

主，我不知如何祈禱

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》

02月19日

我發覺一些人培養虔敬生活的方式——基督徒接近主的方法，一些也不吸引人，他們以很多理論、公式，伴著空洞的喃喃頌唸，像發自一個匿名隱姓的人，一點也不像個人，一對「一」的和天主我們的父親單獨的對話，

（真誠的口禱永遠不應是匿名隱姓的）。我記得主說過：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求他以前，已知道你需要什麼。」（瑪6：7-8）一位教父對這段經文有這樣的評論：「我想基督叫我們祈禱時要避免過於冗長，長不在於時間，卻在字眼的重複。主曾舉某位寡婦為例，她藉不斷懇求征服了

不義法官的對抗。另一例子是那不懂得為人設想的人，夜半不斷拍門，終使他的朋友起床應他的門（參閱路 11：5—8；18：1—8）。主藉這兩個例子，叫我們要不斷祈求，不需作冗長的祈禱，只要簡單地告訴天父我們的需要即可。」

開始默想時，若不能集中精神和主交談，你感到枯燥沒有靈感，腦海空白，情感麻木，那我奉勸你跟隨我的忠告：我遇到這情形通常會把自己放在天父面前，至少會這樣說：「主，我不知如何祈禱，我想不到向你說些什麼。」可以肯定的是，在那一刻你的祈禱已經開始了。《天主之友，145》