

Förlåta steg för steg

Vi alla längtar efter djupa och älskande relationer, men olyckligtvis har vi alla upplevt att bli sårade eller möjligtvis även utnyttjade av andra. Det är smärtsamt och vi lider av det. Precis som fysiska sår kan bli infekterade och bli variga, kan sår i vårt hjärta växa till bitterhet om vi inte gör något åt det. Endast tid kommer inte att läka det!

Som respons drar vi oss ofta undan och bygger upp väggar som skydd. Som ett resultat låter vi inte någon komma nära oss och blir isolerade. Alternativt, reagerar vi med ilska, håller misstagen mot den andra personen, och söker hämnd. Det lämnar våra tankar att upptas av smärtan den andra personen orsakade oss.

Genom att använda de här strategierna, försöker vi skydda oss själva från ytterligare övergrepp, men i slutändan skadar vi oss själva ännu mer. Dessutom kommer vi inte att behandla andra med kärlek om vi är sårade – *Sårade människor sårar människor.*

Den enda flyktvägen från den här onda cirkeln är *förlåtelse*, vilket kan vara väldigt svårt om vi har genomlevt mycket smärta. Det är för att vi inte bara kan glömma smärtsamma upplevelser och bara kan försöka förtränga minnena. Men Gud vill att vi ska vara *fria* – fria från smärta, fria från bitterhet, fria från hämndbegäret, och fria från det förlutna.

Vad är förlåtelse?

Förlåtelse är att besluta att släppa alla förebråelser och anklagelser mot den andra personen. Jag lämnar honom/henne i Guds händer. Snarare än att själv döma, litar jag på Gud, som är domaren, och låter Honom bestämma vad som ska hända med den andra personen. Det betyder också att jag inte längre räknar den andra personens synder mot honom eller håller dem över honom. Med andra ord, som jag redan lever med konsekvenserna av hans synder och inte kan ändra på dåtiden, skapar jag nu fred med det och frigör den andra personen från alla hans skulder till mig.

Det är mitt eget beslut. Det är helt oberoende av den andra personen, om han/hon säger förlåt eller inte, eller om han eller hon är närvarande eller inte. Vi är inte beroende av den personen som sårade oss.

Även om att förlåta är bra för den andra personen, gör jag det först och främst för mitt eget bästa. När vi förlåter, blir vi fria från negativa känslor som rädsla, ilska, eller bitterhet och kan sen bli helade och hela igen.

Steg för att förlåta

Ibland tar vi genvägar när vi snabbt talar ut förlåtelse men inser senare att det fortfarande finns rester av smärtan i vårt hjärta. Så hur kan vi fullt ut förlåta andra? De följande stegen hjälper oss genom att leda oss igenom processen av förlåtelse.

De första tre stegen gör vi noggrant, helst tillsammans med en person att hjälpa oss.

1. Vad hände?

- Beskriv specifikt vad som hände.
- *Vanliga misstag:* Vi är för generella och vaga.

2. Vad sårade mig? Hur kände jag?

- Känslor är viktiga och en avgörande del av vilka vi är.
- *Vanligt misstag:* Vi hoppar över det här steget och stannar bara med fakta.

3. Benämna synden

- Mildra inte felen och rättfärdiga inte. Identifiera hur den andra personen syndade mot mig genom sakerna han gjorde eller inte gjorde.
- *Vanligt misstag:* Vi rättfärdigar den andra personen (men om vi inte kallar det synd kan det inte finnas förlåtelse).

Nu går vi in i bön och tar allting till Gud.

4. Ta anklagelserna om orättvisa till Gud

- Vi går till Gud, domaren och tar upp anklagelserna mot personen som sårade oss. Vi tömmer ut vårt hjärta till Gud och berättar för Honom all huvudpunkterna från de första tre stegen.
- *Vanligt misstag:* Vi hoppar över det här steget, eller gömmer våra känslor för Gud.

5. Tala ut förlåtelse

- Vi talar nu ut förlåtelse ("Jag förlåter ____ för ____") och tar beslutet att lämna hela fallet i Guds händer.
- *Vanligt misstag:* Vi säger till Gud vad Han ska göra med personen (vi förbannar den andra personen). Eller så säger vi att vill förlåta ("Herre, hjälp mig att förlåta") men tar faktiskt inte beslutet.

Ta anklagelserna om orättvisa till Gud

Gud är domaren och vi har rätt att ta varje orättvisa till Honom. Vi kan vara säkra på att Han kommer att bringa rättvisa och kommer att döma alla – det är inte vårt jobb. Vi har ingen rätt att ge igen mot andra eller hämnas på dem.

På samma sätt som vi tar anklagelserna till domaren i världen, kan vi ta anklagelser till Gud. Vi behöver inte vara rädda att förolämpa Honom, utan vi kan vara helt ärliga och visa alla våra känslor. Efter att vi är klara, släpper vi anklagelserna och lägger allt i Guds händer. Vi fortsätter inte att själva döma personen, men lämnar domen till Gud själv.

Fler tips

Använd stödet från någon som hjälper: Det är svårt att gå igenom hela förlåtelseprocessen själv utan att missa några aspekter. Leta efter någon som kan gå igenom stegen tillsammans med dig och be med dig!

Vår egen synd: När vi är sårade, behandlar vi ofta andra dåligt omedvetet och syndar mot dem. Det är viktigt att inte ignorera dessa saker utan omvända oss och be om förlåtelse. Klargör vad som helst som du kommer att tänka på här så fort som möjligt!

Förlåta mig själv: Ibland är vi arga på oss själva eller beskyller oss själva för något. Gud erbjuder en väg att förlåta genom Jesus Kristus. Förlåta mig själv betyder att ta emot Hans erbjudande och tillämpa det på mig själv.

Förlåta Gud: Ibland har vi negativa tankar om Gud eller är till och med arga på Honom. Gud gör inte misstag, så på det sättet kan vi inte förlåta Honom. Men det är viktigt att vi släpper våra frustrationer och negativa tankar mot Honom.

Hålla fast vid förlåtelse: Om de gamla känslorna kommer upp igen, påminn dig själv att du redan har valt att förlåta och de känslorna ska försvinna. Dock är det möjligt att det finns andra aspekter eller djupare lager av smärta som du inte tog upp första gången. Vi kan sen gå igenom förlåtelseprocessen igen så att också de har områdena bli helade.

Undersöka mig själv

Ta 2 minuter för att fråga Gud följande fråga och ta anteckningar:

Gud, vem behöver jag förlåta?

Lyssna på Gud och gå igenom dina relationer (föräldrar, familj, släktingar, vänner, grannar, kollegor, klasskamrater, lärare, ledare, dig själv, Gud,...)

Hur blev jag sårad och av vem?

Praktiskt

Vilka sår vill jag ta upp först?

Vem borde stödja mig i detta? Klargör specifikt hur du ska fortsätta!

Tips för att finna om relationen med en specifik person är hälsosam eller fortfarande trasig på något sätt:

- Tänk på personen: Kan du önska honom/henne det bästa med hela ditt hjärta?
- Tänk dig att du träffar personen på gatan: Hur skulle du känna? Håller du fortfarande något emot personen?