

祈祷是和天主谈话。 可是谈些什么呢？

你写信给我说：「祈祷是和天主谈话。可是谈些什么呢？」谈什么？就是谈天主，谈你自己：你的快乐、忧愁、成功与失败、高尚的抱负、每日的担忧，甚至你的弱点！感恩和祈求；真爱和赔补。简单地说，认识祂，也认识你自己：「与祂交往！」《道路，91》

02月4日

「向赐我生命的天主歌颂赞美！」若说天主是我们的生命，那么自然应当承认，我们的生活必须渗透交织着祈祷。然而切勿以为祈祷是例行公事，做完了便可置于脑后的一回事。义人

「专心爱好上主的法律，和昼夜默思上主的诫命。我便彻夜不寐地默想着祢。我向祢行的祈祷，像馨香上升。」我们的一整天，从早到晚，全都应该是祈祷的时间。其实，圣经告诉我们：连睡眠也应当成为祈祷。

除此之外，我们的祈祷生活还应该以固定的时间为基础。每天拨出一定的时间在圣体柜前专诚与我主晤谈，与天主静心交谈，感谢祂在圣体柜中伫候我们达二十个世纪之久，而且往往孑然一身，孤守空堂。与天主的这种披心交谈就是心祷。心祷时，我们的整个心灵完全投入其中，我们的理智、想像、记忆和意志全部都投入其中。心祷是一种默想，它有助赋予我们可怜的人类生活及日常各种境况一份超性的价值。

我们的一天，由于这些默想的固定时间，以及我们的口祷，能转化成对天主连续不断的赞颂，自然而然，毫无造作。就如彼此相爱的人时刻想念着对方，我们也时刻不忘天主的临在。于是我们的一举一动，甚至最细微的琐事，都会充满属灵的神效神益。

这即是基督徒在灵修生活上茁壮成长的秘诀，关键在于坚持与我主不断地密切契合。沿着这条道路出发，他将被引向彻底委身承行主旨这样既严峻又引人入胜的奋斗当中。我再补充一点：这条道路绝不只是为少数蒙天主殊恩的人而设的，而是对每一个人敞开的。《基督刚经过，119》
