

学徒小组聚会指南——预备补偿（第八步）

本周的作业有些挑战性。请决定哪种方式最适合你们的小组：

1. 在讨论之前完成作业。一起阅读本指南，然后分享你写下的内容。
2. 聚会时先讨论本指南，之后再完成作业。你可以在下周分享。

“我们都准备好了吗？”——如果你还没有读过本指南，现在请先看一遍。

“我们大家最近怎么样？”——

1. 分享你的高峰（很棒的事）、低谷（艰难的事）和“野牛”（这一周里其他发生的事）。。
2. 这是一个艰难而情绪起伏的系列课程。大家还好吗？

“我们要开始了吗？”——大声朗读《哥林多后书》三 17-18，静默片刻，然后再读一遍。

“让我们安静片刻。”（静默）——花几分钟时间，将你的心“调频”到耶稣那里。

“能请某位大声读下一段吗？”

如果我们不愿意饶恕那些伤害我们的人，就不能向神求赦免。¹第八步的重要部分就是饶恕别人，并请求别人的饶恕。要记得，饶恕、和好与恢复是不同的。

饶恕是你在心里所做的事。

- 你在神面前承认受伤，并放下紧抓不放的“权利”。
- 每当伤痛浮现，你都再次选择饶恕。

和好是当我们与对方一起面对并解决伤害时发生的，但关系未必会恢复原状。

- 这需要凭着智慧、分辨力，并在健康的状态下进行。
- 今天或本周也许不是开启这类谈话的最佳时机。

回复是当关系中的信任被重新建立。

- 若没有改变，就不会有真正的恢复。
- 在实现恢复之前，必须先有对造成伤害之行为的改变。
- 换句话说，饶恕与和好不一定会带来恢复。
- 你可能不会与曾欺负你的人成为朋友，也不会回到施虐的配偶身边，或再次把钱交托给曾偷你钱的人。

我们都明白饶恕、和好与恢复之间的区别了吗？

¹请参阅《马太福音》十八 21-35。耶稣说，如果我们不“从心里饶恕弟兄姐妹”，我们也不会被赦免。

“谁想先开始？”——一次只让一人分享——如果愿意，可以设定计时器。

1. 上周我们辨识了自己痛苦和罪中的模式（我们性格中的“缺陷”），并求耶稣改变我们。请回想过去这一周——你什么时候察觉到耶稣在你里面工作？
2. 想想你的人生故事。你何时曾因某件具体的事经历过被饶恕？被饶恕的感觉是什么样的？
3. 你什么时候经历过和好或恢复？那是如何发生的？
4. 对你来说，饶恕别人有多难？请求别人饶恕你又有多难？
5. 耶稣呼召我们，每当想起伤痛时就去饶恕。回想你在“怨恨清单”上写下的那些人。你愿意饶恕他们吗？你能否在神面前承认他们带来的伤害，并放下紧抓不放的“权利”？

如果愿意，请为每个人祷告这段祷文：

“耶稣，我饶恕_____因_____所做的事。求祢照祢饶恕我的方式也饶恕他们。”

例如：

“耶稣，我饶恕我的老师取笑我。求祢照祢饶恕我的方式也饶恕他（她）。”

如果暂时还不能，请祷告这段祷文：

“耶稣，求祢让我看见自己是怎样被祢和别人饶恕的。教我照祢饶恕我的方式去饶恕_____。”

6. 如果你已经提前完成了作业，请与你的小组分享。至少分享你写下的三个名字。如果愿意，也可以多分享一些。请记住，我们这周还不是要去补偿。

“谢谢你的分享，_____。我可以为你祷告吗？”（祷告）

“好，下一位是谁？”（每个人轮流分享并被祷告）

“谢谢大家！下周同一时间见，好吗？”（确认下次聚会并结束）

² 同样请参阅《马太福音》十八 21 - 35。耶稣告诉彼得，要饶恕人“七十个七次”。

第八步作业——预备补偿

补偿不是一次性的决定，而是一个持续的过程。请为三位不同的人或三种不同的情况回答以下问题。特别思考那些你心中仍有怨恨的人。然而，这个练习并不是为了处理“伤疤”（已经痊愈的伤害）、“结痂”（正在愈合的伤口），或是与你有虐待关系的人。

请花片刻祷告说：“圣灵啊，我该从哪里开始？”

第一位对象——你伤害了谁？_____

你做了什么？（请具体描述）

你在自己的行为中看见了哪些性格缺陷？

你愿意去补偿吗？

- ☐ 是的，我愿意。
- ☐ 不完全愿意，但我愿意愿意。耶稣，求祢帮助我的不愿意！
- ☐ 不，我还不愿意。

你想要与这个人和好的动机是什么？

健康的动机

不健康的动机

☐ 清理我这边的“街道”，不求任何回报。

☐ 为了得到回报。

☐ 尽我所能与众人和睦相处。

☐ 希望他们对我说些好听、安慰的话。

☐ 承认我所犯的错并请求饶恕。

☐ 希望他们也承认自己做错的事。

☐ 顺服耶稣“要和好”的命令。³

☐ 想让一切恢复原状。⁴

☐ 其他：_____

☐ 其他：_____

³ 《马太福音》五 23-24

⁴ 这也许会发生，但不能成为我们的动机。我们只为自己的行为负责，而不是为他人的回应负责。

第二位对象——你伤害了谁？ _____

你做了什么？（请具体描述）

你在自己的行为中看见了哪些性格缺陷？

你愿意去补偿吗？

- ☐ 是的，我愿意。
- ☐ 不完全愿意，但我愿意愿意。耶稣，求祢帮助我的不愿意！
- ☐ 不，我还不愿意。

你想要与这个人和好的动机是什么？

健康的动机

不健康的动机

☐ 清理我这边的“街道”，不求任何回报。

☐ 为了得到回报。

☐ 尽我所能与众人和睦相处。

☐ 希望他们对我说些好听、安慰的话。

☐ 承认我所犯的错并请求饶恕。

☐ 希望他们也承认自己做错的事。

☐ 顺服耶稣“要和好”的命令。³

☐ 想让一切恢复原状。⁴

☐ 其他： _____

☐ 其他： _____

³《马太福音》五 23 - 24

⁴这也许会发生，但不能成为我们的动机。我们只为自己的行为负责，而不是为他人的回应负责。

第三位对象——你伤害了谁？ _____

你做了什么？（请具体描述）

你在自己的行为中看见了哪些性格缺陷？

你愿意去补偿吗？

- ☐ 是的，我愿意。
- ☐ 不完全愿意，但我愿意愿意。耶稣，求祢帮助我的不愿意！
- ☐ 不，我还不愿意。

你想要与这个人和好的动机是什么？

健康的动机

不健康的动机

☐ 清理我这边的“街道”，不求任何回报。

☐ 为了得到回报。

☐ 尽我所能与众人和睦相处。

☐ 希望他们对我说些好听、安慰的话。

☐ 承认我所犯的错并请求饶恕。

☐ 希望他们也承认自己做错的事。

☐ 顺服耶稣“要和好”的命令。³

☐ 想让一切恢复原状。⁴

☐ 其他： _____

☐ 其他： _____

³《马太福音》五 23 - 24

⁴这也许会发生，但不能成为我们的动机。我们只为自己的行为负责，而不是为他人的回应负责。