

如何原谅，即使你内心深处都在说“绝不”——LynL

2025年6月1日

原谅并忘记那些加诸于你的痛苦。我的每个孩子都犯过错，一生中都做过错事。没有人是完美的，所以你又怎能指望那些伤害过你的人是完美的呢？

父辈的罪孽会代代相传。他们从父母那里学到的东西，也会传给下一代。当世代相传的诅咒延续下去时，就会形成一种固定的模式。我们是学习的生物，通过所见、所闻、所经历的一切来学习。许多人并不明白，这些模式会不断重复，直到他们有意识地打破它们。打破这些有害模式的第一步，就是宽恕那些伤害过你的人，无论他们是家人、朋友还是敌人。每个人都有自己的行为背后的原因。无论是世代相传的诅咒，还是后天习得的罪孽，不良的模式和行为都是其结果。

骄傲总是会悄然渗入其中。骄傲使人无法接受他人的错误和过错。骄傲使人高估他人的罪孽，并赋予他们不予原谅的权利。

但让我们更进一步，探讨一下一个孩子遭受侵害后，如何在恐惧中长大。恐惧、仇恨、复仇、厌恶等种种负面情绪会形成重重阻碍。这些负面情绪如同催化剂，让邪灵得以侵入人体。原本并不存在的邪灵开始在人体内滋生。它们不断堆积在灵魂深处，直到人们开始努力驱除它们。宽恕是唯一真正有效的方法，可以驱逐那些根深蒂固多年的邪灵。宽恕那些伤害过你的人似乎适得其反，但人们往往忽略了它对你生活造成

的伤害。仇恨是一种需要耗费精力和时间的负面情绪，它会吞噬你的生命力。它不仅会渗透你的内心，还会破坏你与他人的关系。宽恕则是灵魂的重置。它让你能够继续前行，不再沉溺于过去。有些人可能会问：“我怎么能原谅杀害我兄弟(母亲、父亲、姐妹、朋友)的人呢？”宽恕是一种给予的行为。你要放下心中积压已久的仇恨和悲伤。宽恕并不意味着你要和那个人一起吃午饭，而是意味着你可以放下心中的怨恨和沉重负担，继续前行。能够宽恕的人可以卸下重担，轻装上阵。许多人说他们无法宽恕。首先，你要跪下来，忏悔你所有的罪过(包括过去和现在的，甚至包括你尚未原谅自己的罪过)、错误、失礼之举以及过去那些冷漠无情的事情。向神祈求宽恕。告诉神你想原谅那些伤害过你的人，并祈求他带走你的伤痛、痛苦和反复出现的念头，洗净你心中所有阻碍你前进的事物。每天都这样做，直到你看到内心的转变。记住，最终受益的是你。你的灵魂将会得到救赎。你会更轻松，拥有更多快乐，不再让过去的伤痛重演(一遍又一遍地重温)。因为每一次重温过去，你都会再次揭开伤口。伤口必须被清洗干净，用宽恕洗涤，才能重新开始。只要你祈求，上帝就能治愈所有的伤痛。宽恕能让你从囚禁你的牢笼中解脱出来。宽恕赋予你前进的力量。停止痛苦，开启你的新生活。

可以这样进行一个简单的祈祷：

亲爱的上帝，

奉耶稣的名祷告。求你洗净我，使我洁白无瑕，毫无污点皱纹。饶恕我的过犯，如同我饶恕得罪我的人。不要让我陷入试探，救我脱离一切凶恶。

请帮助我宽恕那些曾对我造成负面影响的人。请帮助我完全彻底地宽恕他们，不留任何负面情绪。请让我远离反复回想过去的事件。请帮助我用爱和祷告来放下对他们的怨恨。请帮助我明白，我的许多行为也需要得到宽恕。请医治我的心、我的灵、我的身，使我成为您顺服的儿女。感谢您赐予我的帮助，神啊，奉耶稣的名祷告。

过去圣灵还曾赐给我一些关于宽恕的话语：

宽恕与不宽恕，本质相同，都是不可接受的——LynL

2023年7月16日

我的话语说：“饶恕我们的罪，如同我们饶恕得罪我们的人。”这并不意味着你可以选择性地保留某些过犯。所有加诸于你或针对你的过犯都必须得到饶恕。不饶恕如同腐蚀剂，日复一日地侵蚀着你的灵魂。它如同毒药，渗透你的身心。你未处理的伤口会不断扩大、破裂，甚至流脓，而你却置之不理。许多这样的伤口每天都会被重新揭开，再次愈合。我的每个孩子都可以选择将这些伤口留在过去，也可以选择让它们继续存在。

我的国度不容许心怀怨恨。宽恕是进入天堂的必要条件。

无论一个人对你(或其他人)做了什么，或者这件事对你的生活产生了怎样的影响，你都必须面对这种痛苦。

我是神，你可以通过祈祷和请求我来帮助治愈你的创伤，并赐予你宽恕那些伤害你的人的能力。

我说：“如果你能宽恕别人，我也会宽恕你的过犯。”

(马太福音 6:14-15 你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。)

我的许多孩子都遵守了我所有的规矩，唯独没有遵守这条，他们将会经历末世的苦难。现在就解决这个宽恕的问题，这样我才能原谅你们！

上帝会原谅你，只要你先原谅了别人——LynL

2024年4月14日

圣经中最重要的一条诫命就是要饶恕所有伤害过你的人。然而，许多基督徒似乎忽略了这一点。他们认为，对方所犯的错如此严重，以至于无需饶恕。但这并非圣经的教导。

我们在世上都会犯错。我们(所有孩子)都犯过大大小小的过错。我已赐予你们我的圣言，让你们在肉身之中遵行并实践。这条规则没有例外。即使是那些强奸你、杀害你的亲人、骗走你毕生积蓄，毁了你一生的人，你也必须宽恕他们。罪行由我审判，而非由你审判。在你被不饶恕的罪孽所困之前，务必洗净这罪孽。不饶恕是罪，必须在进入天堂之前加以改正。

许多人说他们永远无法原谅，但我说：“我会帮助你。跪下来，请求我帮助你原谅，我会帮助你忘记那挥之不去的痛苦。每天这样做，直到痛苦和伤害消失为止。”

我爱我的所有孩子。我不希望任何一个孩子死去。放下那每日将你拉入深渊的枷锁。放下它，你才能超越所有的仇恨和不宽恕，摆脱一切束缚。这或许是你做过的最难的事情之一，但当你宽恕他人时，你将获得真正的自由。

马太福音 6:14-15(英王钦定本)

¹⁴你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。¹⁵你们若不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。

路加福音 6:37(英王钦定本)

³⁷不要论断人，免得你们被论断；不要定人的罪，免得你们被定罪；要饶恕人，就必蒙饶恕。

路加福音 6:27(英王钦定本)

²⁷但我告诉你们这听道的人，要爱你们的仇敌，善待恨你们的人。

马太福音 7:1-5

²因为你们用什么标准评判别人，也必用什么标准评判你们；你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。³为什么你只看见你弟兄眼中的刺，却看不见自己眼中的梁木呢？⁴或你怎能对你弟兄说：‘让我去掉你眼中的刺’，而你自己眼中却有梁木呢？⁵你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。

LynL评论：当我问基督徒是否原谅过别人时，至少有25%的人承认心中怀有怨恨、仇恨和不饶恕，因为他们认为有些人曾亏待过他们。我相信，除非他们改正，否则许多人将无法进入天堂。如果你祈求耶稣帮助你解决这个问题，没有什么是做不到的。如果你不去尝试，死后你会发现自已身处错误的地方。你将有永恒的时间去怀恨在心，怨恨你多年来一直憎恨的人。你能想象与那个你多年来竭力想要忘记的人共度永恒吗？

宽恕与爱息息相关——LynL

2024年12月31日

若想进入我的国度，宽恕他人至关重要。我问你：“你是否犯过不可饶恕的错误？”如果我没有饶恕你的过犯呢？如果我因为你犯下的滔天大错而将你逐出我的国度呢？同样的道理，你也要饶恕他人。没有人是完美的，没有人是无过错的。你的过犯可以与那些得罪你的人相提并论。

我们都会犯错，无论大小。我的国度建立在所有罪孽都能通过悔改得到赦免的基础之上。无论有人杀人、毁人一生，还是偷窃他人财物，宽恕都成为我国度的根基，因为它代表着爱。

我的王国不接受仇恨、不宽恕和蔑视，因为一切都与爱息息相关，没有爱，我们就一无所有。

一颗悔改的心终将得到医治。请为过去你对他人恶语相向而请求我的原谅。我会像你宽恕别人一样宽恕你所有的过犯。

你说这不可能，但我说并非如此。通过悔改，祈求我帮助你宽恕他人。祈求我以爱与理解取代仇恨。祈求我改变你的思维方式，敞开你的心扉，爱人如己。记住，你和你的过犯是别人需要宽恕的问题。爱能改变一切。