

# 一步步的宽恕

人人都渴望建立深厚而充满爱的人际关系，但很不幸的是，我们每个人都曾受过伤害，甚至受虐，这是很痛苦的，我们也因此很受伤，正如身上的伤口会受感染而溃烂一样，若不采取行动，我们内心的伤口会更痛，而且光靠时间是无法治愈的！

我们经常会以躲进保护墙里来作为回应，这样做的结果是我们不让别人靠近我们，我们变得更孤立无援。或者，我们会动怒，把错误归结到别人身上，并寻求报复，如此一来就会让我们的思想被对方所造成的伤害所吞噬。

我们试图采取这些策略来避免受创，但最终我们却让自己遭受更大的伤害。此外，若是我们很受伤，我们就不会用爱来对待人— 伤害人伤害人。

唯一能摆脱这种恶性循环的途径是宽恕，如果我们受过很重大的伤害，要饶恕是相当困难的。然而，我们越不饶恕，我们就越会被那些伤害我们的人和那些往事所束缚着。这都是因为我们只会试图压抑回忆而无法那样轻松地忘记我们的痛苦经历，但是上帝希望我们获得自由— 摆脱苦毒，摆脱想要报复的欲望，摆脱过去的痛苦创伤。

## 什么是宽恕呢？

宽恕是选择放弃对对方所有的责备和控诉。我把他/她交到上帝的手里，我不再靠自己的判断行事，而是相信上帝是那位公正的法官，并让上帝来决定对方的下场。这也意味着我不再将对方的罪责算在他头上，抑或就此善罢甘休。换句话说，由于我已经在承受因其罪行所造成的后果，又因为已经无法改变过去，所以我现在就就此作罢，并解除其对我的所有亏欠。这是我单独一个人的决定，与其他人完全无关，无论他/她会不会道歉，无论他/她是否在场，我们的人生并非取决于伤害我们的人。

尽管宽恕对方来说是件好事，但是首先和最主要的还是为了我自己个人的益处，当我们宽恕时，我们摆脱了恐惧，愤怒或苦毒等负面情绪，然后我们的伤痕可以得到医治，并且重新获得痊愈。

## 宽恕的步骤

有时，我们抄近路而匆忙地说出宽恕的词语，但后来意识到我们内心里仍然残留的痛苦。那么，我们如何才能完全宽恕别人呢？以下的步骤能帮助引导我们完成宽恕过程。

我们要很仔细地执行前三个步骤，最好能找个帮手一起进行。

### 1. 发生了什么事？

- 详细描述一下发生了什么。
- 常见错误：我们总是很笼统含糊。

### 2. 伤害我的是什么？ 我的感受如何？

- 感受是很非常重要的，是构成我们内在价值极重要的一部分。
- 常见错误：我们总会跳过这个步骤，而拘泥在事实上。

### 3. 说出罪名

- 不要淡化错误，也不要做任何辩解，通过对方曾做过或没做过的事来判断对方是如何得罪我的。
- 常见错误：我们常会为他人辩护（但如果我们不称之为罪，也不会有宽恕）。

现在让我们来祷告，并把一切都带到上帝的面前。

#### 4. 把不公平的控诉带到上帝面前

- 我们去找审判官上帝，对伤害我们的人提出指控，我们向上帝倾心吐意，并告诉祂有关前三个步骤的所有重点。
- 常见错误：我们要不是跳过这一步，就是对上帝隐藏自己的情绪。

#### 5. 把宽恕说出来

- 现在把我们的宽恕说出来（“我原谅\_\_\_\_对我所做的\_\_\_\_”），并决定将整个事件交在上帝的手里。
- 常见错误：我们总是告诉上帝该怎么对付对方（我们咒骂那个人），或者会说我们想要宽恕（“主啊，请帮助我原谅那个人”），而却没有真正地决定要宽恕。

## 把不公平的控诉带到上帝面前

上帝是审判者，我们有权将一切不公平的遭遇交给他，并且可以确信祂会伸张正义并审判每个人- 因为审判并不是我们的工作，我们无权偿还或报复他人。

就像我们在这个世界上也会向法官提出控诉一样，我们也可以向上帝提出控诉，我们不必害怕得罪祂，而且我们可以完全坦诚地表现出我们的全部感受。步骤完成后，我们放下一切的控诉，并且将一切交到上帝手中。我们自己就不要再批评别人，而是将审判留给上帝。

## 更多提示

**在帮手的协助下：**不放下某些纠结是很难独自一人完成这整个宽恕过程的，找个可以与你一起完成这些步骤并与你一起祷告的人！

**我们自己的罪：**当我们受到伤害时，我们常常会无意间侵犯对方并犯下伤害对方的罪行。重要的是，不要忽视这些事情，而是要悔改并寻求宽恕，这时请尽快弄清楚你所能想起来的！

**宽恕自己：**有时我们会为某事生气自己或指责自己。上帝通过耶稣基督，提供了一个洁净并宽恕我们的方法。宽恕自己的意思就是接受上帝所给的方法，并应用到我自己身上。

**“宽恕”上帝：**有时我们对上帝有负面的想法，甚至对上帝发怒。上帝是错不了的，这样说来，我们也就无从原谅祂。但是重要的是，我们要放下我们那些不满情绪以及对上帝的负面想法。

**坚持宽恕：**如果老旧的感觉一再出现的话，就要提醒自己，你已经选择了宽恕，然后那些感觉就会消失。然而，有可能还有一些更深层次伤害是你第一次所没提出来的。那么我们就再重新进行一次宽恕的过程，以便使这些区域也能得到治愈。

## 自我审视

花 2 分钟的时间问上帝以下问题并做笔记：

### 上帝，我需要原谅谁呢？

倾听上帝的声音并检视你的人际关系(父母，家人，亲戚，朋友，邻居，同事，同学，老师，领导人，自己，上帝, ...)

我是怎么受伤害的，是谁伤害了我？

有一些提示让你找出你与某人的关系是否健全，或在某方面仍然破裂：

- 想一下那个人:你能真心地希望他/她一切顺利吗？
- 想象你在街上遇到那个人时:你会有什么感觉？你还怀恨在心吗？

## 具体练习一下

哪些伤害是我要先对付的？谁该给予我这方面支援？说明你将如何进行下去！