

寬恕

原諒的實際步驟

1. 選擇原諒
2. 牢記上帝的恩典

敬拜歌曲

默想經文：馬太福音 18 章，路加福音 17：1-10

閱讀耶穌釘死在十字架上的經文

寫下我所犯的所有罪

把我的心放在神的恩典上

3. 祝福的祷告

Luke 6:27,28 只是我告诉你们这听道的人、你们的仇敌要爱他、恨你们的要待他好。咒诅你们的要为他祝福、凌辱你们的要为他祷告。

哥林多前 4:12, 13 ... 并且劳苦、亲手作工 . 被人咒骂、我们就祝福 . 被人逼迫、我们就忍受 . 被人毁谤、我们就善劝 ...

如果你做上帝要求你做的事，他會做你不能做的事——改變你的心

If you do what God asks you to do, He will do what you can't do—change your heart

4. 看自己象伤害我的人 See myself like my offender

传道书7:21,22 人所说的一切话、你不要放在心上、恐怕听见你的仆人咒诅你。因为你心里知道、自己也曾屡次咒诅别人

這並不能原諒他們——或我——的不良行為，它只是幫助軟化我的心並預備我去原諒

It doesn't excuse them – or me – from our bad behavior, It simply helps soften my heart and prepare me to forgive

我們如何道歉

给与的道歉要和造成的伤害相稱

Offer Apology to the level of the offense

不捍卫

傾聽內容

不要責怪

傾聽情感

不关门

不要與上帝討價還價

關係的恢復

寬恕有過程

因為我不知道傷害有多深和多廣.

在一段關係中，对方并没有停止傷害你，他們甚至沒有悔改或者他們的道歉與伤害并不相稱

Because I'm in a relationship with someone who keeps hurting you and they aren't repenting or offer an apology that is commensurate with the offense

