

和解禮 The Sacrament of Reconciliation

**Kimmothy Cole
and
Paul Kruse**

翻譯

邱奕嘉與合作夥伴

2018 年四月首作
2020 年一月譯版一稿

我們今天所需要準備的有：

- 手上的這份劇本，可以使用紙本，也可以使用電子檔
- 四到八位參與者，每一位參與者都會輪流朗讀這份劇本
- 一個能讓大家舒適地坐上起碼一個小時的空間
- 份量足夠能讓每位參與者喝上四輪的葡萄酒或飲料
- 以下五種做簡易麵包的材料
 - 一杯半的溫水
 - 兩小匙的乾燥活酵母
 - 一大匙蜂蜜
 - 一茶匙的鹽
 - 四杯麵粉
- 一個大碗
- 攪拌用的筷子
- 計時器
- 可以捏麵團的桌面
- 一張不沾烘焙紙（或是類似功能的用具）
- 餐刀
- 一個烤箱

任何可以讓場地感覺更友善、更舒適美好的物品

如果在這個過程中有任何讓你覺得
不舒服、不恰當或是難以理解的地方
請大家直接根據需求做出內容上的更動。

*在這個過程中，我們會用續杯的次數來計算時間。每個人能自由選擇他們想要喝多少飲料。雖然酒類飲品是這個過程中增進情感和歸屬的一種方式，但並不是完全必要的。如果有人不想要喝酒，或是不想要接近酒精飲料，我們可以使用別種飲料來代替。

從此處開始朗讀。

接下來會發生的事情有：

我們會在這裡待大約三個小時。

我們會做麵包。

我們會啜飲紅酒。

我們會幫助彼此找到通往原諒的道路。

在這個和解禮中，有一位讀者會引導大家。在場的每個人都會輪流當讀者。現在朗讀劇本的這個人是第一位讀者。這個人通常是這場和解禮的主辦人，或主辦人之一。在這個過程中，我們會輪流朗讀劇本。每位讀者可以選擇下一位讀者是誰。最重要的是在和解禮結束前，每一個人起碼要當過一次讀者。在座的每位也會有機會回答劇本提出的問題。當然，要不要回答是自願的，我們不一定要回答才能完成這場和解禮。從現在開始，我們會朗讀劇本裡的文字。紅色或是斜體字是給讀者的指示，讀者不用唸出來，而是可以自由發揮，把這些指示傳達給在座的各位。

認真地看著每一位在場的人。感受每個人的存在。

我們在這裡。感覺彼此的存在。

這份儀式是根據羅馬天主教的和解聖禮而來，又叫做告解禮。這份和解禮和傳統的和解禮儀式之間有很多差異。而這些差異是基於於以下的理念而產生的：

- 原諒是一種療癒的方式。
- 療癒並不是一蹴可幾的過程。
- 即使有別人在途中幫助我們，要不要原諒是我們自己的選擇。
- 原諒源自於喜悅、豐饒、以及愛的感受。

你不需要認同以上這些事情才能參加這份和解禮。這些理念淺記在心裡就好。這份儀式有四個段落。每一個段落中，我們都會喝一次酒。為了前往下一個階段，我們現在要喝完手中的這一杯酒。

讀者確認每一個人手上都有自己的飲料。

把劇本傳遞給下一位讀者。

階段一：攪拌

當人們相聚的時候，我們總是會一起做一些東西。

為了要提醒我們這一點，我們要來做麵包。

在一些世界上最古老的語言中，朋友這個字有分享麵包的意思。

讀者把一杯半的溫水加入桌上這個大碗中。

我們會先從水開始，因為萬事萬物都來自於水。

這杯水的溫度和我們的體溫差不多。

這是一切的根源。

讀者邀請在坐的某人幫忙把兩小匙的活酵母加到碗裡。

我們加入酵母是因為我們認為，麵包是有機的生命體。

而酵母是我們所知世界上最古老的生命體。

它在提醒我們，生命是源自於生命的。

它是一個故事的開始。

讀者邀請某人加入大匙的蜂蜜。

蜂蜜不只是甜蜜與豐饒的象徵。

沒有稀釋過的蜂蜜可以幫忙把保存期限延長。

蜂蜜滋潤了麵包中的酵母。

蜂蜜提供了麵包力量。

讀者邀請另一人加入四分之一茶匙的鹽。

鹽巴曾經引起過無數的戰爭。

鹽巴也是少數人體能大量吸收的無機化合物，我們食用鹽有千年之久。

鹽是沒有生命的。

鹽可以是一個故事的結束。

讀者邀請某人攪拌這個碗，把一切都攪拌均勻才能停下來。

我們藉著水，將一切事物都混合在一起。

這是提醒我們，萬事萬物都有開始，有過程，以及結束。

讀者把碗放在旁邊。在下一個階段時，酵母水接下來會開始發酵。

把劇本交給下一位讀者。

我們的存在是立足於喜悅與愛之上的。

我們現在要來玩一個問問題的遊戲。總共有四回合。每一回合中，我會請不同的人來選一到四其中一個號碼，然後我會把那個號碼的問題讀出來。你可以自由選擇要不要回答這些問題。我先來。

讀者自己挑一個號碼，一到四號你選一個數字。

讀者接下來讀出相應的那個問題給大家聽。

一號問題，如果你可以選擇，你想要會飛還是能隱形呢？

二號問題，如果你只能二選一，你寧願只吃甜食還是只吃鹹食？

三號問題，你比較想每年搬到新的城市，還是永遠不離開你正居住的城市？

四號問題，如果要你選，你會選永遠不穿衣服，還是永遠不裸體？

讀者邀請任何想回答的人作答，並且請那人解釋。

當大家差不多回答完後，讀者再邀請某個人選一到四其中一個號碼。

讀者讀出相對應的問題。

一號題目，如果你可以選擇居住到任何一個虛構的故事裡，你會選什麼？

二號題目，如果要你選擇一種食物或餐點，然後每天重複吃，會是什麼食物？

三號問題，你可以選擇跟任何人出去約會，在任何活著的或是歷史上的人物，你會選誰？

四號題，如果你能有最完美的一天，這一天會有什麼樣的行程？

讀者邀請任何想回答的人作答，並且請那人解釋。

當大家差不多回答完後，讀者再邀請某個人選一到四其中一個號碼。

讀者讀出相對應的問題。

一號問題，如果有一個偉大的魔術師說，只要你同意傷害某個你所愛的人，他可以解決任何一個你生活中遇到的大問題，你會怎麼做？

二號問題，如果有一個偉大的魔術師說，他可以回答任何你想問的問題，但是你問得越多，你就會越不快樂，你會問什麼？

三號問題，如果有一個偉大的魔術師說，你可以跟他購買快樂，錢花得越多，你就能越快樂。你會怎麼做？

四號問題，這個世界中的某個角落，有某個你不認識的人遭遇到危險了，一個偉大的魔術說，只要你願意放棄你所有快樂的回憶，你就可以救這個人一命。你不會記得你擁有過這些回憶，但這些回憶會永遠消失。你會怎麼做？

讀者邀請任何想回答的人作答，並且請那人解釋。

當大家差不多回答完後，讀者再邀請某個人選一到四其中一個號碼。

讀者讀出相對應的問題。

一號問題，想想你愛著的人們，他們有什麼你很喜歡的特質嗎？

二號問題，你覺得人們最喜歡你的哪一點特質？

三號問題，你此刻最希望某人對你說什麼？

四號問題，在你死後，你希望別人是怎麼看你的？

讀者邀請在座的任何人回答這個問題。

原諒是一種療癒的形式。

在我們喝完手中這杯酒後，我們會繼續進行下一個階段。

每個人應該在此喝完手中的飲料。

這裡可以慢慢來沒關係，感受彼此的陪伴。

當大家都喝完飲料後，繼續前往下一階段。

將劇本傳給下一個讀者。

階段二：揉麵團

讀者確定在座的每一個人手上都有飲料。

我們碗裡面的酵母正在慢慢甦醒，正在開始呼吸。我們可以準備開始給我們的麵包加入更多原料和塑形了。當你把麵粉加進去時，也可以想想，你生命的原料與形狀又是從何而來的。你又是怎麼充實你的每一天的？

讀者引導每一個人將共四杯的麵粉倒入碗中。

並且立刻開始攪拌麵粉與碗中的酵母水，製造出麵糰。當麵糰成形時，同時把剩下的鹽加入，讀者將碗中的麵糰倒在桌面。

我們要開始揉製麵糰了。

大家可能要在這裡暫停一下，去洗洗手。

揉製麵糰的過程中，會產生麥麩蛋白質，這種元素會讓麵包有筋性，讓它產生形狀。這裡要注意的是，不要揉過頭讓它變得乾硬，但是也要揉到一個程度讓它有筋性。

讀者開始揉製麵糰。

讀者可以隨時選擇讓另一個人接手揉麵團。

每一個人都應該要有揉到麵團的機會。

當麵團揉好的時候，讀者應該把麵團放回碗去。

接下來就是等待，讓麵團慢慢發酵。

如果大家想要的話，也可以在這裡去洗洗手。

把劇本傳遞給下一個讀者。

我們現在有一些問題想請你來思考，來檢視我們此刻生活的樣貌。

請你低頭看看自己的手。

過去一個月裡，你的手做過哪些事情呢？

有沒有人願意分享一件你的手過去一個月做過的事情？

大家可以選擇要不要分享。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。。

每個人看看在座的彼此。

然後回到自己身上。

在過去一個月裡，你最常想到的是什麼事情？有哪一位願意分

享一件你過去一個月裡最常想到的事情嗎？

大家可以選擇要不要分享。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。。

大家閉上你的眼睛。

在你目前的生活中，你需要原諒誰？

在此停頓一下。

在你的心裡想著那個人。張開你的眼睛。

有沒有誰願意說出這個人的名字？

大家可以選擇要不要分享。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。。

大家深呼吸一口氣。再請你閉上你的眼睛。

有沒有哪些你做過或沒做到的事情，是你需要被原諒的？

在此停頓一下。

請你想著其中一件事。張開你的眼睛。有沒有誰願意分享呢？

大家可以選擇要不要分享。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。

請你在心裏面繼續想著這些事情。

你需要原諒誰？

你因為什麼事情需要被原諒？

原諒是一種療癒的形式。

療癒並不是一蹴可幾的過程。

我們在喝完手中這杯酒後，繼續往下一階段。

每個人應該在此喝完手中的飲料。

這裡可以慢慢來沒關係，感受彼此的陪伴。

讀者去把烤箱溫度設到攝氏兩百度。

如果有上下火，上火兩百度，火一百八十度。）

當大家都喝完飲料後，繼續前往下一階段。

將劇本傳給下一個讀者

階段三：烘焙

讀者確定每一個手中都有飲料。

有哪一位想要來把麵團揉成長條狀嗎？

為了要讓麵包烤得均勻，麵團得要呈長而細的狀態，大概要像我的手腕差不多的寬度。

讀者幫忙一起在烘焙紙上給麵團塑型。

如果沒有人自願，讀者會負責塑形。

烘焙紙上最好能抹一層薄薄的油。

烤麵包的時候，麵包裡的酵母會大量吸收二氧化碳。這會讓麵團迅速的膨脹。最好能在麵包頂部切出幾道痕，幫助麵包膨脹。

讀者用刀在麵團頂部切出幾道痕。

最後，麵團遇熱到一個階段時，裡面的酵母會因為熱氣而死亡。在此同時，我們揉麵團時產生的麥麩蛋白質會開始變硬，並且黏聚再一起，最後變得堅硬，成為麵包的形狀。

讀者把麵包放入烤箱，並且用定時器設二十分鐘。

烤製麵包時，我們繼續前往下一個階段。

接下來定時器叫的時候，同一位讀者將負責去察看麵包。如果你看到麵包有堅硬褐色的表面，就表示麵包已經烤好了。麵包還沒烤好前，讓它繼續待在烤箱裡。

將劇本傳遞給下一位讀者。

我們都是藉由自己的人生故事，來學習原諒這件事。

想想你被原諒的那些時刻。

想想你原諒別人的時刻。

有沒有誰願意分享任何有關原諒的故事嗎？

大家可以選擇要不要分享。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。

想想在烤箱裡的麵包。

想像烤箱裡的熱氣。

想想你需要原諒的那個人。

想想你因為做過或沒做到，而需要被原諒的事情。

原諒的需要是來自於痛苦的感受。

痛苦逐漸改變了我們。我們逐漸在自己身上搭建了一層堅硬的外殼。痛苦形塑了我們，也刻劃了我們與他人的界線。

但是為了要療癒自己，我們也必須學習更脆弱，打破自己堅硬的那一面，往能夠被改變的方向前進。

你有哪一部分的自己是很難被愛的嗎？

大家可以選擇要不要分享。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。

想一想，你目前最需要別人對你說什麼？

有沒有誰想要分享的？

大家聽了以後，可以選擇對分享的人給一些肯定的回饋。

大家可以選擇要不要分享。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。

我們邀請你握住身邊的人的手，並且感受彼此的存在。

讀者在這裡等待，直到感覺大家有感受彼此的存在。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。

原諒是一種療癒的形式。

療癒並不是一蹴可幾的過程。

即使有別人的幫助，要不要選擇原諒是我們自己的選擇。

我們在喝完手中的酒後，會往下繼續。

每個人應該喝完自己手中的飲料。

這裡可以慢慢來沒關係。

感受彼此的存在。

將劇本傳遞給下一位讀者。

這裡可能剛好是休息一下的時間。

階段四：共食

讀者確定每個人手上都有自己的飲料。

分享食物、共食麵包是我們表示信任的最重要的象徵之一。我們大家一起做了這塊麵包。現在讓我們一起享用它吧。每個人應該剝一小塊麵包，讓我們一起享用第一口。

讀者把麵包剝開。

讀者把麵包傳給下一個人，下一個人也剝下一塊麵包。

每個人應該要有一小塊麵包。

每個人可以邊繼續接下的階段邊享用這塊麵包。

將劇本傳遞給下一位讀者。

想請你在你心裡思考下列兩件事情

第一件，請你想一個你需要原諒的人

另外一件事，請你想一件你需要被原諒的事情

在你心裡想像這兩件事情，

想像它們的形狀、想像它們的重量。

在此停頓一下。

如果你可以做一件事，幫助你往這兩件事的原諒前進一步，會是什麼呢？

這件事最好是很具體、很明確的行動，能夠讓你在接下來一個月執行的。

在此停頓一下。

雖然只是一個小小的臨時的團體，讓我們嘗試幫助彼此。

如果你想要的話，分享你將要做的事情。

大家可以選擇要不要分享。

讀者向大家確認是不是可以往下繼續。

原諒是一種療癒的形式。

療癒並不是一蹴可幾的過程。

即使有別人的幫助，要不要選擇原諒是我們自己的選擇。

原諒能在喜悅、豐饒與愛之中茁壯成長。

在我們喝完手中這杯酒後，這場和解禮也會一起結束。

每個人應該喝完自己手中的飲料。

這裡可以慢慢來沒關係。

感受彼此的存在。

當大家喝完時，和解禮也隨之結束。

主辦這場和解禮的人可以在這個時候給參與者這份檔案的影本，並向大家解釋後續可以怎麼進行。

後續

在結束後，最重要的是大家可以在自己的生活中找到原諒與療癒的力量。能夠對自己慷慨一點，也對別人慷慨。用這次的體驗讓自己的世界更好。

如果你希望能做更多，我們邀請你主辦你自己的和解禮。你不需要徵求我們的同意。我們期許這份和解禮能夠更廣為人知。我們只要求你兩件事情：

第一，如果你可以的話，告訴我們你做了什麼。我們很願意聽聽你的過程與發現。你可以寄給我們描述或照片到這個信箱：

paulwkruse@gmail.com

第二，盡量讓每個你邀請的參與者能主辦他們自己的和解禮。最好的方式是解釋這個後續的部分，並且給你的參與者各一份這份劇本檔案。如果想知道更多相關資訊，或想要電子版本的話，可以到這個網站找尋：

www.paulwkruse.com/sor

同時，如果你想在金援支持 Kimmothy 和 Paul 的作品，在同一個網站頁面有捐款的選項。