

請以禱告開始小組，按情況討論當中的問題。在禱告結束之前，請思考最後三個基本問題。

講道筆記

問題 1 當講員講述他的家人，如何回應有關以西結書第 37 章「枯骨谷」預言的信息時，你有否想起你靈性之旅中的一些片段？請與組員分享。

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念，看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」
詩篇 139:23-24 (和合本)

「忽視情緒 (內在生命) ，就是背離現實；傾聽情緒會將我們帶入現實。而現實，就是我們遇見上帝的地方。情緒是靈魂的語言。我們對潛入意識的事感到恐懼和羞愧。忽視自己強烈的情緒，就是自欺，並錯失認識上帝的良機。我們忘記，改變是來自在上帝面前極度的誠實和脆弱。」

— 丹·艾倫德

「耶和華啊，你已經鑒察我、認識我。我坐下，我起來，你都曉得，你從遠處知道我的意念；我走路，我躺臥，你都細察，你也深知我一切所行的。」
詩篇 139:1-3 (和合本)

「我往哪裏去躲避你的靈？我往哪裏逃躲避你的面？我若升到天上，你在那裏；我若在陰間下榻，你也在那裏。」
詩篇 139:7-8 (和合本)

「我的肺腑是你所造的。我在母腹中，你已覆庇我。我要稱謝你，因我受造奇妙可畏。」
詩篇 139:13-14 (和合本)

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念，看在我裏面有甚麼痛苦沒有，引導我走永生的道路。」
詩篇 139:23-24 (和合本/意譯)

Talk it Over

兩個活出「內在的生命」的邀請

1. 放慢腳步與上帝同行

「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我性命的保障，我還懼誰呢？那作惡的，就是我的仇敵，前來吃我肉的時候，就絆跌仆倒。雖有軍兵安營攻擊我，我的心也不害怕；雖然興起刀兵攻擊我，我必仍舊安穩。有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿裏求問。」
詩篇 27:1-4 (和合本)

2. 傾聽自己的內心世界

兩大誘惑：

- 利用上帝來逃避上帝
- 利用上帝來逃避自己

問題 2 活出「內在的生命」的兩種方式是：放慢腳步與上帝同行—活在耶穌的話語中，以及傾聽自己的內心世界。你使用甚麼工具來活在現實中？基督徒常面臨兩種誘惑：利用上帝和宗教的事來逃避上帝，或利用上帝來逃避我們自己。你是否正在這些誘惑中掙扎？原因何在？

Talk it Over

當我們活出「內在的生命」，會如何？

1. 我們活在現實中
2. 我們與他人有更深層的連結

「許多人迴避自我認識（內在生命）的道路，因他們害怕被自己的深淵吞沒。但是基督徒有信心，基督經歷了世人的所有深淵。當我們勇於真誠面對自己，祂會與我們同行。因上帝無條件地愛我們，包括我們的陰暗，我們無需逃避自己。在愛的光照下，自我認識之痛，同時也可成為我們醫治的開始」

— 安德烈亞斯·艾伯特

問題 3 為何我們很難向上帝吐露內心的想法和情感？我們可以使用甚麼過程來識別這些想法和情感，並讓上帝接觸它們？當我們不花時間審視活出「內在的生命」、或與現實連結，我們與上帝和他人的關係可能會失去甚麼？

問題 4 耶穌經歷了我們每一種情感，祂非常瞭解我們的喜樂和心痛。當知道耶穌理解我們的痛苦時，你會感到甚麼安慰？這如何幫助我們對所愛的人的情緒有同理心，例如悲傷或憤怒？

問題 5 如果不處理自己的情緒，我們的生命可能會出現「雷聲」。你曾否因不處理內在生命發生的事情而出現「雷聲」？你需要做甚麼來防止這些「雷聲」？

問題 6 我們的生活可能會很混亂，結果破壞建立持久關係的機會。在詩篇 139 篇中，大衛明白上帝真正認識他，並祈求上帝向他揭示他的生命狀況。當知道上帝對我們無限無條件的愛，我們怎樣才能有勇氣，祈求上帝顯明我們的破碎，並開始恢復秩序呢？

問題 7 當我們探索內心世界並觀察內在的生命，會發生兩件事：我們活在現實中，以及我們與他人有更深層的連結。這兩件事如何為你與耶穌同行帶來靈命、情緒和身體上的益處？當我們有了更高的自我意識時，我們如何能更好地服侍他人？自我意識如何在我們的教會和家庭中建立支持關係？

邁出你的下一步！



三個基本問題

以下問題沒有特定的答案，旨在鼓勵組員思考自己在聽道後有何感受，以及如何聽行合一！

1. 聽了甚麼？這篇講道的哪一點對你帶來最大衝擊？
2. 思考一下！這篇講道如何挑戰、改變或確認你的想法？
3. 付諸行動！你或你的小組將如何實踐今天所學到的東西？