

Шаги прощения

Все из нас хотят глубоких, искренних и любящих отношений. Но к сожалению, все из нас были обижены и может даже ранены другими. Эти раны очень болезненны, и мы страдаем из-за них. Также как и раны на теле загрязняются и потом заражают все тело, эти раны могут перерасти в затаенную горечь и даже ненависть, если ничего с ними не делать. Время, в одиночку, не сможет вылечить!

В ответ на обиды мы отстраняемся и строим стены, которые защищают нас от них. Но в результате этими стенами мы ограждаем себя от других, не давая им шанс узнать нас ближе. Также другими альтернативами могут быть: злость, затаивание обид и поиск расплаты. И теперь мы думаем только о том, какую боль причинил нам другой человек.

Мы думаем, что этими стратегиями мы можем защитить себя от последующих обид и ран. Но в конце концов, мы причиняем себе ещё больше боли. Более того, если мы были ранены, то мы не будем относиться с любовью к другим - *раненые ранят других*.

Этот замкнутый круг может сломать только *прощение*, которое кажется невозможным, если мы пережили сильную боль. Мы даже не можем перестать думать об обидчике, если не простили его. Это происходит, потому что мы не можем просто так взять и забыть боль и обиды, мы только можем приглушить их. Но Бог хочет сделать нас *свободными* - свободными от обиды, свободными от боли, свободными от желания мести и свободными от прошлого.

Что же такое прощение?

Прощение - это процесс отпущения всех упреков и обвинений против тех, кто является их причиной. Я отдаю его/её в Божьи руки. Я отдаю их под суд Бога и доверяю Ему каким образом их судить, вместо того, чтобы судить самому/самой. Это вдобавок значит, что я больше не держу зла против него или неё. Другими словами, я уже живу с последствиями их действий, осознав, что не могу изменить прошлое. Я смиряюсь с этим и отпускаю боль, которую мне причинили.

Это моё решение. Оно полностью независимо от обидчика: пусть он извинился или нет, рядом он или нет. Мы не зависим от тех, кто причинил нам боль. Хотя прощение приятно другому, я делаю это в первую очередь для себя. Когда мы прощаем, мы освобождаемся от негативных чувств таких, как страх, гнев, горечь. Прощая, мы можем исцелиться и стать вновь полноценными.

Шаги прощения.

Иногда мы спешим с извинениями, мы просим прощение, полностью не осознав всей боли в наших сердцах. Тогда как же мы можем полностью и искренне простить других? Следующие шаги помогут нам в прощении, а именно в том, как мы можем прощать наших обидчиков.

Первые три шага рекомендуется делать внимательно и желательно с кем-нибудь, кто может помочь.

1. Как это произошло?

- Детально всё опишите.
- *Популярная ошибка:* Мы описываем не конкретно и расплывчато

2. Что обидело меня? Что я чувствовал/-а в тот момент?

- Чувства являются незаменимой частью того, кто мы есть.
- *Популярная ошибка:* Мы опускаем этот шаг и просто концентрируемся на фактах.

3. Назовите вину

- Не преуменьшайте ошибки и не пытайтесь оправдать их. Четко определите, как вы были обижены и как вам причинили боль через действия или даже бездействия.
- *Популярная ошибка:* Мы пытаемся оправдать виновника (но если мы не назовем вину, то мы не сможем простить).

Сейчас мы принесем все это к Богу в молитве.

4. Доверьте все акты несправедливости Богу

- Мы приходим к Богу судье и приносим все наши обвинения против того, кто ранил нас. Мы открываем наши сердца Богу и говорим Ему основные моменты с предыдущих трех шагов.
- *Популярная ошибка:* Мы пропускаем этот шаг или прячем некоторые чувства пред Богом.

5. Произнесите прощение вслух

- Мы решаем доверить судьбу нашего обидчика Богу и говорим ("Я прощаю ___ за ___") с сердцем, которое готово простить.
- *Популярная ошибка:* Мы просим Бога, чтобы Он каким-то образом наказал обидчика (проклинаем его/её). Или мы говорим, что хотим простить, но на самом деле не решаемся это сделать.

Принесите всю несправедливость, пережитую вами к Богу.

Бог есть Судья, и мы имеем право приносить к Нему все акты несправедливости. Мы можем быть уверены, что Он принесет справедливость и осуждение для всех - это не наша работа. Мы не имеем права мстить.

Мы можем приходить к Богу с нашими обвинениями, также как и в этом мире, мы идем к судье. Нам не нужно бояться обидеть Его, но мы полностью можем быть честны с Ним, не стесняясь описать все наши чувства. После этого, мы отпускаем обиды и передаем их в руки Бога. Мы не продолжаем осуждать, но оставляем это дело Богу.

Дополнительные сведения

Поддержка помощника: Очень часто бывает трудно проходить через весь процесс прощения одному без недочета всех аспектов. Найдите кого-нибудь, с кем бы вы могли пройти вместе по этим шагам и с кем вы бы могли помолиться!

Наша вина: Когда мы обижены, мы часто, не осознавая этого, можем быть грубы и даже можем обидеть кого-нибудь. Очень важно не проигнорировать эти моменты, покаяться и попросить прощения. Не откладывайте ничего, что пришло к вам в голову!

Простить себя: Иногда мы либо злимся или виним себя за что-то. Бог предлагает нам прощение и очищение через Иисуса Христа. Простить себя значит согласиться на это предложение и применить на себе.

Простить Бога: Иногда мы думаем о Боге в негативном свете или даже злимся на Него. Бог не ошибается, поэтому мы не можем простить Его. Но очень важно отпустить наши недовольство и злобу на Него.

Держаться прощения: В случае, если старые чувства вновь придут, напомните себе, что вы уже простили (выбрали простить) и те чувства уйдут. Но так же возможно, что есть более глубокие раны, которые вы не видели раньше. В том случае мы можем вновь пройти по шагам прощения, чтобы и эти раны были исцелены.

Исследуйте себя

Проведите 2 минуты, спрашивая Бога следующие вопросы и запишите то, что узнали:

Бог, кого мне нужно простить?

Прислушайтесь к Богу и подумайте о всех своих отношениях (родители, семья, родственники, друзья, соседи, коллеги, одноклассники, лидера, вы, Бог, ...)
Кем и как я был\а обижен\а?

Применение

Какую обиду я хочу определить

сначала? Кто может помочь мне в этом? Опишите ваш ход действий четко и ясно!

Подсказки для определения присутствия ран в каких-либо отношениях:

- Подумайте об этом человеке: Можете ли вы пожелать ему/ей всего хорошего от всего сердца?
- Представьте, что вы встретили этого человека на улице: Как вы бы себя чувствовали? Держите ли вы обиду до сих пор?