

2. DLACZEGO TRUDNO JEST PRZEBACZYĆ?

Jezus niejednokrotnie nawoływał do przebaczenia. Nauczał, że przebaczenie jest bardzo istotne w naszej relacji z człowiekiem, ale także w naszej relacji z Bogiem.

📖 „Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień.” Mateusza 6:1-154

📖 „Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam wspomnisz, że brat twój ma coś przeciw tobie, zostaw tam dar swój przed ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim. Potem przyjdź i dar swój ofiaruj!” Mateusza 5:23-24

Szkody, jakie człowiek może ponieść na skutek nie uleczenia bolesnych przeżyć, jak również dobro, jakie może być jego udziałem dzięki przebaczeniu są bardzo oczywiste. Przebaczenie i pojednanie jest konieczne do budowy zdrowych relacji międzyludzkich, szczególnie zaś jest konieczne do budowy relacji z Bogiem. Nie można sobie wyobrazić życia w rodzinie, klasztorze, czy też w jakimkolwiek społeczeństwie bez przebaczenia.

Zrozumienie i uznanie tej prawdy wcale nie wystarcza do tego, aby rzeczywiście przebaczyć i być wyzwolonym z bolesnej przeszłości. Może się zdarzyć, że jesteśmy przekonani, że przebaczyliśmy, a nawet, że całkiem zapomnieliśmy o jakimś bolesnym przeżyciu, jednak bolesne przeżycie ciągle negatywnie wpływa na nasze życie i uniemożliwia nam realizację dobra, którego z głębi serca pragniemy. Oznacza to, że zranienie nie zostało jeszcze uleczone, a my tak naprawdę jeszcze nie przebaczyliśmy. Zastanówmy się nad tym, co utrudnia przebaczenie? Dlaczego tak trudno jest przebaczyć?

1. SKRAJNE POSTAWY

Bolesne przeżycia pozostawiają w naszej psychice rzeczywiste rany. Ponieważ jednak tych psychicznych ran nie widać traktujemy je inaczej niż rany fizyczne. Każdy wie, że kiedy zranimy sobie ciało, to musimy ranę oczyścić i opatrzyć, gdyż w przeciwnym razie możemy dostać zakażenia, może także pojawić się gangrena i nawet stosunkowo mała rana może stać się bardzo dużym problemem. Proces gojenia wymaga czasu, ale możemy go przyspieszyć poprzez zastosowanie różnych środków medycznych. Im rana jest większa, tym wymaga większej troski, a czasami nawet profesjonalnej opieki, czy też chirurgicznej interwencji. Takie zachowanie jest czymś naturalnym w przypadku rany fizycznej, ale nie w przypadku rany psychicznej.

Człowiek, który został zraniony psychicznie bardzo często zajmuje jedną z dwóch skrajnych postaw.

- Jedna postawa polega na **ignorowaniu tej rany**, na przykład poprzez próbę zapomnienia całego wydarzenia lub jego bagatelizowanie.
- Druga postawa polega na ciągłym **rozgrzebywaniu rany**, czy też ciągłym dosypywaniu do niej soli, poprzez nieustanne rozpamiętywanie bolesnego doświadczenia i wzbudzanie w sobie różnych negatywnych emocji.

W obu przypadkach rana nie może się zagoić. Wprost przeciwnie istnieje wielkie niebezpieczeństwo, że będzie się pogarszać, że zakazi (wpłynie negatywnie), czy też zatruje całe nasze życie. W obu przypadkach nie ma mowy, o przebaczeniu i prawdziwym pojednaniu się z tym, który nas zranił, gdyż prawdziwe i całkowite przebaczenie jest owocem uzdrowienia ran psychicznych.

2. POZORNE KORZYŚCI

Przebaczenie jest trudne, ze względu na różne pozorne (fałszywe) korzyści, jakie daje nie przebaczenie, czyli zachowanie urazy:

- Ludzie czasami są przekonani, że przez nie przebaczenie, poprzez pielęgnowanie urazy utrzymują siebie w stanie gotowości bojowej i bronią siebie przed ponownym zranieniem. Z tego powodu nie chcą zapomnieć o swojej ranie i ciągle „dosypują do niej soli”.

W rzeczywistości, konsekwencje (tak psychiczne jak i fizjologiczne) nie przebaczenia są bardzo często znacznie gorsze niż samo początkowe zranienie. Stan gotowości bojowej (wydzielanie adrenaliny, podniesione ciśnienie, szybsze bicie serca, szybszy bieg krwi i większe dotlenienie) organizmu jest potrzebny w nagłych przypadkach realnego zagrożenia. Jeśli jednak taki stan przedłuża się niszczy on organizm człowieka. Pielęgnowanie zranienia nie jest obroną, ale torturowaniem siebie, oraz tych, których ta osoba spotyka.

- Ludzie często wierzą, że tylko krzywdziciel może zrekompensować im ich krzywdę, zwrócić im to, co utracili poprzez to zranienie. Natomiast przebaczenie uważają za rezygnację z tych roszczeń i zaprzepaszczenie możliwości (porzucenie nadziei) odzyskania tego, co stracili.

W rzeczywistości bardzo często krzywdziciel nie może zrekompensować nam nasze straty. Natomiast mogą to zrobić inni ludzie. Kurczowe trzymanie się krzywdziciela nie tylko nie daje szansy na odzyskanie straty, ale uniemożliwia to.

- Nie przebaczenie może także dawać poczucie, że pokrzywdzony utrzymuje sprawcę swego cierpienia w własnej mocy. Taką postawę można zauważyć najczęściej u dzieci, które są praktycznie bezsilni wobec krzywdziciela i nie mogą ani mścić się, ani domagać się rekompensaty. Takie osoby są wewnętrznie przekonane, że mogą nienawidzić swojego krzywdziciela, a on nic na to nie może poradzić. To przekonanie może sprawiać pewną satysfakcję i daje pewną ulgę w cierpieniu. Człowiek nie chce się go pozbyć, pomimo tego, że musi za nie płacić ogromną cenę.

W rzeczywistości nasze nie przebaczenie bardzo często nie ma żadnego wpływu na naszego krzywdziciela, a my ciągle pozostajemy w niewoli bolesnego przeżycia. Męczymy siebie samych, a w końcu możemy krzywdzić innych wierząc, że winę za to ponosi nasz krzywdziciel, co także może być źródłem pewnej (chorej) satysfakcji.

- Wielu ludzi obarcza swoich krzywdzicieli odpowiedzialnością za swoje błędy, lub porażki. Przebaczenie oznacza wzięcie odpowiedzialności za swoje życie. Gdy zostaniemy uleczeni już nie będziemy mogli obarczać innych ludzi winą za nasze własne błędy. Jest to jakby cena, którą musimy „zapłacić” za uleczenie. Wielu ludzi boi się odpowiedzialności, która łączy się z uzyskaną poprzez przebaczenie wolnością i nie chcą zapłacić tej ceny. Wolą trwanie w nie przebaczeniu, gdyż to daje im pewien komfort psychiczny. Za ten „komfort” psychiczny muszą zapłacić ogromną cenę, jaką jest niemożliwość własnego rozwoju.

MOŻLIWOŚĆ ULECZENIA

Jako dzieci byliśmy bardzo bezbronni, nie byliśmy w stanie rozwiązywać swoich problemów. Wobec doznawanych krzywd i cierpień najczęściej pozostawało nam tłumienie naszych emocji, wyrażanie ich przez płacz, lub ucieczka w świat iluzji lub marzeń. Najprawdopodobniej niejednokrotnie zmuszano nas do przebaczenia, ale najprawdopodobniej nikt nas nie uczył jak przebaczać. Na podstawie własnych doświadczeń nabraliśmy wewnętrznego przekonania, że prawdziwe przebaczenie jest niemożliwe, że wszystko, co może zrobić, aby zniwelować, czy przynajmniej złagodzić odczuwany ból, to stłumienie w sobie złości, nienawiści, czy też innych negatywnych uczuć lub rozładowanie ich i przelanie swojego bólu na innych ludzi, ewentualnie możliwe jest także szukanie pocieszenia i wynagrodzenia swojego cierpienia. Najprawdopodobniej z tych właśnie przekonań, czy też odwrotnie z braku wiary w możliwość przebaczenia wynikają opisane powyżej postawy. Jednak nie jesteśmy już dziećmi. Jako dorośli mamy znacznie więcej siły i więcej możliwości. To, co było dla nas niemożliwe, gdy byliśmy dziećmi, jest teraz możliwe. Dlatego też, jako dorośli nie powinniśmy polegać jedynie na tych środkach, jakie mieliśmy do dyspozycji, jako dzieci, ale powinniśmy poszukiwać nowych sposobów rozwiązywania problemów, nowych sposobów radzenia sobie z psychicznymi zranieniami.

Jako dorośli możemy uleczyć znacznie większe rany niż wtedy, kiedy byliśmy dziećmi, ale musimy być świadomi, że ciągle możliwe są zranienia, z którymi sami nie jesteśmy w stanie sobie pomóc, w przypadku, których potrzebujemy pomocy innych ludzi, a nawet takie zranienia, w uleczeniu których nie może pomóc nam żaden człowiek. Przebaczenie jest właściwie (w mniejszym lub większym stopniu) aktem miłości nieprzyjaciół. A taka miłość może być jedynie

darem Boga, który kocha wszystkich ludzi. Do przyjęcia tego daru potrzebne jest pogłębienie naszej relacji z Bogiem poprzez modlitwę, poprzez zaufanie i otwarcie się na Boga.

📖 *„Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe. Wszystko zaś to pochodzi od Boga, który pojednał nas z sobą przez Chrystusa i zlecił na posługę jednania. Albowiem w Chrystusie Bóg jedną z sobą świat, nie poczytując ludziom ich grzechów, nam zaś przekazując słowo jednania.” 2 Koryntian 5:17-19*

Dopiero, gdy przez Jezusa w pełni pojednamy się z Bogiem i przyjmiemy Jego Dar bezwarunkowej miłości, nie będzie takiego zranienia, jakie nie mogłoby być uleczone. Dopiero wtedy, podobnie jak sam Jezus, będziemy w stanie przebaczyć każde, największe nawet zło, które może być nam zadane.

3. BŁĘDNE POJĘCIE

Bardzo często trudność przebaczenia tym, którzy nas zranili wynika z naszego błędnego pojęcia tego, czym jest przebaczenie. W wielu przypadkach poznanie, czym przebaczenie nie jest usunie przeszkody, które je uniemożliwiają lub też utrudniają.

- „Prośba o przebaczenie poniża.”
- „Przebaczanie silniejszym nie ma sensu.”

Bardzo rzadko zdarza się, żeby dziecko było uczone swoich praw lub słusznego poczucia krzywdy. Od dziecka jest nam wpajane poczucie winy z powodu nieposłuszeństwa wobec rodziców, nauczycieli lub innych autorytetów. Za nieposłuszeństwo grozi nam kara. Możemy tej kary uniknąć, jeśli uznamy swoją winę, wyrazimy skruchę i przeprosimy. W takiej sytuacji prośenie o wybaczenie jest właściwie uznaniem władzy danego autorytetu. Możemy nawet powiedzieć, że jest „uginaniem karku”. Opornych, krnąbrnych na różne sposoby zmusza się do błagania o litość.

W takim doświadczeniu przeproszanie, prośba o przebaczenie, jest czymś poniżającym. W związku, z czym ceniący wolność i szanujący się człowiek naturalnie czuje awersję do prośby o przebaczenie.

W tak rozumianym (doświadczanym) przebaczeniu tym, który przebacza, czyli daruje karę jest zawsze mocniejszy, czyli ten, który posiada władzę (autorytet) wymierzania kary. Przebaczenie silniejszemu nie ma sensu, bo i tak nie mógłbym go ukarać i nie mam mu czego darować.

Takie pojęcie przebaczenia, nie ma nic wspólnego z wyrządzoną lub doświadczoną krzywdą, ponieważ dziecko tak naprawdę nie jest w stanie skrzywdzić rodziców. Kara i przebaczenie jest tylko narzędziem, wykorzystywanym do utrzymywania niewolniczego posłuszeństwa.

- „Przebaczenie jest zapomnieniem.”

Wielu ludzi, nie chce podjąć trudu przebaczenia, ponieważ myślą, że będą musieli zapomnieć o tym, co się wydarzyło, że przez przebaczenie zostanie odebrana im istotna część ich własnego życiorysu i a wraz z nią ich tożsamość. Wiedzą dobrze, że tego przeżycia nie mogą nigdy zapomnieć i dlatego są przekonani, że nie mogą też przebaczyć.

To jest olbrzymie nieporozumienie. W rzeczywistości zapomnienie bolesnego przeżycia, wcale nie pomaga przebaczyć, a wprost przeciwnie uniemożliwia przebaczenie. Dopiero, gdy jesteśmy w pełni świadomi tego, co się stało, gdy poznamy zło, ale także i wartość tego, co się stało w naszym życiu i uczynimy z tego nasz osobisty skarb, możemy szczerze przebaczyć. Podobnie jak Zmartwychwstały Jezus miał na swoim ciele znaki męki, tak samo my będziemy mieli blizny, które będą nam przypominać o naszym bolesnym przeżyciu. Jeśli jednak przebaczymy tak, jak Jezus przebaczył swoim oprawcom, to podobnie jak wspomnianie Męki Chrystusa, pamięć ta nie będzie źródłem zawiści, złości, czy też nienawiści, ale miłości i pokoju. Ból starych ran, nie będzie już więcej kontrolował naszego życia i nie będzie zmuszał nas do egoistycznego zachowania, ale będzie nas ożywiał i pomagał żyć pełniej.

- **„Przebaczenie sprzeciwia się sprawiedliwości, jest pomniejszeniem dokonanego zła i formą rozgrzeszenia.”**

Jeśli ktoś nas zranił, to doświadczamy bólu i cierpimy. Przebaczenie wcale nie oznacza, że to, co uczynił człowiek, który nas zranił, nie było złe. Nie oznacza także pomniejszania wagi tego czynu. Fakt, że komuś przebaczyliśmy, wcale nie oznacza, że sprawa została zamknięta, że człowiek ten został całkowicie rozgrzeszony, ani tym bardziej, że jest zwolniony od odpowiedzialności za to, co uczynił.

Ludzie, którzy dopuścili się złego czynu, nawet po uzyskaniu przebaczenia, zobowiązani są do naprawienia szkody, do zadość uczynienia, do zmiany postępowania. Jednak to zależy od nich samych, a nie od nas. W przypadku, kiedy złamali prawo, muszą ponieść konsekwencje karne, nasze przebaczenie wcale ich od tego nie zwalnia.

Zwalnianie z odpowiedzialności własnego czynu byłoby bardzo niewychowawcze, mogłoby wytworzyć błędne przekonanie, że wystarczy tylko przeprosić (upokorzyć się) i będziemy zwolnieni z poniesienia konsekwencji naszego złego czynu. Nawet, gdy Bóg przebacza, człowiek musi ponieść konsekwencję popełnionego grzechu, jaką jest nieuporządkowane związanie się z rzeczami stworzonymi, pewne uzależnienie się. Nawet po przyjęciu Bożego przebaczenia człowiek, z pomocą Bożą, musi walczyć, z tymi konsekwencjami, aby mógł uzyskać prawdziwą wolność.

Jeżeli to możliwe powinienem także uniemożliwić oprawcy dalsze czynienie zła, tak, aby już nie ranił mnie, ani innych ludzi. (Papież przebaczył swojemu zamachowcy Ali Acchi, ale nie prosił o jego uwolnienie.)

Nasze przebaczenie, które jest wyrazem miłości, może pomóc im w nawróceniu, ale nie może być warunkiem naszego przebaczenia (nie możemy żądać nawrócenia w zamian za przebaczenie). W rzeczywistości nasze przebaczenie, czy też jego brak może być całkowicie obojętne dla tego, który nas skrzywdził. Jednak nie jest obojętne dla nas. Nie możemy mieć pewności, co do tego, czy nasze przebaczenie przyniesie jakąś korzyść winowajcy, ale na pewno przyniesie korzyść nam samym i ludziom, którzy są wokół nas. Jest przerwaniem ekspansji zła. Przebaczenie jest wyborem życia i odrzuceniem śmierci.

- **„Przebaczenie jest czynem możliwym jedynie dla ludzi o wyjątkowo silnej woli.”**

Wielu ludzi jest przekonanych, że przebaczenie jest bezwarunkowym akceptowaniem, czy też nawet aprobatą napotkanych cierpień. Tak rozumiane przebaczenie uważają za pogodzenie się z własnym losem i rezygnację z walki z cierpieniem. Naturalnie uważają to za zbyt trudne, za przekraczające ich możliwości i rezygnują z wszelkich prób przebaczenia. Jednak przebaczenie nie jest jakimś heroicznym przyjęciem krzywd, które muszą mężnie znosić siłą swojej woli, aby życie mogło toczyć się dalej. Nie możemy naszych bolesnych przeżyć uważać za narzucaną nam z góry „wolę Bożą,” którą pokornie i bez żadnego oporu musimy przyjąć i cierpliwie nieść na swoich ramionach jako swój krzyż.

Prawdziwe przebaczenie oraz jego owoce są darem Boga, a nie efektem naszego wysiłku, czy też dziełem naszej wyjątkowo silnej woli. Wolę Bożą możemy odszukać nie w tym, co się wydarzyło, ale w tym, co powinniśmy zrobić z tym doświadczeniem. (Czasami nie ma sensu pytać o to, dlaczego coś się wydarzyło, gdyż poznanie przyczyny jest niemożliwe, albo nic nam nie pomoże, ale zawsze jest sens pytać się o to, jak powinniśmy się zachować, co powinniśmy zrobić w związku z zaistniałą sytuacją.) Kiedy zostaniemy uleczeni, przebaczenie staje się czymś całkiem naturalnym, człowiek nie widzi żadnych przyczyn, aby powstrzymać przebaczenie.

- **„Przebaczenie jest jednorazową decyzją.”**

Wielu ludzi jest przekonanych, że przebaczenie jest jednorazowym aktem woli, a najważniejszą sprawą jest wypowiedzenie słowa „przepraszam.” Jeśli nie są w stanie wypowiedzieć tego słowa, uznają, że nie mogą przebaczyć.

Taka postawa jest często wpajana dzieciom przez nauczycieli, którzy zmuszają dzieci do „podania sobie rąk”, bez jakiegokolwiek próby zrozumienia sytuacji, tym bardziej bez próby

pomocy w dojściu do prawdziwego przebaczenia i prawdziwego pojednania. Takie narzucone „pojednanie” bardzo często jedynie uniemożliwia uzdrowienie zranienia, prawdziwe wybaczenie pojednanie.

Wbrew przekonaniu tych ludzi, zwykle przebaczenie nie jest jednorazowym aktem woli, ale jest procesem uzdrowienia dokonującym się na różnych poziomach uczuciowych i emocjonalnych. Bardzo często wszystko, co możemy zrobić, to rozpocząć ten proces. Najbardziej autentycznym znakiem tego, że rozpoczęliśmy ten proces jest nasza modlitwa, nawet, jeśli modlimy się jedynie o pragnienie przebaczenia. Bez rozpoczęcia tego procesu, prawdziwe przebaczenie może być niemożliwe.

- **„Przebaczenie jest oznaką słabości.”**

Niektórzy ludzie nie chcą przebaczyć, gdyż przebaczenie uznają za poddanie się, za ulegnięcie złu, za uznanie własnej słabości i wyższości swojego oprawcy. Według nich człowiek, który przebacza naraża się na ponowne zranienia, a jest to wynikiem jego słabości, niezdolności do samoobrony. Są przekonani, że tylko ich złość oraz poczucie nienawiści do tego, który ich skrzywdził, może być źródłem siły potrzebnej do samoobrony.

W rzeczywistości nie potrzebujemy złości, ani innych agresywnych emocji do obrony siebie. Złość jest wprawdzie źródłem siły, ale jednocześnie zaślepia człowieka i uniemożliwia mu właściwe podejście do problemu. Dlatego też, siła, która wypływa ze złości raczej niszczy niż uzdrawia.

Prawdziwa moc wywodzi się z miłości i wolności. Dzięki przebaczeniu możemy wyzwolić się z niewoli zadanych nam w przeszłości ran, trzeźwo ocenić sytuację i dostrzec różnorodne możliwości i podjąć najlepszą decyzję, dokonać najlepszego wyboru. Co więcej, będziemy mogli wykorzystać bolesne przeżycie dla własnego wzrostu i dobra innych ludzi. To jest prawdziwe zwycięstwo. Z tego powodu, właśnie przebaczenie, a nie jego brak, jest oznaką prawdziwej siły.

4. CZYM JEST PRZEBACZENIE?

Rozpoczęcie procesu przebaczenia, powinno stać się znacznie łatwiejsze, gdy zrozumiemy, że przebaczenie

- ❖ jest owocem uzdrowienia naszych bolesnych wspomnień przez Boga, któremu ofiarowaliśmy (powierzyliśmy) swoje cierpienia z wiarą, że może to zło przemienić w dobro, że moje rany mogą stać się moim skarbem.
- ❖ jest rezygnacją z próby kontroli własnego życia oraz aktem zawierzenia Bogu.
- ❖ oznacza porzucenie pragnienia zemsty, czy też wyrównania rachunku, jest rezygnacją z szukania satysfakcji oraz domniemanego prawa wymierzania sprawiedliwości i karania tego, który nas skrzywdził.
- ❖ (dzięki temu) jest decyzją przerwania samonapędzającego się kręgu zła poprzez wyrwanie się z tego kręgu. I tym samym wyzwoleniem z negatywnego wpływu (kontroli) bolesnych przeżyć.
- ❖ jest wyrazem miłości, czyli pragnienia dobra dla siebie oraz tego, który mnie zranił.

Tak rozumiane przebaczenie jest treścią życia chrześcijańskiego.

„Nikomu złem za złe nie odpłacajcie. Starajcie się dobrze czynić wobec wszystkich ludzi. Jeżeli to jest możliwe, o ile to od was zależy, żyjcie w zgodzie ze wszystkimi ludźmi. Umiłowani, nie wymierzajcie sami sobie sprawiedliwości, lecz pozostawcie to pomście Bożej. Napisano bowiem: Do Mnie należy pomsta. Ja wymierzę zapłatę - mówi Pan - ale: Jeżeli nieprzyjaciół twój cierpi głód - nakarm go. Jeżeli pragnie - napój go. Tak bowiem czyniąc, węgle żarzące zgromadzisz na jego głowę. Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj.” Rzymian 12:17-21*

* „pozostawcie to pomście Bożej” = sprawiedliwości mądrości Bożej.

REFLEKSJA OSOBISTA

1. Czy miałeś kiedyś trudność z przebaczeniem, ale w końcu przebaczyłeś?
2. Skąd wynikała ta trudność?
3. W jaki sposób udało ci się przezwyciężyć tę trudność?

DLACZEGO TRUDNO JEST PRZEBACZYĆ?

„Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień.” Mt 6:1-154

„Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam wspomnisz, że brat twój ma coś przeciw tobie, zostaw tam dar swój przed ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim. Potem przyjdź i dar swój ofiaruj!” Mt 5:23-24

1. Dwie skrajne postawy, jakie zajmuje zraniony psychicznie człowiek:

- ☞ Ignorowanie zranienia (próba zapomnienia wydarzenia lub jego bagatelizowanie)
- ☞ Ciągłe rozgrzebywanie rany (nieustanne rozpamiętywanie bolesnego doświadczenia i wzbudzanie w sobie różnych negatywnych emocji.)

„Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe. Wszystko zaś to pochodzi od Boga, który pojednał nas z sobą przez Chrystusa i zlecił na posługę jednania. Albowiem w Chrystusie Bóg jednał z sobą świat, nie poczytując ludziom ich grzechów, nam zaś przekazując słowo jednania.” 2 Kor 5:17-19

2. Pozorne korzyści płynące z nie przebaczenia:

- ☞ Obrona przed ponownym zranieniem.
- ☞ Nadzieja na uzyskanie rekompensaty od krzywdziciela.
- ☞ Poczucie utrzymywania sprawcy naszego cierpienia w naszej mocy.
- ☞ Wygoda psychiczna.

3. Błędne pojęcia o tym, czym jest przebaczenie:

- ❖ Myślenie o przebaczeniu w kontekście przewinienia, nieposłuszeństwa i kary.
- ❖ Przebaczenie nie jest zapomnieniem.
- ❖ Przebaczenie nie sprzeciwia się sprawiedliwości, nie jest pomniejszeniem dokonanego zła, ani formą rozgrzeszenia.
- ❖ Przebaczenie nie jest czynem możliwym jedynie dla ludzi o wyjątkowo silnej woli.
- ❖ Przebaczenie nie jest jednorazową decyzją, ale procesem.
- ❖ Przebaczenie nie jest oznaką słabości.

4. Przebaczenie;

- ❖ jest owocem uzdrowienia naszych bolesnych wspomnień przez Boga, któremu powierzyliśmy swoje cierpienia z wiarą, że może to zło przemienić w dobro, że moje rany mogą stać się moim skarbem.
- ❖ jest rezygnacją z próby autonomicznego zarządzania własnym życiem oraz aktem zawierzenia Bogu.
- ❖ oznacza porzucenie pragnienia zemsty, czy też wyrównania rachunku, jest rezygnacją z szukania satysfakcji oraz domniemanego prawa wymierzania sprawiedliwości i karania tego, który nas skrzywdził. Dzięki temu jest decyzją przerwania samonapędzającego się kręgu zła.
- ❖ jest wyrazem miłości, czyli pragnienia dobra dla siebie oraz tego, który mnie zranił.
- ❖ jest wyzwoleniem się spod destrukcyjnego wpływu bolesnych doświadczeń, wprowadza nowy ład wewnętrzny

„Nikomu złem za złe nie odplacajcie. Starajcie się dobrze czynić wobec wszystkich ludzi. Jeżeli to jest możliwe, o ile to od was zależy, żyjcie w zgodzie ze wszystkimi ludźmi. Umiłowani, nie wymierzajcie sami sobie sprawiedliwości, lecz pozostawcie to pomście Bożej. Napisano bowiem: Do Mnie należy pomsta. Ja wymierzę zapłatę - mówi Pan - ale: Jeżeli nieprzyjaciel twój cierpi głód - nakarm go. Jeżeli pragnie - napój go. Tak bowiem czyniąc, węgle żarzące zgromadzisz na jego głowę. Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj.” Rzymian 12:17-21

REFLEKSJA OSOBISTA

1. Czy miałeś kiedyś trudność z przebaczeniem, ale w końcu przebaczyłeś (-łaś)?
2. Skąd wynikała ta trudność?
3. W jaki sposób udało ci się przezwyciężyć tę trudność?