**第五課、饒恕**

馬太福音18:23-35

**開始的禱告**

至聖的上帝啊! 當我們想到我們人類相互之間, 以及我們怎麼對受造物和美麗的地球所做的一切時，你賜予的恩典使我們驚奇。我們每個人內面都有破壞力的種子，然而我們卻是很難饒恕別人。用祢像春雨一般恩典柔軟我們心中的土壤; 幫助我們仁慈像你一樣。願祢的慈愛傾倒於我們。我們以基督的名求，阿門

**探討**

讓參與者集思廣益，想想原諒他人的最佳理由。列下清單。許多理由, 可能包括這些：

* 上帝原諒我們/耶穌樹立了這個榜樣。
* 我可以在敵人面前看到我的影子。
* 我發現了侵犯者的人性。
* 懷恨在心或想要復仇將毀掉我的生活。
* 我不想成為那種不能原諒的人。
* 生活太短暫，不能滿足怨恨。
* 我想要痛苦。 我在這個世界上的和平始於我。

**回應**

參與者寫下以下一項或多項主題, 寫下你的日記：

* 想像提供寬恕的方式。
* 你可能有些仍然在努力面對的感覺。
* 你對寬容的意圖是什麼。
* 你對自己的了解。

**結束禱告**

提供一個簡單的儀式，表達參與者在寬容的過程中。用一碗水代表饒恕和新生命, 正如洗禮的水。用石頭代表那些在過去兩課裡你發現須要去饒恕的人。

以禱告的心坐著, 哼唱「奇異恩典」。當大家準備好時, 讓他們把每一個石頭扔進水裡代表每一個他們過去幾週已饒恕的人。讓大家用放下石頭作為放棄怨怨恨或苦惱的象徵。對於還沒有準備好原諒的人，他們可以在靠近碗的桌子上放一塊石頭。

之後，向組員說明，一點都不須要為尚未準備好饒恕感到羞恥。碗周圍的石頭提醒我們所有的人人，我們仍然在上帝的恩典中工作，把碗帶回到最後的會議, 也許有人準備好放下另一個石頭。