

# 祂倾听我们、答覆我们

Et in meditatione mea exardescit ignis. 「在我沉思中，烈火如焚。」这就是你祈祷的原因：把你自己变成一个火种，活的火焰，散发热和光。因此，当你不知如何继续往前，当你感到火快要熄灭时，假如你不能在火中丢入芳香的木材，就丢入口祷和短诵的细枝去滋养火焰。这样你就善用了你的时间。《道路，91》

10月25日

假如我们态度率直恳切，真想卸下心中重担，我们会向了解我们、爱我们的人寻求建议：父母、夫妻、兄弟、朋友，纵然我们的动机只是抒发情感，聊聊自己的事，「对话」就这样开始了。让我们对天主也这样做；我们可以确定祂倾听我们、答覆我们，让我们专注在祂身上，灵魂大开谦卑的交谈，满怀自信地告诉祂我们的思想情感：喜乐、忧伤、希望、烦恼、成功、失败，即使是生活中微不足道的事，我们会发现天父对我们所有的事，都深感兴趣。

几乎不知不觉的，用这种方式你就能昂首阔步、步武天主。与主亲近时，我们内心可以深深感受到、寻找到喜乐，即使在痛苦、克己和忧伤中。当天主的子女发现自己与天父是如此亲近时，力量的泉源便汹涌而出！我父

我主，这就是为什么无论发生任何事情，我坚定地与你同舟共济，因为你是我的磐石和力量（参阅列下22:2）。《天主之友，245-246》

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/he-listens-to-us-and-  
answers-us/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/he-listens-to-us-and-answers-us/) (2026年3月19日)