

## 攀向謙卑高峰，追求裡外一致

太 23:5-12

教會必須檢討自己的\_\_\_\_\_

現在是「\_\_\_\_\_已逝去」的世代

在「\_\_\_\_\_是天下無敵，\_\_\_\_\_卻無能為力」的普遍情況下，後現代人對教會所宣講的\_\_\_\_\_都不感興趣。

後現代的人對「\_\_\_\_\_」的人和事都極之討厭。

他們喜歡聽具體的\_\_\_\_\_故事和\_\_\_\_\_的分享 (真人 show)

### 檢討生命中很重要的四個問題：

1. 我生命的\_\_\_\_\_ (c \_\_\_\_\_) 在那裡?
2. 我生命的\_\_\_\_\_ (c \_\_\_\_\_) 在那裡?
3. 我生命的\_\_\_\_\_ (c \_\_\_\_\_) 在那裡?
4. 我生命的\_\_\_\_\_ (c \_\_\_\_\_) 在那裡?

### 我們每天都會面對逞強試探的抉擇：(太 23:12)

- \_\_\_\_\_自己
- \_\_\_\_\_自己

### 謙卑解決我們要求注意的慾念 (太 23:11-12； 23:5-7)

真謙卑不是\_\_\_\_\_自己/真謙卑乃是\_\_\_\_\_自己

- 高舉自己: 需要別人的\_\_\_\_\_
- 謙卑自己: 關注別人的\_\_\_\_\_

### 謙卑幫助我們與神建立關係 (路 18:14； 彼前 5:5-6, 詩 51:17)

- 高舉自己: \_\_\_\_\_活
- 謙卑自己: \_\_\_\_\_而活

真謙卑不是要\_\_\_\_\_自己的情緒/真謙卑乃是要\_\_\_\_\_自己的情緒

### 有健康情緒的靈命

情緒健康要關注以下的事情：

- 界定，認識和管理自己的\_\_\_\_\_；
- 識別與感同身受地\_\_\_\_\_他人；
- 開始並保持密切和有意義的\_\_\_\_\_；
- \_\_\_\_\_自我毀滅的傾向；

- 意識到我們的\_\_\_\_\_是如何影響我們\_\_\_\_\_的心態;
- 學習用說話和非語言的能力去清晰表達自己的\_\_\_\_\_;
- 尊重和愛他人, 而無需\_\_\_\_\_他們;
- 學習\_\_\_\_\_所需要的, 想要的, 或更清楚, 直接, 恭敬地表示自己所喜歡的東西;
- 準確地\_\_\_\_\_自己的優勢, 限制和弱點, 並自由地與他人分享自己的特點;
- 學習成熟解決\_\_\_\_\_和在考慮別人的觀點的情況下進行\_\_\_\_\_和尋找解決方案的能力
- 區分並適當地表達我們的\_\_\_\_\_;
- 好好處理\_\_\_\_\_

### 獨處的專注操練如何幫助管理情緒

- 在任何一個情況中去察覺和降服在上帝的\_\_\_\_\_;
- 作好準備隨時去\_\_\_\_\_神, 並記念神在任的事上都常與我們\_\_\_\_\_;
- 與神\_\_\_\_\_, 體會祂住在我們的心靈深處;
- 練習安靜, 獨處, 和\_\_\_\_\_的生活;
- 休息並專注在上帝的\_\_\_\_\_中;
- 明白我們在世的生活, 是一個不斷更新我們與上帝\_\_\_\_\_;
- 找到我們在上帝計劃中的\_\_\_\_\_;
- 靠著對上帝的愛在日常生活裡去\_\_\_\_\_;
- 制定生活的平衡, 和諧的旋律, 好使我們能夠意識到在生活中所有\_\_\_\_\_的部份;
- 應用歷代靈性操練的方法去\_\_\_\_\_在現今的世界中;
- 讓我們的基督徒生命是由\_\_\_\_\_傳統而非世俗文化來主導;和
- 住在\_\_\_\_\_的群體之中並熱愛耶穌高於一切。

### 攀向謙卑高峰的階梯

在主愛裡\_\_\_\_\_

靜默寡言\_\_\_\_\_

深覺己是\_\_\_\_\_

坦誠自己\_\_\_\_\_

忍耐別人\_\_\_\_\_

接受別人\_\_\_\_\_

專心作主\_\_\_\_\_

敬畏和\_\_\_\_\_