

Koraci praštanja

Svako želi da izgradi duboke i prijatne veze. Nažalost, svi ponekad doživimo da nas druge osobe povrede pa čak i zloupotrebe. Takvo bolno iskustvo može da izazove dugotrajnu patnju. Kao što se fizičke povrede mogu inficirati i zagnojiti, isto tako mogu i povrede srca prerasti u trajnu gorčinu, ako ih zapostavimo. Vreme ipak ne može da izleči sve rane.

Jedna od najčešćih reakcija je povlačenje i podizanje zidova oko sebe. Posledica toga je da nikome ne dopuštamo pristup do nas i konačno osamljivanje. Ili reagujemo razdražljivo, dodeljujemo krivicu drugim osobama i žudimo za osvetom. To dovodi do toga, da naše misli neprestano kruže oko iste teme i blokiraju nas.

Ovim strategijama pokušavamo da se sačuvamo od daljih zloupotreba, ali naposljetku time sebe još više povredimo. I ne samo to: kada smo povređeni ponašamo se bezobzirno prema drugima – *povređeni ljudi takođe povređuju i druge oko sebe*.

Jedini izlaz iz tog začaranog kruga jeste *praštanje*. To može biti vrlo teško ako smo nešto loše doživeli. Ali sve dok ne oprostimo ostajemo vezani za prošlost i osobu, koja nas je povredila. Jer ne možemo tek tako da zaboravimo bolne doživljaje, nego ih u najboljem slučaju potiskujemo. Bog upravo želi da smo *slobodni* – bez gorčine, bez osvetoljubivosti, bez bola iz prošlosti.

Šta znači oprostiti?

Oprostiti znači da sebe oslobodim od svih prigovora i optužbi protiv drugih. Ja ih predajem u ruke Bogu, kao jedinom pravednom sudiji. Umesto da lično donosim osudu o drugima, ja verujem u Boga i prepustam njemu da sudi šta će sa drugima činiti. To znači da više ne računam drugome šta mi je učinio. Drugim rečima, već živim sa posledicama greha, koji je počinio neko drugi pa ne mogu sprečiti ono što je već učinjeno. Ali sad odlučujem da zaključim mir i oprostim drugome njegov greh.

To je sve lično moja odluka. Ona je potpuno nezavisna od druge osobe, od njenog izvinjenja, da li je prisutna ili ne. Mi ne zavisimo od nekog, ko nas je povredio.

Ako oprostim to je doduše dobro i za drugoga, ali je to pre svega za moje dobro. Jer kada oprostimo, postajemo zaista slobodni od negativnih osećanja, kao što su strah, ljutnja ili gorčina i na taj način podstičemo unutrašnje izlečenje.

Koraci praštanja

Kako u potpunosti da oprostimo drugima? Jedna od opasnosti su prečice, kojima prebrzo izgovorimo praštanje, pa ipak na kraju zaključimo da u našim srcima postoje još poneki ostaci povrede. Da bi se to sprečilo pomažu sledeći koraci, koji nas vode kroz proces praštanja:

Prva tri koraka je najbolje temeljno proći kroz razgovor sa osobom, koja nam može pomoći.

1. Šta se desilo?

- Konkretno ispričati sadržaj, šta se tačno desilo.
- *Tipične greške:* pričamo neodređeno i uopšteno.

2. Šta me je povredilo? Kako se osećam?

- Osećanja su deo nas i zato su ona važna.
- *Tipične greške:* preskačemo ovaj korak i opisujemo samo događaj.

3. Nepravdu treba nazvati njenim imenom bez ustručavanja

- Bez ulepšavanja, bez izgovara, nego jasno formulisati, gde je neko drugi postao kriv prema meni kroz to što je učinio ili nije učinio nešto, što je trebao?
- *Tipične greške:* pokušavamo drugoga da izgovaramo (ali tamo gde nema greha, ne može biti ni praštanja).

Potom pristupamo molitvi i iznosimo sve pred Boga

4. Nepravda se pred Bogom optužuje

- Obraćamo se Bogu, kao sudiji i predajemo mu optužbu protiv osobe koja nas je povredila. Pri tome navodimo sve bitne tačke iz prethodna tri koraka.
- *Tipične greške:* Preskačemo ovaj korak ili pokušavamo da sakrijemo naša osećanja pred Bogom.

5. Izgovorite oprostjenje

- Naglas izgovaramo oprostjenje („Ja opraštam ____, što je ____“) i odlučujem da ceo događaj predam Bogu u ruke
- *Tipične greške:* Propisujemo Bogu šta da učini osobi, koja nas je povredila. Ili kažemo da želimo da oprostimo („Bože, pomози mi da oprostim“), ali u tome nismo odlučni

Nepravdu pred Bogom optužiti

Bog sudi I naše je pravo da nepravdu predamo njemu na osudu. Najkasnije pri svršetku postojanja ovoga sveta Bog će suditi svakom čoveku i uspostaviti pravednost – to nije naš zadatak. Mi nemamo nikakvo pravo čak ni potajno nekoga osuđivati ili mu se svetiti.

I kao što u svetovnom životu neku tužbu predajemo sudiji, tako je isto možemo podići i pred Bogom. Pri tome se ne treba plašiti da smo se time previše približili Bogu, pred njim smemo biti apsolutno iskreni I poveriti mu sva naša osećanja. Nakon toga ne podižemo više nikakve prigovore nego sve predajemo u božije ruke. Time ne pokušavamo druge lično da osuđujemo već prepuštamo osudu samom Bogu.

Dalja uputstva

Prihvatiti pomoć drugoga: kada smo uznemireni teško nam je da kroz ceo proces praštanja prođemo potpuno sami I bez preskakanja pojedinih Aspekata. Prihvati pomoć nekog iskusnog stručnjaka koji će te korak po korak voditi I zajedno sa tobom moliti.

Lična krivica: često se I mi o druge ogrešimo kada se osećamo povređeni jer smo I sami postupali ne pažljivo I grubo. Veoma je važno da to ne ignorišemo, nego da lično tražimo oproštaj I pokajanje. Razjasni te stvari čim ih uvidiš.

Oprostite I sami sebi: Moguće je I da se ljutimo sami na sebe I da sebi zbog nečeg prebacujemo. Bog nam kroz Isusa Hrista nudi put praštanja I pročišćenja. Oprostiti sebi znači prihvatiti tu božiju ponudu I primeniti je na sebi lično.

I Bogu „oprostiti“: Ponekad imamo negativne misli I o Bogu. Bog ne greši I prema tome mi nemamo nizašta da mu praštamo. Već je važno da se oslobodimo razočarenja u Boga kao i svih drugih negativnih emocija.

Istrajati u oprostjenju: U slučaju da stara osećanja opet zažive, podseti se da si već oprostio i ta osećanja će izbledeti. Takođe je moguće da nastanu novi Aspekti ili dublji stadijumi neke povrede. U tom slučaju pokreni iznova proces praštanja i razjasni sve te pojave.

Samoispitivanje

Uzmi za sebe dva minuta vremena i beležeći postavi Bogu sledeća pitanja:

Bože, kome ja treba da oprostim?

Oslušuj Gospoda i u mislima preispituj svoje veze (prema roditeljima, porodici, rođacima, prijateljima, komšijama, radnim kolegama, učiteljima, pretpostavljenim, prema sebi samom, prema Bogu...)

Kada i ko me je povredio?

Savet: Kakao otkriti da li je veza sa nekom osobom u redu:

- Pomisli na tu osobu: možeš li joj iz dubine srca, iskreno želeći nešto dobro?
- Zamisli da sada sretneš tu osobu: Šta osećaš prema njoj? Da li joj nešto zameraš?

Spovođenje u delo

Sa kojim uvredama želim prvo da započnem?

Ko bi trebalo da me podrži u tome? Pojasnite dalji postupak!