做默想應有固定的一 段時間,應在固定的 鐘點。

做默想應有固定的一段時間,應在固定的鐘點。否則,你會流於方便自己第一。這就是沒有實踐克己精神了。祈禱而沒有克己精神的實踐,是不會產生任何作用的。《犁痕,446》

10月23日

要克服一切怠慢、拖延祈禱的不實藉口,千萬別把賜與恩寵的活力之源擱到明天,現在正是時候,天主以愛觀察我們一天的所作所為,顧及我們心底中的哀懇。我再次告訴你,說是們之親,你親口告訴祂,像我現在對社說話一樣,祂是至大、至善,也告訴祂:「這就是我更知知。也告訴祂:「這就是我要不知知。」

每天我們應該特別奉獻一些時間給天主·舉心向上,無須開口說話,因為我們在內心詠讚祂。讓我們在這項虔敬的操練上投注足夠的時間;如果方便的話,最好在固定的時間、在聖體龕前祈禱,親近那位因愛而佇候在內的主;如果不方便的話,我們也可隨處祈禱,因為天主在每個沐浴恩寵的靈魂裡面。

《天主之友,246,249》

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/dailytext/ practice-meditation-for-a-fixed-periodand-at-a-fi/ (2025年12月15日)