

emotionally healthy spirituality

情緒成熟 的靈命

小組研習

突破高牆 ·
更新生命

3

0 引言

培養情緒健康的靈命，需要我們經歷痛苦的高牆，或者猶如古時的人所描述的「心靈的黑夜」(dark night of the soul)。猶如一道實實在在的高牆擋著我們向前邁進，神有時會通過一幅屬靈的高牆使我們的靈命停滯不前，為的是要徹底地更新我們的性格。我們往往會被一些我們無法控制的處境和危機把我們領往高牆面前。

無論是甚麼原因使我們停在高牆之前，每一個跟隨主耶穌的人或遲或早都會面對這一天。若我們不明白箇中意義，並順服神透過高牆的作為，便往往會使自己長期陷入痛苦的深淵，滯留在不成熟和困惑之中。然而，若我們欣然接受神透過高牆給我們的恩賜，我們的生命便會從此得著得到更新。

1 增加聯繫

10 minutes
分鐘

在人生的這個階段，你要面對人生最大的障礙是甚麼？請解釋。

2 主題信息

10 minutes
分鐘

對大多數人來說，高牆使我們的世界天昏地暗。你的高牆可能透過婚變、裁員、至親好友逝世、患癌、在教會不堪的經歷、背叛、夢想幻滅、孩子反叛、交通意外、不育、嫁杏無期、靈命枯乾、或者與神再無喜樂的關係而來。我們質問自己、上帝、甚至教會。我們第一次發現我們的「信仰」好像不再有效。當我們信仰的基礎在搖搖欲墜時，我們滿腦子都是疑問。我們不曉得神在那裡、在做甚麼、正往那個方向去、要怎樣帶領我們、或者要甚麼時候才有出路...

高牆並不是僅僅偶然一次，經歷過就忘掉的獨立事件。它是我們與神長久的關係中，一個我們會不斷重回的部分。

若你曾經穿越過「高牆」，請簡單分享這「高牆」如何改變了你和你對神的觀感。

亞伯拉罕一生朝聖的路上，要穿越為數不少的「高牆」。其中最難穿越的，要算神要求他把他的獨子以撒獻為燔祭。這實在是令人無法想像的。

1. 若你聽到神說：「你帶著你的兒子、就是你獨生的兒子、你所愛的... 把他獻為燔祭」（第二節），你會有甚麼感受？

2. 當亞伯拉罕把兒子以撒綁在壇的柴上時，他那幾方面的「高牆」正在折磨著他？（例如：困倦、挫折、失落、空虛、枯乾、不信、內疚、理想破滅、被神遺棄等等）

3. 這個故事如何挑戰你對神的印象？

4. 請問有些甚麼原因，會令我們難以接受和穿越「高牆」？

5. 每一個信徒，若要在基督裡成長，必須要穿越「高牆」或「心靈的黑夜」。這是神的方法，去更新我們內在的生命，煉淨我們對祂的愛慕和感情，使我們在祂的慈愛裡歡欣，得享和祂一起更豐盛、更飽足的團契！通過這種方式，神釋放我們對不正確的事物的依戀，和對世俗之物的盲目追求或崇拜。請問這個更大的願景如何使今日的你得到鼓勵？

6. 這個故事的結局，令你對於神作為「預備者」有甚麼新的了解？

5

應用/練習

15 minutes
分鐘

當上帝帶領我們穿越「高牆」，我們就被改變了。在「高牆」的另一面，神為我們預備了四個重要的生命特質：

- 更大程度的破碎
- 更多為「神聖的未知」(The Holy Unknowing) (奧祕) 感謝
- 更深的的能力去等候神
- 更大的超脫 (世俗的事)

寫靈程日誌是一個很有效的工具，能幫助我們釐清神想在我們生命的那一個範疇帶來更新變化。它照明我們在內心發生的一切。很少工具能像寫靈程日誌一般幫助我們看到「事情表面下的事情」。

1. 請從上面的四個生命特質選擇其中一項，就是你覺得神想增加你在那一方面的特質。請寫下你對於神如何讓新的特質在你裡面生出，和如何幫助你除去你對祂不完善或不成熟的概念的理解和感受

2. 請分成二人一組，互相分享和彼此代禱。