天主不是一個遙不可及的人物

天主不是一個遙不可及的人，也不是通過排隊才能接近。祂尤其關注和聆聽那些特別貧窮和特別謙卑的人。
（摘自《為人類而被揀選》（Chosen for mankind），第113頁）

我越是忙碌，就越需要時間祈禱。於是我發現一件事。當我使用，或「浪費」時間存留在天主內，會產生一種「奇跡般的增值」。由於把時間奉獻給天主，結果我有更多的時間由我來處置，或至少，高品質的時間，有更多更強烈的愛給予別人。時間就像一串珍珠項鍊，由許多我能夠去生活，並在默想和為別人服務當中達致滿全的時刻所組成。
（摘自《為人類而被揀選》，第109-110頁）

我們可以把基督徒祈禱的「鹽粒」，定義為讓基督徒的顯著特徵更加清晰和明顯的彰顯。事實上，別人——我們的弟兄，總是出現在我們向天主的祈禱中；其實，祈禱的「我」本質上總是包含着「我們」。
（摘自《為人類而被揀選》，第114頁）

有時候，不說任何話，只是保持靜默是很好的。其實，只有在那個時候，我們才顯露出在我們腦海中奔騰著多少思想、意念、想法等。就好像我們被捲入潮水，不斷加劇我們遠離自己，不允許我們抵達自己。

在祈禱中達致這樣的絕對靜默，對於我們而言，不是決定性的。甚至如果儘管作出種種努力，我們仍無法達致，可能似乎是「對的」。事實上，我們在某種程度上明白到，在那股模糊混亂的潮流中，如此不完美、不完整，但我仍舊是我自己，既定的和被遺棄給自己的我，以及常常從我自己那裡溜走的我。所以，我們可以說：我對自己沒有權力，不是我認識和擁有我自己，而是在我內心最深處的祢，認識並詳察我的祢。祢知道我是誰，什麼是為我好的，祢用祢的「是」來回答，用這個詞來對我說話：祢。
（摘自《對我們說的話》（the Word for us），第91頁及後）

韓民立（Klaus Hemmerle）《每日默想——事物中的光明》（The Light within things, daily meditations），新城出版社，1998年。