

## Langkah-Langkah Pengampunan

Kita semua rindu memiliki hubungan yang bermakna dan penuh kasih, namun sayangnya kita mengalami luka, dan bahkan mungkin penganiayaan oleh orang lain. Menyakitkan memang, dan kita menderita karenanya. Sama halnya dengan luka di tubuh yang terinfeksi dan bernanah, luka di dalam hati bisa berakar menjadi kepahitan jika kita tidak melakukan apapun untuk mengobatinya. Waktu tidak dengan sendirinya bisa memulihkan!

Dalam merespon hal itu, seringkali kita menarik diri dan membangun tembok perlindungan. Akibatnya, kita tidak mengizinkan siapapun untuk mendekati kita dan kita menjadi terasing dengan sendirinya. Atau, kita bereaksi dengan marah, menyimpan kesalahan orang lain dan membalas dendam. Akhirnya, pikiran kita dipenuhi dengan luka batin yang disebabkan oleh orang lain.

Dengan menerapkan strategi ini, kita mencoba untuk melindungi diri kita agar tidak disakiti/dimanfaatkan lebih jauh, namun pada akhirnya kita semakin tersakiti. Bahkan, jika kita terluka, kita tidak dapat memperlakukan orang lain dengan kasih – *Orang yang terluka, melukai orang lain..*

Satu-satunya jalan keluar dari lingkaran setan ini adalah *pengampunan, yang bisa saja menjadi sangat sulit jika kita pernah mengalami rasa sakit yang signifikan. Bagaimanapun, selama kita tidak mengampuni, kita tetap terbelenggu pada orang yang menyakiti kita dan pada masa lalu. Hal ini dikarenakan kita tidak bisa begitu saja melupakan pengalaman yang menyakitkan dan hanya bisa mencoba untuk menekan kenangan tersebut. Tetapi Tuhan ingin kita menjadi bebas – bebas dari rasa sakit, kepahitan, bebas dari keinginan untuk membalas dendam, dan bebas dari luka masa lalu.*

### Apakah pengampunan itu?

Pengampunan adalah memilih untuk melepaskan semua celaan dan tuduhan terhadap orang lain dan menyerahkannya ke tangan Tuhan. Mempercayai Ia sebagai hakim yang adil dan membiarkan Dia memutuskan apa yang akan terjadi dengan orang lain. Ini juga berarti bahwa saya tidak lagi menghitung dosa orang lain atau menyimpannya. Dengan kata lain, karena saya sudah hidup dengan konsekuensi dari dosa-dosa tersebut dan tidak dapat mengubah masa lalu, saya sekarang berdamai dengan hal ini dan melepaskan orang tersebut dari semua hutangnya terhadap saya.

Ini adalah keputusan saya sendiri. Terlepas dari apakah orang tersebut meminta maaf atau tidak, atau apakah orang itu ada di sekitar kita atau tidak. Kita tidak bergantung pada orang yang menyakiti kita.

Meskipun pengampunan itu baik untuk orang tersebut, pertama dan terutama kita melakukannya untuk kebaikan kita sendiri. Ketika kita mengampuni, kita terbebas dari perasaan negatif seperti rasa takut, marah, atau kepahitan dan kemudian dapat disembuhkan dan menjadi utuh kembali.

### Langkah untuk mengampuni

Terkadang kita mengambil jalan pintas ketika kita terburu-buru berbicara tentang pengampunan namun kemudian menyadari bahwa masih ada sisa-sisa rasa sakit di hati kita. Jadi bagaimana kita bisa sepenuhnya mengampuni orang lain? Langkah-langkah berikut membantu kita untuk melalui proses mengampuni.

*Tiga langkah pertama yang kita lalui dengan hati-hati, sebaiknya bersama dengan bantuan seseorang.*

#### 1. Apa yang terjadi?

- Jelaskan secara spesifik apa yang terjadi.
- *Kesalahan umum:* Menggeneralisir dan menjelaskan secara samar-samar.

#### 2. Apa yang menyakiti saya? Seperti apa rasanya?

- Perasaan merupakan bagian penting yang mempengaruhi siapa diri kita.
- *Kesalahan umum:* Kita melewatkan langkah ini dan tetap berpegang pada fakta.

#### 3. Sebutkan dosa tersebut

- Jangan meremehkan kesalahan dan jangan pula membenarkannya. Identifikasi bagaimana orang tersebut berdosa kepada Anda melalui hal-hal yang dia lakukan atau tidak lakukan.
- *Kesalahan umum:* Kita membenarkan orang tersebut (tetapi jika kita tidak menyebut itu sebagai dosa, pengampunan tidak mungkin terjadi).

*Sekarang berdoalah dan bawa semuanya kepada Tuhan.*

#### 4. Bawalah tuduhan ketidakadilan kepada Tuhan

- Datanglah kepada Tuhan sang Hakim dan bawa tuntutan terhadap orang yang menyakiti kita. Curahkan hati kita pada-Nya, sampaikan semua poin dari tiga langkah pertama kepada-Nya.
- *Kesalahan umum:* Kita melewatkan langkah ini, atau menyembunyikan emosi kita dari Tuhan.

#### 5. Deklarasikan pengampunan

- Kita sekarang mendeklarasikan pengampunan (“Saya memaafkan \_\_\_ untuk \_\_\_”) dan membuat keputusan untuk menyerahkan seluruh hal ini ke tangan Tuhan.
- *Kesalahan umum:* Kita memerintahkan Tuhan apa yang harus dilakukan dengan orang itu (kita mengutuk orang tersebut). Atau kita berkata kita ingin mengampuni (“Tuhan, tolong aku untuk mengampuni”) tetapi tidak benar-benar ingin mengampuni.

### Membawa tuduhan ketidakadilan kepada Tuhan

Tuhan adalah hakim dan kita berhak membawa setiap ketidakadilan kepada-Nya. Kita bisa yakin bahwa Dia akan membawa keadilan dan akan menghakimi setiap orang - dan itu bukan tugas kita. Kita tidak punya hak untuk membalas dendam pada mereka.

Dengan cara yang sama ketika kita mengajukan tuntutan kepada hakim di dunia ini, kita dapat mengajukan tuntutan kepada Tuhan. Kita tidak perlu takut akan menyinggung perasaan-Nya, tetapi kita bisa benar-benar jujur dan membuka semua perasaan kita. Setelahnya, kita melepaskan tuduhan dan menyerahkan semuanya ke tangan Tuhan. Dan tidak berkelanjutan menghakimi orang tersebut, tetapi kita menyerahkan penghakiman hanya kepada Tuhan.

### Petunjuk tambahan

**Menggunakan dukungan dari seorang penolong:** Seluruh proses pengampunan ini sangatlah sulit dilakukan seorang diri tanpa mengabaikan beberapa aspek. Carilah seseorang yang bisa melalui langkah-langkah ini bersama Anda dan berdoa bersama Anda!

**Dosa kita sendiri:** Ketika kita terluka, seringkali secara tak sengaja kita memperlakukan orang lain dengan buruk dan berbuat dosa terhadap mereka. Jangan mengabaikan hal-hal ini, tetapi bertobatlah dan mintalah pengampunan. Klarifikasikan apapun yang muncul di pikiran Anda sesegera mungkin!

**Mengampuni diri sendiri:** Terkadang kita marah pada diri sendiri atau menyalahkan diri untuk suatu hal. Tuhan menawarkan jalan untuk mengampuni diri kita sendiri dan menyucikan kita melalui Yesus Kristus. Mengampuni diri sendiri berarti menerima tawaran-Nya dan menerapkannya pada diri sendiri.

**“Mengampuni” Tuhan:** Terkadang kita memiliki pikiran negatif tentang Tuhan atau bahkan marah pada-Nya. Tuhan tidak melakukan kesalahan, jadi dalam konteks ini kita tidak bisa mengampuni-Nya. Tetapi penting sekali bahwa kita melepaskan rasa frustrasi dan perasaan negatif kita kepada-Nya.

**Berpegang pada pengampunan:** Jika perasaan lama muncul lagi, ingatkan diri bahwa Anda sudah memilih untuk mengampuni dan perasaan itu akan berlalu. Namun, ada kemungkinan bahwa ada aspek lain atau lapisan sakit hati yang lebih dalam yang tidak Anda sebutkan saat pertama kali mengampuni. Kemudian cobalah proses ini sekali lagi sehingga area ini juga bisa dipulihkan.

### Menguji diri sendiri

*Ambillah waktu 2 menit untuk bertanya kepada Tuhan pertanyaan berikut dan buatlah catatan:*

#### **Tuhan, siapakah yang harus saya ampuni?**

Dengarkan Tuhan dan pikirkan hubungan Anda (orang tua, keluarga, kerabat, teman, tetangga, kolega, teman sekelas, guru, pemimpin, diri Anda sendiri, Tuhan, ...)  
Bagaimana saya bisa terluka dan oleh siapa?

#### **Latihan**

*Luka hati mana yang saya ingin bereskan terlebih dahulu?*

*Siapa yang dapat mendukung saya dalam hal ini? Klarifikasikan secara khusus bagaimana Anda akan melanjutkannya!*

Petunjuk untuk mencari tahu apakah hubungan dengan orang tertentu sehat atau masih rusak dalam beberapa hal:

- Pikirkan tentang orang tersebut: Dapatkah Anda berharap yang terbaik baginya dengan segenap hati Anda?
- Bayangkan Anda bertemu dengan orang tersebut di jalan: Bagaimana perasaan Anda? Apakah Anda masih menyimpan dendam?