

Falja hap pas hapi

Ne të gjithë kemi mall për marrëdhënie të thella dhe plot dashuri, por fatkeqësisht të gjithë kemi përjetuar lëndime dhe abuzim nga të tjerët. Kjo është e dhimbshme dhe ne e vuajmë. Ashtu si plagët fizike mund të infektohen dhe të qelbëzohen, edhe plagët në zemër mund të kthehen në hidhërim nëse nuk veprojmë. Nuk është koha ajo që shëron!

Si kundërpërgjigje shpesh ne tërhiqemi dhe ngremë mure si mbrojtje. Si pasojë, ne nuk lejojmë njeri të afrohet me ne dhe izolohemi. Reagojmë me zemërim, e fajësojmë vazhdimisht personin tjetër dhe kërkojmë hakmarrje. Ky reagim bën që mendimet tona të konsumohen me lëndimin që na ka shkaktuar personi tjetër.

Duke përdorur këto strategji ne përpiqemi të mbrojmë veten nga keqtrajtime të tjera, por në fund të fundit ne e lëndojmë veten akoma më shumë. Gjithashtu, nëse jemi të lënduar nuk do t'i trajtojmë të tjerët me dashuri – *Njerëzit e lënduar lëndojnë njerëzit e tjerë*.

Dalja e vetme nga ky rreth vicios është *falja*, e cila mund të jetë shumë e vështirë në rast se kemi përjetuar dhembje të mëdha. Megjithatë, për aq kohë që nuk falim do të mbetemi të lidhur me personin që na ka lënduar dhe me të kaluarën. Kjo ndodh sepse ne nuk mund t'i harrojmë aq lehtë përvojat e dhimbshme dhe vetëm mund të përpiqemi t'i ndryshim kujtimet. Por Perëndia do që ne të jemi *të lirë* – të lirë nga dhembja, të lirë nga hidhërimi, të lirë nga dëshira për hakmarrje dhe të lirë nga e kaluara.

Çfarë është falja?

Të falësh do të thotë të zgjedhësh të heqësh dorë nga të gjitha qortimet dhe akuzat kundër personit tjetër. Unë e dorëzoj atë në dorën e Perëndisë. Nuk e marr gjykimin në dorën time, por i besoj Perëndisë, i Cili është gjykatësi i drejtë, dhe e lejoj Atë të vendosë se çfarë do të ndodhë me personin tjetër. Gjithashtu do të thotë që nuk e akuzoj personin tjetër për mëkatit e tij dhe nuk e mbaj kundër tij. Me fjalë të tjera, ndërsa jam akoma duke jetuar me pasojat e mëkatit të tij dhe nuk mund të ndryshoj të kaluarën, tani unë bëj paqe me këtë dhe e çliroj personin tjetër nga të gjitha këto borxhe ndaj meje.

Ky vendim është vetëm i imi. Nuk varet fare nga personi tjetër, kërkon ai/ajo falje apo jo, apo nëse ai/ajo është i/e pranishme. Ne nuk jemi të varur nga personi që na lëndon.

Edhe pse falja është mirë për personin tjetër, në radhë të parë unë fal për veten time. Kur ne falim, ne çlirohemi nga ndjenja negative si frika, zemërimi apo hidhërimi dhe shërohemi përsëri dhe jemi mirë.

Hapat drejt faljes

Si mund të falim plotësisht të tjerët? Hapat e mëposhtëm na ndihmojnë gjatë procesit të faljes.

(Kujdes nga rreziku i “rrugës së shkurtër”, kur themi me nxitim të kam falur, por më vonë e kuptojmë që ka mbetur akoma dhembje në zemrat tona.)

Tre hapat e parë do t'i kalojmë me kujdes, preferohet të përpunohet me një person tjetër si ndihmës.

1. Çfarë ndodhi?

- Përshkruaj specifikisht se çfarë ndodhi
- *Gabim i rëndomtë:* Flasim në përgjithësi dhe në mjegull.

2. Çfarë më lëndoi? Si u ndjeva?

- Ndjenjat janë të rëndësishme! Nuk është fjala vetëm tek faktet, por tek unë si një person në tërësi. Perëndia i krijoi ndjenjat si një pjesë jetësore të qënies tonë.
- *Gabim i rëndomtë:* Këtë hap e anashkalojmë dhe mbetemi vetëm tek faktet.

3. Emërtoje mëkatit

- Mos i zbut gabimet e bëra dhe mos i justifikoj ato. Identifiko se si personi tjetër mëkatoi kundër meje me anë të gjërave që ai bëri apo nuk i bëri.
- *Gabim i rëndomtë:* Ne e justifikojmë personin tjetër (por nëse nuk e quajmë mëkat, nuk mund të ketë falje)

Tani do shkojmë në lutje dhe do t'ia sjellim të gjitha Perëndisë.

4. Silli para Perëndisë akuzat e padrejtësisë

- Ne shkojmë tek Perëndia, gjykatësi, dhe i sjellim të gjitha akuzat kundër personin që na lëndon. Ne i themi të gjitha pikat kryesore të tre hapave të para.
- *Gabim i rëndomtë:* Këtë hap e anashkalojmë ose qendrojmë "politikisht të drejtë".

5. Shpall falje

- Tani ne shpallim fajten ("Unë e fal ... për ...") dhe vendos ta besoj këtë çështje në dorë të Perëndisë.
- *Gabim i rëndomtë:* Ne lutemi, "Zot, të lutem më ndihmo të fal." Ne mund të fillojmë këtu, por nëse mbarojmë këtu, nuk kemi falur akoma!

Të sjellësh akuzat e padrejtësisë para Perëndisë

Perëndia është gjykatësi dhe ne mund t'ia sjellim Atij çdo padrejtësi. Ne mund të jemi të sigurtë që Ai do të vëre drejtësi dhe Ai do të gjykojë të gjithë – kjo nuk është puna jonë. Ne nuk kemi të drejtë t'ua kthejmë me të njëjtën monedhë apo t'u marrim hakun.

Në të njëjtën mënyrë që sjellim akuzat para një gjykatësi në këtë botë, mund t'i sjellim akuzat edhe para Perëndisë. Në praninë e Tij ne mund të jemi krejtësisht të sinqertë dhe të tregojmë të gjitha ndjenjat tona. Pasi kemi mbaruar, ne i lëshojmë të gjitha akuzat bashkë me ndikimin e tyre në jetët tona dhe i vendosim të gjitha në dorë të Perëndisë. Nuk vazhdojmë të gjykojmë vetë personin tjetër, por ia lemë gjykimin vetëm Perëndisë.

Të tjera

Falja e vetvetes: Disa herë ne nevikosemi me veten tonë apo i vemë fajin vetes për diçka. Në këtë rast, shkruaj emrin tënd në listën e ushtrimit më poshtë. Të fal veten time do të thotë të pranoj fajten e Perëndisë dhe pastrimin nëpërmjet Jezus Krishtit.

Të falësh Perëndinë: Ndonjëherë ne kemi mendime negative për Perëndinë apo edhe jemi të nevikosur me Të. Në këtë rast, shkruaj Perëndinë në listën në ushtrimin më poshtë. Perëndia nuk bën gabime, kështu, nga kjo pikëpamje ne nuk mund të themi që e falim. Por është e rëndësishme që të heqim dorë nga zhgënjimet dhe ndjenjat negative ndaj Tij.

Të marrësh mbështetjen e një ndihmuesi: Është e vështirë të kalosh i vetëm të gjithë këtë proces faljeje pa harruar disa aspekte. Kërko dikë që mund t'i përpunojë këto hapa bashkë me ty dhe të lutet me ty!

Mëkati ynë: Kur ne jemi të lënduar, shpesh pa dashje i trajtojmë të tjerët keq dhe mëkatojmë kundër tyre. Është e rëndësishme të mos i injorosh këto gjëra, por të pendohesh dhe të kërkosësh falje. Sqaro sa më shpejt të jetë e mundur çdo gjë që të vjen në mendje!

Të ngulmosh në falje: Në rast se ndjenjat e vjetra vijnë përsëri, kujtoji vetes që tashmë e ke bërë zgjedhjen të falësh dhe këto ndjenja do të largohen. Megjithatë, mund të jetë që ka aspekte të tjera, apo shtresa të thella lëndimi të cilat nuk i ke trajtuar herën e parë. Në këtë rast, ne mund ta përsërisim procesin e faljes, në mënyrë që edhe këto fusha të mund të shërohen.

Hetimi i vetes

Merr 5 minuta kohë për t'i bërë Perëndisë pyetjen e mëposhtme dhe mbaj shënime:

Perëndi, kë duhet të fal?

Dëgjo Perëndinë dhe kujto marrëdhëniet e tua (prindërit, familja, të afërmit, kolegët, shokët e klasës, miqtë, ...) Si jam lënduar dhe nga kush?

Udhëzime për të zbuluar nëse marrëdhënia me një person të caktuar është e shëndetshme apo akoma e prishur në një mënyrë apo tjetër:

- Mendo për personin: Mund t'i urosh atij/asaj gjithë të mirat me gjithë zemrën tënde?
- Imagjino sikur takon një person në rrugë: Si do të ndjeheshe? A je akoma duke mbajtur mëri?

Praktiko

Cilin lëndim dua të trajton të parin?

Kush duhet të më mbështetë në këtë? Sqaro specifikisht se si do të vazhdosh!