

坚持维护你每天祈祷的时间

如果你真想做一个悔罪改过的灵魂——既是悔罪改过，又是心情愉快——你首先应当坚持维护你每天祈祷的时间。祈祷时要热心，要慷慨大量，还不能草草结束，缩减时间。你必须确保：那些时刻的祈祷，不仅仅是在你感觉需要的时候要进行，而且要在可能进行的时间，规定固定的时刻来做。不要疏忽这些细节。如果你成为每天这样朝拜天主的仆人，我

可以向你保证：你一定会常常是幸福快乐的。（《犁痕》994）

12月9日

你们的祈祷生活怎样呢？在白天，你们有要与祂畅谈心曲的冲动吗？那么，你们有没有向祂轻轻耳语，请祂稍候片刻，然后诚恳地与祂密谈呢？

在专为我主保留的谈心时间里，你们的胸怀扩大了，你们的意志加强了，你们的思想，在恩宠的辅助下，给人间的现实注满超性的内涵。结果是你们定下明确切实的善志，你们决心要改善自己的行为，要以更大的爱德待人接物，要像优秀运动员那样，全力以赴，勇往直前，在这场基督徒仁爱与和平的斗争中奋斗到底。

于是祈祷持续不断，如同我们的心跳，我们的脉搏。若没有天主的临在，便无默祷生活。若无默祷生活，我们为基督所做的工作，便毫无价值。因为「若不是上主兴工建屋，建筑的人是徒然劳苦」。

普通基督徒——他不是修会会士——为了修德成圣，他无须遁离世俗，因为世界正是他寻获基督的场所；也无须什么外表的标记，例如会服徽章之类的东西。他献身事主的全部标记，都是内在的。这就是：天主恒常的临在和克己自律的精神。其实需要的惟有一事，因为克己自律也不外是感官的祈祷。（《基督刚经过》8-9）
