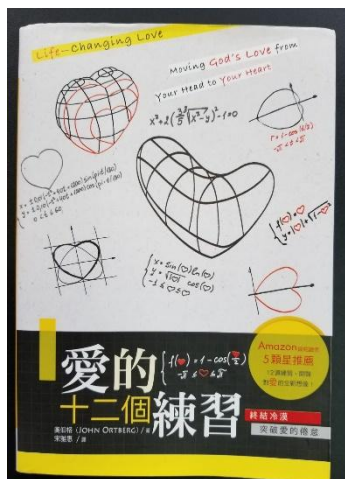


信徒生活类：《爱的十二个练习》—吴东儿老师



书名：《爱的十二个练习》（*Life-Changing Love: Moving God's Love from Your Head to Your Heart*）

作者：奥伯格（John Ortberg）

译者：宋雅惠

出版社：校院书房出版社

出版日期：2017（第二版）

爱，相信是每一个人都渴望和追求的。可是更多的时候，我们会发现，作为一个平凡的人，尽管如何努力，我们还是失去耐心、没有安全感，甚至无法去爱或接受爱。

人的不堪与神的爱

《爱的十二个练习》是一本讲关于爱的书。在第一章里（练习1），作者用“破布偶”来作隐喻，道出了两个真理：“关于人类有两项很重要的真理。第一，我们都是‘破布偶’，我们除了有瑕疵，还伤痕处处、断手断脚、扭曲变形。自从人类堕落以后，每个人都出在这样不堪的境地……第二个真理就是，尽管破旧不堪，我们却是属于神的。他知道我们一切的不堪，但他无论如何都爱我们。我们的破旧不堪变得不再重要。”（页8）神爱你，不是因为完美无瑕，而是因为你就是你，这可说是本书的核心。

突破对爱的想像

作者引发我们思想，究竟我们明白“什么是爱”吗？“我们的爱常有局限，正反映了你我对于‘爱’的想像需要有所突破。对奥伯格来说，突破的关键，就在于是否真正明白神的爱是什么样子：‘在我们看轻自己时，他用无条件的认同创造了我们的价值；在我们被忽略、被遗忘时，他亲近我们、碰触我们，医治了我们的孤独；在我们无所适从的时候，他充满智慧的教导，建造了我们的生命。’”（封底页编辑言）

在12个情境练习

如果没有经历过被爱，我们实在是很难懂得去爱。在《爱的十二个练习》中，奥伯格带领我们在12个情境里体会神的爱；让我们对神的爱有全新的了解，让生命有转变的可能性。

练习1：接受那份无从言喻的爱—我们也许破碎不堪，但千万不要因此就以为自己一文不值。

练习2：给予关注—注意某人并不难，但只有在最深爱的人面前，我们的脸才会发光。

练习3：碰触那些遭到遗弃的人—只有在你够接近、可以接收他们的痛苦的情况下，他们才

能感受你的爱。

练习 4：给人第二次的机会—神是如此热衷于救赎。他寻找迷失的羊、失去的铜板、拥抱回头的浪子。

练习 5：让耶稣成为你的老师—神与我们分享他的智慧，又以我们无法想像的代价，与我们一起承担痛苦。

练习 6：活在被爱的满足里—神定意以不完美的礼物为乐，那就是你和我。即使我们偶尔会因不单纯的动机将心献给神，但他依然带着无以名状的喜乐接纳它。

练习 7：走上迂回之路—基督徒的盼望是神亲自走上了那苦路。因此，十字架不再只是个灾难，它继续成为故事，拯救你我的故事。

练习 8：给予爱和恩典—恩典的提供者从来不会停止爱你。当他们看到你不好的一面，并不会因此将你推开，相反地，他们会更靠近你。

练习 9：活在蒙神拣选的事实中—没有一种快乐，可与雀屏中选的快乐相比；也没有一种痛苦，像遭到拒绝那样地沉痛。

练习 10：对神的爱有安全感—你是神所爱的，你还需要做什么来证明或获得这样的爱？

练习 11：不再躲藏—神不只允许亚当躲藏，神还去找他。

练习 12：认识那位在受苦中展现荣耀的神—神的荣光不只是能力、权势和威严，神的荣耀是他愿意来到这宇宙的小角落、这不起眼的星球 到这一群他不能不管的破布偶中间。

最大的功课

作者奥伯格是美国加洲一间长老会教会的主任牧师，同时也是畅销书作家、临床心理学博士。他的作品平易近人、用很多故事作比喻（是讲道的人很好的参考，篇幅所限不能尽录），并且充满牧养关怀。本书共 12 章，中文翻译以 12 个“练习”为轴，似在激励华人读者，读毕每章后要以行动去回应、实践。**基督徒总有许多功课要练习**，读经灵修祷告、忍耐顺服等候……然而奥伯格告诉我们，神的爱最为重要，也是一切的起点。

成为别人的祝福

你渴望在爱的功课上有所突破吗？鼓励你不妨跟作者一起，尝试这 12 次“被神所爱”的练习。当你一旦清楚知道自己是被神爱着、被神的爱拥抱，你就能够除去恐惧，在神的爱中成长；同时，你也能成为一颗爱的种子，将从神而来的爱带给身边的人，成就美丽的祝福。活在神的爱的恩典里，铭记恩典，可以使爱历久弥新。

爱是需要练习的。因着人的限制，我们不是天生就懂得接受神无条件的爱，更不会去接受“比我们还破的破布偶”。面对一个罪恶世界、丑陋的人性，面对今天活在没有盼望的时期，我们需要再次被提醒，更深地明白神何等的爱我们，以至于我们可以甘心乐意、顺服呼召去爱身边的人。我们缺的不止是口罩、医疗物资，而是缺少对人真正的爱。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。