

第四步——建立无畏的省察

本周的讨论有些不同！讨论时间可能较短，但讲义更长。在开始之前，请先快速浏览全部内容。

小组讨论（5分钟）

1. 高点、低点与特别事件（如果你愿意的话）
2. 我们对聚会的日期、时间、时长、小组规模和地点等感觉如何？
3. 哪些方面进展顺利？我们如何继续保持？
4. 哪些地方如果有所改变会更好？我们可以如何做出改变？

请花一点时间反思：我们的团体是否足够健康，可以继续下去？

是的，我们已经建立了信任

如果我能敞开分享、保持保密、不劝导别人，并且值得信任，
并且我小组的每个成员也都愿意敞开、保持保密、不劝导或“修复”他人，并且值得信任，
那么，组员们可以继续敞开地分享。

是的，我们正在成长于信任之中

如果我在分享中越来越愿意敞开，学习不去劝导别人，一直保持保密，并努力做一个值得信任的人，
并且我小组的每个成员在某种程度上也表现出愿意敞开的态度，一直保持保密，看起来值得信任，并且通常避免去劝导或“修复”他人，
那么，组员们可以在分享中继续成长于脆弱与真实之中。

不，我们的小组信任已经破裂

如果我没有真实地分享，或曾破坏保密，或倾向于“修复”别人，或未表现出我值得信任，
或者我组中有成员不愿意敞开，破坏了保密，倾向于劝导或“修复”别人，并未表现出值得信任的品格，
那么，组员就不应继续以脆弱的方式分享，这个小组应暂停，直到这些问题被解决。如果你希望获得帮助，请联系牧师，我们会协助你。

“好，谁愿意先分享呢？”（讨论问题）

本周的讨论较短。如果你愿意，仍可以设定计时器。一次只由一个人分享。其他人只需聆听，不提供辅导、建议，也不尝试去修复任何事。

1. “伤疤”是在你的人生故事中已经痊愈的伤口。有哪些伤痛已因医治、恢复、和好或成长而被转化？
2. “痂”是在你的人生中正处于医治过程中的伤口。当我们谈论伤痛时，也谈论医治。你生命中有哪些正在经历医治、成长或和好的事？
3. “创伤”是尚未开始痊愈的伤口。若置之不理，它会被苦毒、愤怒与怨恨所“感染”。在第四步中，我们要对自己进行无畏且深刻的道德省察。请思考：
 - a. 你是否愿意承认自己的“创伤”——那些仍带给你痛苦的怨恨、伤害与恐惧？
 - b. 你是否愿意承认自己曾造成的怨恨、伤害、恐惧与痛苦？
 - c. 你是否也愿意承认神如何赐你恩赐，使你成为别人的祝福？
4. 下周的步骤是认罪：“向神、向自己、并向另一个人承认我们过错的真实本质。”换句话说，我们要分享自己的省察。这让你感到多大的害怕？
5. 你认为若你敞开地分享，会发生什么？
6. 对我们许多人来说，承认我们的创伤将是我们做过最困难的事之一。请花点时间决定是否要与小组一同迈出下一步。若愿意，请立下这个承诺：
 - a. “我承诺本周会完成作业，并在下次聚会中诚实地与你们分享。”
7. 当我们分享时，信任与敞开同样重要。换句话说，我们可以诚实分享，而不必此刻分享所有的细节。当我们学习变得更真实、更敞开时，这一点尤其重要。
 - a. 在 1 到 10 的尺度上，你计划在认罪时敞开到什么程度？
 - b. 在 1 到 10 的尺度上，你希望你的小组在认罪时有多大的敞开？

“谢谢你的分享！我们可以为你祷告吗？”

作业——无畏且深入的道德省察（个人完成）

1. 本周找一个可以专注的时间与地点。
2. 花点时间让自己安静下来。
3. 祷告：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（《诗篇》一百卅九 23-24）
4. 思考你的人生故事，并回应以下四个省察主题，每项写出三到五个答案。如有需要，你也可以写更多。
5. 记住，不要重新揭开“伤疤”或“痂”；要专注于那些仍需医治的“创伤”。

第一项——我的恐惧省察：你害怕什么？这种恐惧促使你做出哪些行为？

常见的恐惧包括：孤单、痛苦、被遗弃、微不足道、失控、失去自由、疾病、背叛、亲密、被拒绝、暴力、失去、无家可归、不安全感、被排斥、冲突等。

例如：我害怕我的孩子长大后失败。因为这种害怕，我承认我过度干预他们的决定，安排太多任务，逼迫他们取得成绩，并阻止他们建立“无益”的友谊。

我害怕 _____。
因为我害怕，我承认自己 _____

我害怕 _____。
因为我害怕，我承认自己 _____

我害怕 _____。
因为我害怕，我承认自己 _____

我害怕 _____。
因为我害怕，我承认自己 _____

我害怕 _____。
因为我害怕，我承认自己 _____

第二项——我的怨恨省察：

你怨恨谁或什么？为什么？请具体说明。这件事如何影响了你？因此你在心中讲述了怎样的故事？其中有哪些是你自己需要承担的部分？

例如：我怨恨我的父母在我成长期间常常不在家。因为这样，我告诉自己我不值得被爱、不值得被陪伴。这影响了我的自信、婚姻关系以及我对朋友的态度。虽然我不为别人的行为负责，但我承认自己会逃避家庭聚会、拒绝亲密关系，也不回复信息。

我怨恨 _____，因为 _____。
因此，我告诉自己 _____。
这影响了 _____。
虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己 _____

我怨恨 _____，因为 _____。
因此，我告诉自己 _____。
这影响了 _____。
虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己 _____

我怨恨 _____，因为 _____。
因此，我告诉自己 _____。
这影响了 _____。
虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己 _____

我怨恨 _____，因为 _____。
因此，我告诉自己 _____。
这影响了 _____。
虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己 _____

第三项——我的破碎省察：这可以有多种形式：你所受的伤害、你造成的伤害、关键的事件或决定、关系的裂痕、有害的嗜好或习惯、错误的优先次序，等等。它也可能涉及性、金钱、家庭、权力或其他领域。

例如：我生命中有破碎的一个方面是我的谈话。这体现在我泄露他人托付的秘密、与朋友闲聊时八卦、被质问时说谎、并改编故事让自己看起来更好。虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己喜欢被关注，会刻意坐在同样的餐桌旁，并试图赢得他人信任以便他们向我倾诉。

我生命中有破碎的一段回忆、关系或层面是 _____。
它表现为 _____。
虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己在其中的责任是 _____。

我生命中有破碎的一段回忆、关系或层面是 _____。
它表现为 _____。
虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己在其中的责任是 _____。

我生命中有破碎的一段回忆、关系或层面是 _____。
它表现为 _____。
虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己在其中的责任是 _____。

我生命中有破碎的一段回忆、关系或层面是 _____。
它表现为 _____。
虽然我不为他人的行为负责，但我承认自己在其中的责任是 _____。

第四项（可选）——我的优势省察：神如何赐给你恩赐？你如何成为他人的祝福？要记住，对我们生命的完整省察不仅包含痛苦与破碎，也包括恩赐与美善。

例如：我擅长、感恩并曾祝福他人的一件事是我的音乐才能。我印象深刻的一次经历是和朋友们一起弹吉他唱圣诞颂歌。

我擅长、感恩或曾祝福他人的一件事是 _____
_____。与此相关、对我意义深远的回忆是 _____
_____。

我擅长、感恩或曾祝福他人的一件事是 _____
_____。与此相关、对我意义深远的回忆是 _____
_____。

我擅长、感恩或曾祝福他人的一件事是 _____
_____。与此相关、对我意义深远的回忆是 _____
_____。

我擅长、感恩或曾祝福他人的一件事是 _____
_____。与此相关、对我意义深远的回忆是 _____
_____。

我擅长、感恩或曾祝福他人的一件事是 _____
_____。与此相关、对我意义深远的回忆是 _____
_____。