

堅持維護你每天祈禱的時間

如果你真想做一個悔罪改過的靈魂——既是悔罪改過，又是心情愉快——你首先應當堅持維護你每天祈禱的時間。祈禱時要熱心，要慷慨大量，還不能草草結束，縮減時間。你必須確保：那些時刻的祈禱，不僅僅是在你感覺需要的時候要進行，而且要在可能進行的時間，規定固定的時刻來做。不要疏忽這些細節。如果你成為每天這樣朝拜天主的僕人，我

可以向你保證：你一定會常常是幸福快樂的。（《犁痕》994）

12月9日

你們的祈禱生活怎樣呢？在白天，你們有要與祂暢談心曲的衝動嗎？那麼，你們有沒有向祂輕輕耳語，請祂稍候片刻，然後誠懇地與祂密談呢？

在專為我主保留的談心時間裏，你們的胸懷擴大了，你們的意志加強了，你們的思想，在恩寵的輔助下，給人間的現實注滿超性的內涵。結果是你們定下明確切實的善志，你們決心要改善自己的行為，要以更大的愛德待人接物，要像優秀運動員那樣，全力以赴，勇往直前，在這場基督徒仁愛與和平的鬥爭中奮鬥到底。

於是祈禱持續不斷，如同我們的心跳，我們的脈搏。若沒有天主的臨在，便無默禱生活。若無默禱生活，我們為基督所做的工作，便毫無價值。因為「若不是上主興工建屋，建築的人是徒然勞苦」。

普通基督徒——他不是修會會士——為了修德成聖，他無須遁離世俗，因為世界正是他尋獲基督的場所；也無須甚麼外表的標記，例如會服徽章之類的東西。他獻身事主的全部標記，都是內在的。這就是：天主恆常的臨在和克己自律的精神。其實需要的惟有一事，因為克己自律也不外是感官的祈禱。（《基督剛經過》8-9）
