

# Przebaczenie krok po kroku

Wszyscy pragniemy głębokich i pełnych miłości więzi, ale niestety wszyscy doświadczyliśmy zranienia czy wykorzystywania ze strony innych. To są bolesne sprawy i często przynoszą cierpienie. Podobnie jak rany fizyczne mogą przynieść infekcję i zacząć ropieć, podobnie zranienia w naszym sercu mogą zamienić się w zgorzknienie, jeśli nie zaczniemy działać. Sam czas nie uzdrowi ran!

W odpowiedzi często wycofujemy się i budujemy wokół siebie mury, które mają nas chronić. Jednak dzięki temu nie pozwalamy nikomu zbliżyć się do nas i odizolowujemy się od innych. Lub inaczej, postępujemy w złości, wyciągamy błędy innych czy szukamy zemsty. Takie działanie prowadzi do tego, że nasze myśli są zdominowane przez rany jakie ktoś inny nam zadał.

Taka strategia ma ochronić nas przed dalszymi zranieniami, ale w rezultacie sami ranimy się jeszcze bardziej. Co więcej, jeśli jesteśmy zranieni nie będziemy traktować innych z miłością - *Zranieni ludzie ranią ludzi*.

Jedyną ucieczką z tego zamkniętego kręgu złości jest *przebaczenie*, które może być bardzo trudne, jeśli doświadczyliśmy znaczącego bólu. Jednak, tak długo, jak nie przebaczymy jesteśmy związani z osobą, która nas zraniła i z przeszłością. Dzieje się tak dlatego, że nie możemy po prostu zapomnieć bolesnych doświadczeń i możemy starać się je tylko wyprzeć z pamięci. Zamiast tego Bóg chce, żebyśmy byli *wolni* - wolni od bólu, wolni od zgorzknienia, wolni od pragnienia zemsty i wolni od przeszłości.

## Czym jest przebaczenie?

Przebaczenie jest decyzją, w której wybieramy rezygnację z czynienia wyrzutów czy oskarżania drugiej osoby. Przekazaniem jego/jej w Boże ręce. Raczej niż wykonanie wyroku samemu, ufam Bogu, który jest sędzią, i pozwalam Mu zdecydować o tym, co się stanie z tą osobą. To także oznacza, że już dłużej nie liczę grzechów tej osoby wobec mnie i nie zbieram ich. Innymi słowy, jako że już żyję z konsekwencjami jego/jej grzechów i nie mogę zmienić przeszłości, teraz godzę się z tym i stwierdzam, że ta osoba nie jest mi już nic dłużna.

To jest tylko moja decyzja. Jest całkowicie niezależna od tej drugiej osoby, niezależnie od tego czy ona mówi, że jest jej przykro czy też nie i niezależnie od tego czy ona jest tutaj obecna. Nie jesteśmy uzależnieni od osoby, która nas zraniła.

Chociaż przebaczenie jest dobre dla tej osoby, po pierwsze i najważniejsze robię to dla mojego własnego dobra. Kiedy przebaczymy stajemy się wolni od negatywnych uczuć takich jak strach, złość czy zgorzknienie i możemy doświadczyć uzdrowienia.

## Kroki przebaczenia

Jak w pełni przebaczyć innym? Następujące kroki są pomocne w przeprowadzeniu nas przez proces przebaczenia. (Uwaga na "drogi na skróty" w których pochopnie mówimy o przebaczeniu, ale później zdajemy sobie sprawę z tego, że są ciągle pozostałości bólu w naszym sercu).

*Przez pierwsze trzy kroki przechodzimy bardzo ostrożnie, najlepiej z pomocnikiem.*

### 1. Co się wydarzyło?

- Opisz dokładnie co się wydarzyło
- *Powszechny błąd:* Ograniczamy się do ogółów i niejasnych wypowiedzi.

### 2. Co mnie zraniło? Jak się z tym czułem?

- Uczucia są ważne! Nie chodzi tylko o fakty, tu chodzi o mnie jako o całą osobę. Bóg stworzył uczucia i są one bardzo ważną częścią tego kim jestem.
- *Powszechny błąd:* Przeskakujemy ten punkt i mówimy tylko o faktach.

### 3. Nazwij grzech

- Nie zmiękczej złego i nie usprawiedliwiaj. Ustal jak ta osoba zgrzeszyła przeciwko mnie przez rzeczy, które zrobiła lub nie zrobiła.
- *Powszechny błąd:* Usprawiedliwiamy tę osobę (ale jeśli nie nazwiemy tego grzechem, nie może dojść do przebaczenia).

*Teraz modlimy się i przynosimy wszystko Bogu.*

#### 4. Przynieś zarzuty niesprawiedliwości przed Boga

- Idziemy do Boga, który jest sędzią i wnosimy zarzutu przeciwko tej osobie, która nas zraniła. Wypowiadamy wszystkie główne punkty z pierwszych trzech kroków.
- *Powszechny błąd*: Przeskakujemy przez ten punkt, albo pozostajemy tutaj "poprawnie politycznie".

#### 5. Wypowiedz przebaczenie

- Teraz wypowiadamy słowa przebaczenia ("Wybaczam ... (komu) ... (co)") i podejmujemy decyzję o wręczeniu całej sprawy w Boże ręce.
- *Powszechny błąd*: Modlimy się "Boże, proszę pomóż mi przebaczyć". Możemy tak zacząć, ale jeśli tutaj zakończymy, to jeszcze nie przebaczyliśmy!

## Wnoszenie zarzutów o niesprawiedliwość Bogu

Bóg jest sędzią i możemy przynieść przed Niego każdą niesprawiedliwość. Możemy być pewni tego, że zaprowadzi sprawiedliwość i osądzi każdego - to nie jest nasze zadanie. Nie mamy prawa odplącać innym ani mścić się na nich.

W ten sam sposób jak wnosimy oskarżenie do sędziego w tym świecie, możemy przynosić oskarżenia do Boga. W Jego obecności możemy być całkowicie uczciwi i pokazać mu wszystkie nasze uczucia. Kiedy już skończymy, pozbądźmy się wszystkich zarzutów włącznie z ich wpływem na nasze życie i złóżmy wszystko w ręce Boga. Już dalej nie osądzamy tej osoby samemu, ale pozostawiamy osąd samemu Bogu.

## Więcej wskazówek

**Przebaczyć sobie**: Czasami jesteśmy źli na siebie albo obwiniamy siebie za coś. Jeśli tak jest w twoim przypadku, napisz swoje imię na liście w następującym ćwiczeniu. Przebaczenie sobie oznacza przyjęcie Bożego przebaczenia i oczyszczenie przez Jezusa Chrystusa.

**Przebaczyć Bogu**: Czasami mamy negatywne myśli dotyczące Boga albo nawet jesteśmy na Niego źli. W tym przypadku, zapisz Boga na liście w następującym ćwiczeniu. Bóg nie popełnia błędów, więc w tym sensie nie możemy Mu przebaczyć. Ale ważne jest, żebyśmy pozbyli się naszej frustracji i negatywnych myśli wobec Niego.

**Korzystanie ze wsparcia lub pomocnika**: Ciężko jest przejść przez cały proces przebaczenia samemu i nie ominąć pewnych aspektów. Poszukaj kogoś, kto może przejść przez te kroki razem z tobą i modlić się z tobą!

**Nasz własny grzech**: Kiedy jesteśmy zranieni, często nieświadomie źle traktujemy innych i grzeszymy przeciwko nim. Ważne jest, żeby nie przechodzić nad tym obojętnie, ale nawrócić się i poprosić o przebaczenie. Wyjaśnij wszystko co ci przychodzi na myśl w tej dziedzinie najszybciej jak to możliwe!

**Wytrwałość w przebaczeniu**: W razie gdyby stare uczucia wracały, przypomnij sobie, że już podjąłeś decyzję o przebaczeniu i te uczucia odejdą. Jednak, jest także możliwe, że mogą być jeszcze jakieś inne aspekty, albo głębsze poziomy zranienia, którymi się nie zająłeś za pierwszym razem. Możemy więc przejść przez proces przebaczenia ponownie, tak aby i te aspekty zostały również uzdrowione.

## Spojrzenie w siebie

*Przeznacz 5 minut na to, żeby zadać Bogu następujące pytanie i proszę rób notatki:*

### **Boże, komu powinienem przebaczyć?**

Stuchaj Boga i przyjrzyj się swoim więziom z innymi (rodzice, rodzina, krewni, koledzy, znajomi, przyjaciele, ...)

Jak zostałem zraniony i przez kogo?

Wskazówki do odkrycia czy twoja więź z daną osobą jest zdrowa czy w dalszym stopniu w jakimś stopniu naderwana:

- Pomyśl o tej osobie: Czy możesz jej/jemu życzyć wszystkiego najlepszego z całego serca?
- Wyobraź sobie, że spotykasz tę osobę na ulicy: Jak byś się czuł? Czy w dalszym ciągu nosisz w sobie urazę?

## Ćwiczenie

*Którymi zranieniami chcę się zająć najpierw?*

*Kto powinien mnie w tym wesprzeć? Dokładnie sprecyzuj jakie podejmiesz dalsze kroki!*