

2024年8月21日

灵性生命系列 祈祷中的痛苦 (一)

所有虔诚的祈祷者——也就是说，不是偶尔祈祷或只在经历巨大痛苦时祈祷——都会意识到，祈祷之路并不总是康庄大道，相反，一些痛苦甚至能使人厌烦祈祷。因此，我们将不得不与人性中的懒惰作斗争，经历净化的过程，当然，还要面对各种打击人的诱惑。这些甚至会使人怀疑祈祷的意义，似乎天主不曾俯听，也给人带不来任何满足，灵魂面临屈服或放弃与天主打交道的“烦累”的危险。

首先，应该说，人必须习惯祈祷。也许在某些阶段，我们发现祈祷很容易，在经历“回家”的过程中感到喜悦，这些阶段，被赋予了充满喜悦的宗教情感。但是，从长远来看，通常情况下，过有规律的祈祷生活需要纪律和毅力。当然也有例外，也许一些人会觉得祈祷很容易。

一位特拉普派修道院的院长曾经对我说：“召集僧侣工作比召集他们祈祷更为容易！”

为什么会这样？只要不懒惰，工作就更符合人性的感性层面，能让人更容易地看到成果，看到自己做了一些有成效的事情；而祈祷，尤其静默祈祷，往往不能显示出明显的结果。但静默祈祷是出于信德，出于对主的爱，盼望结出果实。

此外，祈祷与人的灵性本质相关，这种关联需要一种特殊的形式，因为人的灵性本质倾向于散漫，并且，正如我们在昨天的默想中看到的，它允许自己被外部现实所散。一切触及人感官的事物都很容易使人着迷，因而让人忽视了最本质的内容，即亲近主。

“祈祷中的痛苦”可以是多种多样的，仔细去分析，对每一种情况适用恰当的补救办法是有益的。

以下指导，我从一个没有自愿忽视祈祷，以失序的方式沉溺于世俗快乐的人开始。在这种情况下，很明显，他祈祷中的“痛苦”无非是自己疏忽的后果。

v 无意的干扰

無意的干擾作為人墮落本性的痛苦結果伴隨著人。我們通常不會因為這些干擾而感到內疚，它們也不會減少祈禱的整體成果。當然，必須留意不要屈服於出現在自我幻想及記憶中的干擾，必須以毅力一次次重新專注於祈禱的真正目的。以耐心忍受干擾，靈魂就將更加進入沉思與靜默，把所有分心的事都交托給天主。我們多么願意虔誠地祈禱！我們因為無法將所有注意力都放在主身上而痛苦，祂最堪配我們這樣做！對祈禱中的痛苦報以微笑吧，并在主前接受它。承認自己的局限與渺小，就是將之交托給天主。天主會知道如何接近我們，助佑我們，儘管我們狀況可悲。我們只需要告訴祂，我們愛祂，我們的心屬於祂……

v 枯澀的感受

我們曾經在祈禱中感受到的內在喜悅可能會消失，取而代之的是折磨人的枯澀。也許天主一開始用我們所經歷的甜蜜征服並吸引了我們，但現在我們已感受不到了，因此靈魂想知道出了什麼問題。一些人，尤其剛剛開始旅程的人，可能會認為自己做錯了什麼，天主不再愛自己了，等等……最初的迷戀已結束，但卻沒有達到愛情確定的固化。無論墜入愛河事多么美、多麼令人陶醉，人仍被自己的感受束縛。因此，天主現在以另一種方式引導靈魂，讓一種強大而堅實的爱在內心成熟。對於此，人必須展現靈魂的高貴，為天主而尋求天主，而不為祂所給予我們的感受。在這一點上，必須提防用更有成效、更理性、更實際的東西來取代祈禱的誘惑。這就需要忠誠！堅持祈禱，不減少絲毫；增加祈禱，信仰、希望及仁爱的神學美德都會在靈魂的“暗處”生長。真爱由此展開，我們在旅程中開始成熟！