

祈禱是和天主談話。 可是談些什麼呢？

你寫信給我說：「祈禱是和天主談話。可是談些什麼呢？」談什麼？就是談天主，談你自己：你的快樂、憂愁、成功與失敗、高尚的抱負、每日的擔憂，甚至你的弱點！感恩和祈求；真愛和賠補。簡單地說，認識祂，也認識你自己：「與祂交往！」《道路，91》

「向賜我生命的天主歌頌讚美！」若說天主是我們的生命，那麼自然應當承認，我們的生活必須滲透交織着祈禱。然而切勿以為祈禱是例行公事，做完了便可置於腦後的一回事。義人「專心愛好上主的法律，和晝夜默思上主的誡命。我便徹夜不寐地默想着祢。我向祢行的祈禱，像馨香上升。」我們的一整天，從早到晚，全都可以是祈禱的時間。其實，聖經告訴我們：連睡眠也應當成為祈禱。

除此之外，我們的祈禱生活還應該以固定的時間為基礎。每天撥出一定的時間在聖體櫃前專誠與我主晤談，與天主靜心交談，感謝祂在聖體櫃中佇候我們達二十個世紀之久，而且往往孑然一身，孤守空堂。與天主的這種披心交談就是心禱。心禱時，我們的整個心靈完全投入其中，我們的理智、想像、記憶和意志全部都投入其中。心禱是一種默想，它有助賦予我們可憐的人類生活及日常各種境況一份超性的價值。

我們的一天，由於這些默想的固定時間，以及我們的口禱，能轉化成對天主連續不斷的讚頌，自然而然，毫無造作。就如彼此相愛的人時刻想念着對方，我們也時刻不忘天主的臨在。於是我們的一舉一動，甚至最細微的瑣事，都會充滿屬靈的神效神益。

這即是基督徒在靈修生活上茁壯成長的秘訣，關鍵在於堅持與我主不斷地密切契合。沿着這條道路出發，他將被引向徹底委身承行主旨這樣既嚴峻又引人入勝的奮鬥當中。我再補充一點：這條道路絕不只是為少數蒙天主殊恩的人而設的，而是對每一個人暢開的。《基督剛經過，119》

.....