

引言

内疚是一种强大的力量。羞耻感则能给人造成严重内伤。我们每个人都有某些不堪回首又无法释怀的往事。我们都有罪。只要遇到某个词、某张照片或某个名字，记忆的潮水便会汹涌而来。我们知道往事已矣、来日尤可追，但是过去的一切又当如何弥补？我们可以道歉、可以请求别人的宽谅，但自己做过的一些事却像无法消散的阴影，永远笼罩在我们心头。

讨论问题：

1. 在你的成长经历中，你有没有觉得基督教教义要求你为神做什么事？还是觉得神为你做了什么事？请详加解释。
2. 活在内疚和羞耻中会有哪些后果？你亲眼见过内疚和羞耻给你自己或其他人的生活造成哪些影响？
3. 关于耶稣，你有没有什么问题或疑惑？如果有的话，请问是什么？
4. “神差来救世主，使你得享与神的关系”，你对这句话怎么理解？
5. 如果你认识到，你仍在试图靠自己的努力补赎耶稣已经为你清偿了的罪，这种认识将怎样改变你的信仰观？这又将怎样改变你的生活方式？
6. 说说你能采取什么具体行动，开始用“从耶稣而来的宽恕”这个真理替代过去的失败和罪？这个小组能做些什么来支持你？

默想时刻：

我们归到自己头上的罪债已经被一笔勾销了。我们不必再寻求自我宽恕，因为神通过耶稣已经宽赦了我们。

意念更新：

神赦免了我们一切过犯，又涂抹了在律例上所写攻击我们、有碍于我们的字据，把它撤去，钉在十字架上。

——《歌罗西书》2:13—14