

# 選擇饒恕

淡水讚美基督教會潘珍怡

## 感謝神！

神的真理是釋放人得自由的！

我參加過兩次的根基重建課程，在第一次的課程中，提到饒恕。起初我並不認為自己心中有任何的不饒恕，甚至認為我是個好脾氣的人，哪來的不饒恕。但在課程中，我開始檢視自己，裡面所說的忌妒、苦毒、自恨、恨別人，都是不饒恕，而我都有。

在醫治釋放時，我開始想到一些被別人傷害的事，心中開始很痛苦，但牧師一直說要饒恕，我就開始很生氣，而且惱怒，我開始問神為什麼要做那麼痛苦的選擇？我想得自由但不想原諒人，之後我開始大哭，我跟神說：「我做不到，而且也不知道到底怎樣做才是饒恕，我真的不明白。」感謝神！總是給我們一條出路，沒有多久，牧師要我們唸一段話，要我們宣告，裡頭有一段話我記得很清楚：『我願意選擇饒恕（人名）對我的傷害。』

我看到選擇這兩個字，我很激動，我覺得那是關鍵，也是我要的答案，我就不斷的禱告，我說：「主，我願意選擇饒恕，但我沒有辦法，請幫助我！」當我這樣禱告，很奇妙地，我沒有那麼生氣了，而且神的安慰即刻臨到，我開始哭泣，但不是生氣，而是神的安慰。

之後，我明白饒恕，是需要先選擇，即便我無法饒恕，但願意宣告我要饒恕，透過選擇和宣告，神就幫助了我。

事情並非在課程結束後就停止，有兩年的時間，神不斷讓我學習饒恕，甚至更多教導我，饒恕並非絕對是別人傷害我，有時候是因為自己的罪，自己的感覺；因此饒恕是為了自己，無論別人有沒有傷害我，只要我感到受傷，我就必須選擇饒恕。因為那是讓自己從事情中得自由的方法。

神不虧待人，當我一次又一次選擇饒恕，神讓我和我的朋友、我的牧者、

弟兄姊妹和好，我相信是神的恩典，當我先選擇饒恕，神就使我被大家接納，神樂意恢復我們與人的關係。

神是美善的神，希望我們活在祂所賜的自由中，神的恩典數不盡，感謝主，讓我參與這樣的課程，使我的生命更加豐盛，不僅自己得幫助，也能幫助別人。

謝謝耶穌，謝謝每一位在我生命中接納並扶持我的人。