灵修识见
- 倾听和灵修识见指南
- 与全国灵修识见主题有关的经文段落
- 记事本和笔/个人日记

倾听和灵修识见体验



时间/时长：2-2.5 小时。
参与人数：每个小组最多 10-12 人。
建议地点：安静的地方。

让我们聚集在一起并且至诚发愿

1

国家认可

我们认可我们工作和生活所在的土地上的传统监护人，并认可他们与土地、水和社区的持续联系。我们向过去、现在和未来的长者们致敬，并对他们所作出的牺牲和管理工作表示敬意。

聚集祷告

你可以一起诵读以下所提供的祷告词，在全体信众大会上祷告，或从心里向上帝倾诉。更多祷告资源请浏览全体信众大会网页：<https://plenarycouncil.catholic.org.au/resources/pray/>



5 分钟

主啊，
你曾经对我们说，
‘你们只要是这样对待我家中年纪最小的兄弟，就是如何对待我了。’
祈愿我们能够关注口渴饥饿、赤身露体、病魔缠身和受到囚禁之人。
祈愿我们的思想能够摆脱自私、恐惧和偏见的束缚。
祈愿我们的心灵充满感动，认识并回应人们的需求。
祈愿我们对你的灵修成果敞开胸怀，使我们的思想、言语和行动充满爱、和平、同情和无私。
我们通过我们的主耶稣基督祈求此事。
阿门。

2

让我们静心思考

倾听经文

从所提供的指南中选择你的经文读物，这些与每个全国灵修识见主题有关。确保每个小组成员在反思期间都能阅读经文。

1. 小组中有一个人大声朗读经文。
2. 静默两分钟后，小组中的另一个人再次大声朗读经文。

独自安静反思

花至少 20 分钟的时间，独自默想，用你所听到的经文段落来祷告，并思考你所在的小组所关注的全国灵修识见主题的信息。

在这段默想时间里，考虑下面的问题。你可能希望写日记、画画或者只是静静地坐着思考。

上帝是如何在这经文和你所读过的一切中对你说话？

您被什么词或短语所吸引？为什么？

你有什么感觉？



20 分钟

让我们分享和倾听

灵修对话

这种灵修对话的实践来自伊格那蒂亚的传统。它是集体灵修识见过程的一部分，并通过相互倾听，为一群人提供了一种聆听上帝教诲的方式。这是我们聆听圣灵声音的一种方式。

独自默想时间过后，重新聚集成为小组，坐成一圈。

分享和倾听，第1轮

圈内的每个人花 2-3 分钟与小组大声分享你个人祷告的成果，并用下面的引导语句表达你的感受。

可以从小组中的任何人开始，其左边的人是下一个要分享的人。绕圆圈顺时针方向继续，直到小组中的每个人都轮到为止。

当别人说话时，记得以开放和谦卑的心情去倾听。

“今天在我的祈祷中.....
而且我觉得...”



每个人
3分钟

思考

每个人都分享后，整个小组就会安静地思考 5 分钟。在这段时间里，想想你听到你小组里的人说了些什么，并问问你自己：“我听到圣灵对我们说了什么？”



5分钟



分享和倾听，第2轮

小组里每个人都用2分钟的时间与大家分享他们的思考结果。你听见圣灵在众人的声音中说了什么？请使用下面的引导语句。

这一次分享时，不要在对话中添加任何新内容，只要对已经分享的内容做出回应即可。

“通过这群人的声音聆听圣灵的意志，我听到了...”
“这让我感觉...”



15 分钟

思考

每个人都分享后，整个小组就会安静地思考5分钟。在这段时间里，想想你现在的感受，以及你今天祈祷和倾听的经历。问问你自己：上帝以何方式呼召我们成为一个以基督为中心并有（全国灵修识见主题）特点的澳洲教会？



5 分钟

分享和倾听，第3轮

第三轮的分享和倾听是开放式的，没有前两轮那么有条理。开放式谈话的目的是加深你们之间的接触。任何想发言的人都可以分享。在这段时间里，记住当别人说话的时候要认真倾听，并以一颗开放和善良的心回应谈话。

根据你今天所经历的一切，与大家分享你的想法和感受。分享的时候，你可以从这些话开始：

从我今天的祈祷和倾听小组发言的经历中，我感到..



15 分钟

时机合适的时候，请互道感谢彼此分享感受来结束对话，并邀请大家享受短暂的休息。请记住休息之后重新再聚的时间。

休息时间



15 分钟

让我们放眼全国

思考

整个小组默想 5 分钟。在这段时间内，考虑一下在你今天集中讨论的主题领域中可以采取哪些具体、实际的步骤。



5 分钟

例如: 如果你对用来吸引年轻人的、具有参与性和综合性的方式有独到的见解，一些切实可行的建议可能有：为年轻父母建立一个州内的点对点接触网络，或探索开发一个在线信仰平台来支持年轻人心理健康，与 Beyond Blue 建立教会伙伴关系。考虑下面的问题，把你的想法写在纸上或便利贴上。

- 上帝以何方式呼召我们成为一个以基督为中心并具有（输入：全国灵修识见主题）的澳洲教会？
- 你知道当地、全国或全球范围内有哪些好的做法或项目可以进行探索？

分享和倾听

圈内的每个人花 2-3 分钟与小组大声分享你的想法，如果你曾经使用过便利贴，那么当你谈论它们的时候，把它们放在小组的中心位置。



10 分钟

可以从小组中的任何人开始，其左边的人是下一个要分享的人。绕圆圈顺时针方向继续，直到小组中的每个人都轮到为止。

当别人在分享他们的想法时，记住要以开放和谦卑的心倾听。你可以要求对方分享他们所理解的想法，并且一定要抵制批评。

小组讨论，做出决定

当每个人都分享了他们对于行动的想法之后，你的小组任务就是确定 2 或 3 个新行动，这些行动可以被当作小组主题识见和写作小组的成果提交。



20 分钟

下面是一些可以指导你的小组灵修识见活动的问题：

我们强烈要求采取什么行动？

什么行动可以真正帮助我们成为一个(插入全国灵修识见主题)，并以基督为中心的教会？

圣灵呼召我们所作的最有爱的回应是什么？

请记住，这些行动需要：

- 明确
- 以肯定的方式陈述
- 尽可能具体
- 实际行动（实际的、可实现和可测量的）

写下从讨论中得出的 2 或 3 个新行动。

您的小组可以在讨论结束时将这些提交给灵修识见和写作小组，以便显示主题。

思考

灵修识见的一个重要部分就是倾听我们每个人内心深处上帝的声音。这意味着我们需要注意自己的感受。



5 分钟

在提交你的小组回应之前，花些时间对小组所确定的新行动分别进行反思和祈祷。祈求上帝带给你一种**安慰**的感觉，一种使你对自己的决定感到平静或满足的感觉。

我是如何看待我们提出的行动以及我们的集体决定的？

让我们立足本地

5

现在，请花些时间，作为一个小组，讨论任何可能会在你自己的生活、教区、社区、学校或你所在当地社区的其他地方实施的想法。

想想在当地你可以和谁合作。你可以和你的教区牧师或其他社区的宗教领袖，如学校的校长或家长领袖，或当地的青年领袖谈谈你的想法。

这部分是你对行动的信心的呼召，为上帝的使命而活出福音。



20 分钟

我们有什么想法可以帮助发展我们当地的信仰社区？



6

让我们表示感谢

你可以一起诵读下面所提供的祷告词，或向全体信众大会祷告，或只从心里对上帝倾诉

仁慈的上帝，

通过我们的灵修识见体验，您邀请我们每个人在他人的声音中听到圣灵的教诲，挑战我们自己的意志、欲望、恐惧和偏见，并对你的意志保持开放的态度。

主耶稣，感谢您指引我们，您是我们光明、真理和生命的灯塔，您使我们清楚地看到如何对您、我们的邻居和真正的自我表示最高的尊重，并如何最好地为之服务。

我们祈祷，我们今天的决定忠于您和您对我们的信心和信任。

通过这次经历，愿圣灵在我们每个人身上以及在你们神圣的教会里，点燃喜悦的感觉、激发更深的信仰、带来更大的希望与信任、更多的爱与和平、更大的勇气与同情，随我们一同前行。

阿门 ✠



5 分钟

7

让我们回应呼召

您的小组可以将您的灵修识见活动成果(最多 150 个字)发送给灵修识见和写作小组，他们正在思考您在小组中所关注的同样的全国灵修识见主题。您可以在“灵修识见”一栏下的“全体信众大会”网页上找到链接。

<https://plenarycouncil.catholic.org.au/listening-and-discernment/>

衷心感谢你们继续参与全体信众大会的进程，使我们朝着上帝召唤我们前往的未来迈进。



Plenary Council Facilitation Team

PO Box 747
North Sydney NSW 2059
电子邮箱 plenary.council@catholic.org.au
www.plenarycouncil.catholic.org.au

