

A serene sunset scene over a body of water. In the foreground, a dark, thorny branch with sharp spines extends from the left side towards the center. The sun is low on the horizon, creating a bright, glowing path of light across the water's surface. The sky is a deep blue with some light clouds. The overall mood is contemplative and peaceful.

# 饶恕

-拔去生命中的毒刺

# 他们，饶恕了吗？

## 和平离婚

婚姻期间，丈夫出轨。事发后，丈夫向妻子道歉并断绝了不正当关系。家庭生活恢复平静，但两人变得疏离。面对夫妻生活，妻子心有芥蒂，常难以正常进行。两年后，妻子提出离婚，二人和平分手。

## 断绝往来

两女性好友，一方私下与另一方丈夫发生感情。事发后，被伤害一方接受了丈夫和其女友的道歉，继续婚姻，但把昔日好友拉黑，从此不相往来。

## 保持联系

夫妻婚姻十年，生有一子。妻子以三观不和为由，逼丈夫离婚。丈夫无法忍受家庭冷暴力，被迫离婚。虽然丈夫心存委屈，但考虑到给孩子一个好的成长氛围，离婚后依然与前妻保持正常的联系。

## 让伤害者受审

（国外案例）一女士在街头被强暴，事后嫌疑人被抓。在经过内心挣扎后，该女士选择出庭作证，指认嫌疑人并使其绳之以法。

## 饶恕的误区

饶

恕

- ≠ 认同对方的过犯
- ≠ 与对方和好如初
- ≠ 痛苦的回忆一笔勾销
- ≠ 掩盖对方的过犯
- ≠ 认同过犯可以不负代价
- ≠ 饶恕的动机必须完全纯正



# 不饶恕的表现

反刍创伤

▶ 反复回忆受伤场景，持续活在受害者的哀伤、绝望里

翻旧账

▶ 计算人的恶（咒骂、发毒誓）吵闹/冷漠

苦毒

▶ 咒骂、发毒誓、盼对方遭报

“祥林嫂”

▶ 持续诉苦、期许他人的安慰、同理（暂时止痛）

迁怒他人

▶ 把自己的不良情绪、痛苦归咎于别人和往事

封闭自我

▶ 敏感、多疑,无法建立健康的人际关系

身体受损

▶ 失眠、焦虑、情绪不稳定...(出现各种疾病)

灵性消亡

▶ 读经无亮光、祷告没感动（怀疑、远离）...

# 不饶恕的本质

用别人的过犯惩罚自己

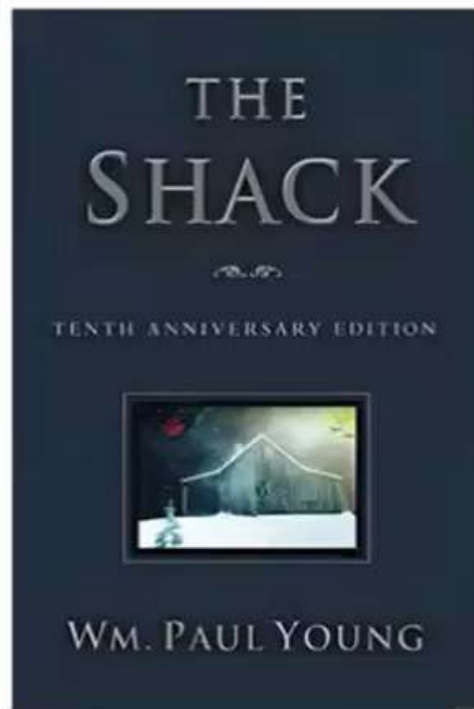
容许“毒刺”留在生命里

与爱隔绝

任凭仇敌偷窃、杀害、毁坏

苦毒的灵、怨恨的灵、不饶恕的灵、自杀的灵…

# 祂怎么看饶恕？



“我并不是让你原谅他，我是让你相信我会做正确的事，相信我知道怎么样才最好。”

“原谅…只是为了让你松开紧扼着你的喉咙”

“迈克，你内心的痛苦在吞噬你，剥夺了你的快乐，降低了你去爱的能力。”

“你陷在痛苦中，不是因为你走不出去，而是因为你**不肯**走出去。”



难道你就这么放过他？



可他也是我的孩子 我想救赎他



按照圣经教导做夫妻

# 饶恕，一直在路上...



# 本次学习的思考和操练



- 本周操练

(1) 请直面内心还有哪些不能原谅（饶恕）的人或事，借着祷告迈出饶恕的第一步——愿意饶恕。