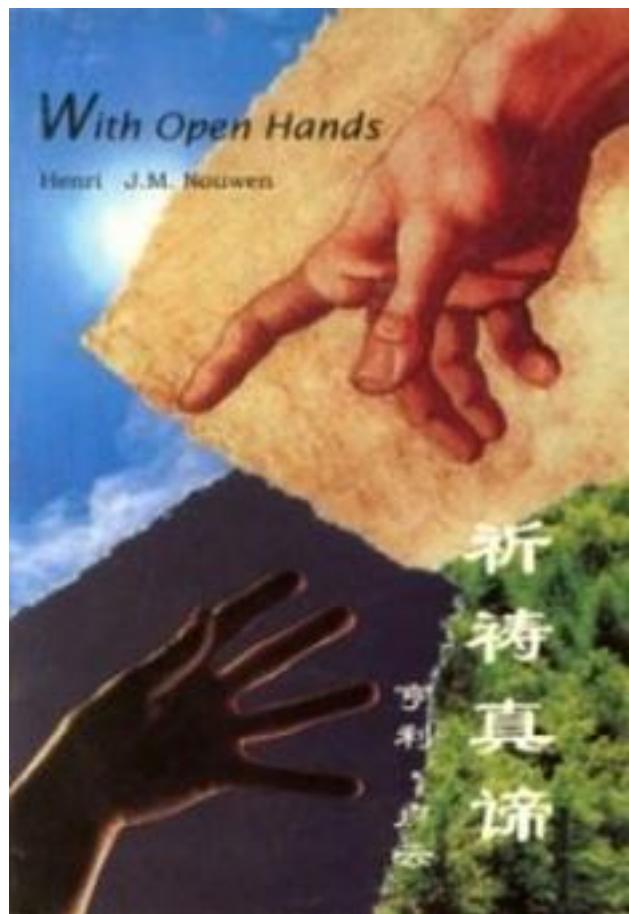


祈祷真谛（港版译名《亲爱主，牵我手》）



[祈祷真谛（港版译名《亲爱主，牵我手》）下载链接1](#)

著者:卢云神父 (荷兰)

出版者:香港基道出版社/上海光启出版社

出版时间:2002

装帧:平装

isbn:9789627048985

祈祷并不是一件容易的事,它需要建立一种关系,即你要允许除你以外的另一位进入到你内心深处,来窥看那些你留在暗角的东西,来接触那些你宁可留在那里而不去触摸的东西。为什么你真要这样做呢?可能,你会让别人跨越你心灵的门槛来窥视和触摸一些事物;但是,允许别人进入到你内心的隐私之中去,是一件危险的事,是需要提防的呀!

抵制祈祷就像扬起一双捏紧的拳头。这一比喻揭示了一种紧张的心态,一种倾向于把自己紧裹起来的愿望,一种显露内心恐惧的贪求。

一位老年妇女被送到精神病治疗中心去的故事,阐述了这种姿态的涵意。她显得粗野、挥起拳头撩倒任何进入眼帘的东西。她的行为惊吓了每一个人,医生不得不挪开她身旁的所有东西。但是一枚小小的硬币被她攥在手中,她拼死也不肯放弃。结果,两位身强力壮的人掰开她紧握的拳头,取走了硬币。她如此顽强地抵抗,仿佛她将与此硬币同归于尽一样。她觉得,如果人们剥夺了她的最后所有物,则她将一无所有,她自己也将变得一文不值了。这是她真正的畏惧所在。

当你应邀来祈祷时,要求你打开自己紧握着的拳头,放弃你所拥有的最后一个硬币。但是,谁会愿意这样做呢?为此,首次祈祷总是带着痛苦的经验。因为你发觉,你并不想松开自己捏紧的拳头,也不想放弃手中硬币。于是,你紧握着自己所熟悉的东西,即使你并不以它为荣。你发觉自己在说:“它就是这样与我在一起,尽管有时我也喜欢它有些变化,但现在它还不能。这恰恰就是它本身,我将保留这样式。”一旦你用这种语调与自己交谈,你已经放弃相信你的生活可能成为完全不同的样式。你已经让对新生活的一种向往从身旁飘失而去。由于你不敢在自己经历了这些个人情感后,勇敢地放上一个问号进一步加以探索,你把自己包裹在现实的命运之中。你感到依赖于带有遗憾的过去,要不信赖一个崭新的未来更安全。因此,你要小小的,冷涩的硬币紧紧握在手中,不愿意交出它。

你依然感到苦涩,因为你给了别人东西,而对方不知感激;你依然嫉妒那些工资高于你的人;你依然想对那些不尊重你的人进行报复;你依然由于没有收到来信而灰心失望;你依然为那个与你擦肩而过的旅客没有向你微笑而生气。你生活在这些事之中,看来并没有被这种生活所打搅。直到你想到要祈祷的那时刻,每一件事重又回到了你的心头;痛苦、怨恨、嫉妒、失望以及报复的念头又油然而生。这些感情不能感不是仅仅存留在那儿了事,你把它们紧紧地抓握在自己的双手中,仿佛它们是你舍不得抛开的财宝。你沉溺于以往的酸涩之中,仿佛失去它们,你将无所事事;仿佛放弃它们,你将丧失自我。

当你放弃心爱之物,你往往认为这是一种超脱。但有时候,超脱也意味着抛开一些令人厌恶的事物。毫无疑问,你会被诸如怨怒、憎恨等恶劣情绪所束缚;只要你在寻求报复,你就是死抱住自己的过去不放。但有时候,你仿佛摆脱了自己的恶劣情绪,摆脱了报复和仇恨心理,你只是保持着紧握拳头,以警觉的姿态站在那里,接近那些希求和解的人。

当你想祈祷时,首先该问自己:我怎样才能打开紧握着的双拳呢?无疑地,既不能通过暴力,也不能通过强制性的决定来达到。也许,通过仔细地聆听天神对匝加利亚、对玛利亚、对牧羊人、对前去墓地的妇女说的“不要害怕”这句话,你能找到你自己的祈祷方式。不要害怕天主,祂只是想进入到你内心的最深处,并邀请你离开那些你如此焦虑地死抱住的东西。不要害怕揭示你手中的冷涩的硬币,不管怎样说,这硬币只能买极少的东西。不要害怕把你的怨恨、痛苦和失望交给天主。天主是爱,而且只是爱。即使你知道你只有极小一点儿东西可揭示,不要害怕,让它暴露无遗吧!

经常,你会由于装饰得漂亮的表面现象,由于阻止了一些肮脏和腐败的事件发生或由于清除一条你自以为合适的小路,而感到愿意接受你所爱的天主。但是,这是一种短暂的胆怯的回答——一种出于非情愿的,人为的回答。这样的回答使得你筋疲力尽,并把你的祈祷转向了受折磨。

每次,你敢于放弃和交托一件你所害怕的事情,你的手就微微地松开了一些,你的手掌展开成一个愿意接受的态势。当然,你必须要有耐心,非常有耐心,直到你的手完完全全张开为止。

这是信赖的一个长期的心路历程,因为在每一个紧握的拳头后面仍隐藏着另一个拳头。有时候,这样的过程仿佛显得没完没了。撂起拳头成了你生活中经常发生的事,在白天黑夜的任何时刻,你可能都发觉自己紧握着拳头与恐怖作着斗争。

可能,有人会对你说：“你不必太苛责你自己。”但这很难做到。你能做的只是张开自己的双手,不要害怕,以便让那位如此爱你的天主能救助你脱免罪过。这样,你自以为对生命必不可少的硬币,事实上却比尘埃还轻。一阵清风就能将它吹得纷飞,留下的只是轻微的“嗒嗒”落地声。随之而起的,你会感到一股清新的自由气息扑面而来,祈祷成了欢愉,对世界和你周围的人产生一种自发的反应。这样,祈祷成了顺其自然的、鼓舞人心的、具有生命力的心灵对话;祈祷成了平安和宁静的了。当你意识到无论是盛大的节日或静谧的时刻,都能作为祈祷的时刻时,你就逐渐在意识到祈祷就是生活。

祈 祷

亲爱的天父:

我是多么害怕打开我紧握的拳头!

当我手中没有任何东西的时候,我会成为谁呢?

当我两手空空地站在祢面前的时候,我会成为谁呢?

仁慈的天主,请帮助我逐渐张开我的双手,并帮助我明了,在我手中,其实没有一样是属于我自己的;所有的一切都是祢自愿给我的;那就是祢的爱,无条件的,永恒的爱。阿门!

默 想

我在自己紧握着的拳头中,还有些什么东西不愿放弃呢?

作者介绍:

<http://www.henrinouwen.org/> :

卢云神父 (Fr. Henri J.M.Nouwen 1932-1996), 原籍荷兰, 1957年晋铎。曾任教于美国圣母大学、耶鲁和哈佛大学。自1986年应方舟团体 (L' Arche) 之邀加入黎明之家 (Day break) 服务智障人士, 直到因心脏病突发安息主怀。

他是近代天主教内、外著名的神学家及灵修作家。他独具慧眼能从日常生活中微不足道的事、最弱小的人身上透视人生伟大及软弱层面所深藏的奥秘。他的著作共有40多本问世, 畅销全球, 深受各界人士喜爱。

目录: 序論: 緊握雙拳
第一章: 禱告與靜默
第二章: 禱告與接納
第三章: 禱告與盼望
第四章: 禱告與憐憫
第五章: 禱告與革命
結語: 空舒雙手
· · · · · (收起)

[祈祷真谛 \(港版译名《亲爱主, 牵我手》](#) [_下载链接1](#)

标签

卢云

灵修

信仰

祈祷

基督教

天主教

Henri Nouwen

卢云神父

评论

从个人独处，到与他人相处，再到普世众人共处，从祈祷出发，一切都是与主的相遇。这本小书太好了。

从紧握双拳到空舒双手，亲爱主，牵我手…

进入幔内

简短 有益

让我更深认识祷告

愿空舒双手，在柔风中、在喜乐中遇见神。：））

是一本不可多得的好书啊

“只有当我们敢于宣称，没有祈祷我们就不能生活时，祈祷才是祈祷。”

“我们祈祷不是对着礼物本身，而是对着发礼物的人。”

“充塞在内心任何话语，从嘴里吐露出来向上帝诉说，这就是祈祷的真谛。”

读这本书的时候刚好是自己处在最艰难的时期，情感上的事复杂而纠缠，挫败的感觉如影随形，甚至在经历与弟兄姐妹关系破裂的边缘上崩溃...但是，当一切安静，只留我与耶稣共处的时候，就是读着这本书，神温柔的呼唤与缠绕将我唤醒，给我宁静。静静的体会其中每一个句子，放下心头的牵挂，才知道像小孩子一样被神牵拉着，何等轻松与宝贵。

这本书给我很大的帮助，是一次避静中我姐姐给我提供的。姐姐是位修女，她认为好的书都会推荐给我。有的时候我有些不耐烦，时间长了就发现她给我提供的书都很好。

[祈祷真谛（港版译名《亲爱主，牵我手》](#) [下载链接1](#)

书评

体验孤独 --读卢云《亲爱主，握我手》

人在某一个时刻并不能承受轻快，有时候是因为怀疑，怀疑身边的人是否值得信任，怀疑亲朋好友是否已不在意自己的存在。这怀疑有如一张大网，要把那颗渴望欢笑的心网住，渐渐忧郁如一缕轻烟，徐徐弥漫而来，终于将自己包围，看不清自己的...

这本书给我很大的帮助，是一次避静中我姐姐给我提供的。姐姐是位修女，她认为好的书都会推荐给我。有的时候我有些不耐烦，时间长了就发现她给我提供的书都很好。

[祈祷真谛（港版译名《亲爱主，牵我手》](#) [下载链接1](#)