## 做默想应有固定的一 段时间,应在固定的 钟点。

做默想应有固定的一段时间, 应在固定的钟点。否则,你会 流于方便自己第一。这就是没 有实践克己精神了。祈祷而没 有克己精神的实践,是不会产 生任何作用的。《犁痕, 446》

10月23日

要克服一切怠慢、拖延祈祷的不实借口,千万别把赐与恩宠的活力之源搁到明天,现在正是时候,天主以爱观察我们一天的所作所为,顾及我们心底中的哀恳。我再次告诉你,我们必须信赖祂如同信任自己的兄弟、朋友和父亲,你亲口告诉祂,像我现在对祂说话一样,祂是至大、至善、至仁慈的。也告诉祂:「这就是我要爱你的理由,尽管我的态度粗鲁、手脚笨拙、饱受世间灰土和尘垢的污损。」

每天我们应该特别奉献一些时间给天主,举心向上,无须开口说话,因为我们在内心咏赞祂。让我们在这项虔敬的操练上投注足够的时间;如果方便的话,最好在固定的时间、在圣体龕前祈祷,亲近那位因爱而伫候在内的主;如果不方便的话,我们也可随处祈祷,因为天主在每个沐浴恩宠的灵魂里面。《天主之友,246,249》

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zhs/dailytext/practice-meditation-for-a-fixed-period-and-at-a-fi/">https://opusdei.org/zhs/dailytext/practice-meditation-for-a-fixed-period-and-at-a-fi/</a> (2025年12月 16日)