

經歷情緒健康的更新

第二十六天

如今那些在基督耶穌裡的、就不定罪了。

羅馬書 8:1

試想一下，假如我請你寫下所有你曾經做過的壞事在一張 3x5(吋)的卡紙上；不過，請放心，我不會叫你這樣做的。此外，如果你和我完全一樣，那麼一張 3x5 的卡紙應該不夠寫下所有這些壞事的！但不要緊，只是幻想一下，幻想你真的寫了，現在，再想像你把那張寫下了你每一個罪，每一句粗心的說話，每一個愚蠢的錯誤，每一件你覺得內疚的事情的卡紙，放進一本硬皮書裡面。現在把書合上。

你還能看到那張卡紙嗎？看不見了，但其實它仍然存在，只是你看不到它，因為這張卡紙被藏在一些更大、更好的東西裡面。這就正如在基督耶穌裡一樣，只要我們把信心放在祂裡面，當我們請求祂原諒我們的罪，神就不再看到這些罪了。我們被宣告為無罪，不是因為我們沒有做過那張卡紙上的壞事，而是因為祂選擇看著耶穌，而不是看著我們的過犯。

你可能心裡為一些事感到非常內疚，或者你覺得是神使你感到內疚，因為祂要提醒你或懲罰你所曾經做過的事。但事實並非如此，耶穌赦免我們的罪，並且把罪從我們身上除去。當耶穌走上十字架時，他已經為你的罪付上了一次性的代價。你不用繼續透過內疚來補償你的罪過；也不需要把它隨身攜帶；更不必再活在羞恥中。

如果你在基督裡，你已經得到了赦免。

思，禱時間：

我明白了甚麼？

我有甚麼想法？

我想怎樣做？

現在把這些都告訴神吧！