

Прощення крок за кроком

Ми всі прагнемо глибоких і повних стосунків, але, на жаль, усі ми стикалися з образами та, можливо, навіть зловживаннями з боку інших. Це боляче, і ми від цього страждаємо. Подібно до того, як фізичні рани можуть інфікуватися та гноїтися, рани в нашому серці можуть перерости в гіркоту, якщо ми не діятимемо. Один час не вилікує!

У відповідь ми часто відступаємо і будуємо стіни для захисту. Як наслідок, ми не дозволяємо нікому наблизитися до себе і стаємо ізольованими. Крім того, ми реагуємо гнівом, приписуємо помилки іншій людині та прагнемо помститися. Це змушує наші думки бути поглиненими болем, яке завдала нам інша людина.

Використовуючи ці стратегії, ми намагаємося захистити себе від подальшого зловживання, але зрештою завдаємо собі ще більше шкоди. Крім того, якщо нам боляче, ми не будемо ставитися до інших з любов'ю – боляче людям боляче.

Єдиним порятунком із цього порочного кола є прощення, яке може бути дуже важким, якщо ми зазнали значного болю. Однак, поки ми не прощаємо, ми залишаємося прив'язаними до людини, яка завдала нам болю, і до минулого. Це тому, що ми не можемо просто забути болісний досвід і можемо лише спробувати придушити спогади. Але Бог хоче, щоб ми були вільними – вільними від гіркоти, вільними від бажання помститися та вільними від болю минулого.

Що таке прощення?

Прощення – це рішення відмовитися від усіх докорів і звинувачень на адресу іншої людини. Я передаю його/її в Божі руки. Замість того, щоб виносити суд сам, я довіряю Богові, який є справедливим суддею, і дозволяю Йому вирішити, що станеться з іншою людиною. Це також означає, що я більше не зараховую іншій людині гріхи їй і не тримаю їх перед нею. Іншими словами, оскільки я вже живу з наслідками його гріхів і не можу змінити минуле, тепер я мирюся з цим і звільняю іншу людину від усіх її боргів проти мене.

Це лише моє рішення. Воно абсолютно не залежить від іншої людини, незалежно від того, вибачає він чи ні, чи присутній він чи ні. Ми не залежимо від людини, яка завдала нам болю. Хоча прощати корисно для іншої людини, перш за все я роблю це для свого блага. Коли ми прощаємо, ми звільняємось від таких негативних почуттів, як страх, гнів або озлобленість, і тоді можемо знову зцілитися та стати здоровими.

Кроки прощення

Іноді ми обираємо короткі шляхи, коли поспішно просимо прощення, але згодом розуміємо, що в наших серцях все ще є залишки болю. Отже, як ми можемо повністю прощати інших? Наступні кроки допомагають нам, ведучи нас через процес прощення.

Перші три кроки проходимо обережно, бажано разом з помічником.

1. Що сталося?

- Опишіть конкретно, що сталося.
- Поширена помилка: ми залишаємося загальними та нечіткими.

2. Що мені нашкодило? Що я почував?

- Почуття є важливою частиною того, хто ми є.
- Поширена помилка: ми пропускаємо цей крок і просто дотримуємося фактів.

3. Назвіть гріх

- Не пом'якшуйте кривди і не виправдовуйте. Визначте, як інша людина згрішила проти мене тим, що вона робила або не робила.
- Поширена помилка: ми виправдовуємо іншу людину (але якщо ми не називаємо це гріхом, прощення не може бути).

Тепер ми йдемо в молитву і несемо все до Бога.

4. Звинувачуйте Бога в несправедливості

- Ми звертаємось до Бога-судді та висуваємо звинувачення проти людини, яка завдала нам болю. Ми виливаємо своє серце перед Богом і розповідаємо Йому все головне з перших трьох кроків.
- Поширені помилки: ми пропускаємо цей крок або приховуємо свої емоції від Бога.

5. Висловіть вибачення

- Тепер ми висловлюємо прощення («Я прощаю ____ за ____») і приймаємо рішення передати всю справу в руки Бога.
- Поширені помилки: Ми говоримо Богу, що робити з цією людиною (ми проклинаємо іншу людину). Або ми говоримо, що хочемо пробачити («Господи, допоможи мені пробачити»), але насправді не приймаємо рішення.

Звинувачення Бога в несправедливості

Бог є суддею, і ми маємо право принести Йому кожен несправедливості. Ми можемо бути впевнені, що Він зверне справедливість і розсудить усіх – це не наша робота. Ми не маємо права відплачувати іншим чи мстити їм.

Так само, як ми висуваємо звинувачення перед суддею в цьому світі, ми можемо висувати звинувачення перед Богом. Нам не потрібно боятися образити Його, але ми можемо бути абсолютно чесними і показати всі свої почуття. Після того, як ми закінчимо, ми відмовляємося від звинувачень і віддаємо все в руки Бога. Ми не продовжуємо судити іншу людину самі, але ми залишаємо суд лише Богу.

Більше підказок

Використання підтримки помічника: Важко пройти весь цей процес прощення поодиночці, не випускаючи з уваги деякі аспекти. Шукайте когось, хто зможе пройти ці кроки разом з вами і молитися разом з вами!

Наш власний гріх: Коли нас ображають, ми часто ненавмисно погано ставимося до інших і грішимо проти них. Важливо не ігнорувати ці речі, а покаятися та попросити прощення. Уточнюйте все, що спадає вам на думку тут якнайшвидше!

Прощаючи себе: Іноді ми злимося на себе або звинувачуємо себе в чомусь. Бог пропонує спосіб пробачити нас і очистити через Ісуса Христа. Пробачити себе означає прийняти Його пропозицію і застосувати її до себе.

«Прощаючий» Бог: Іноді ми маємо негативні думки про Бога або навіть злимося на Нього. Бог не робить помилок, тому в цьому сенсі ми не можемо Йому пробачити. Але важливо, щоб ми позбавилися свого розчарування та негативних почуттів до Нього.

Дотримуючись прощення: Якщо старі почуття знову виникнуть, нагадайте собі, що ви вже вирішили пробачити, і ці почуття минуть. Однак цілком можливо, що є інші аспекти чи глибші шари образи, на які ви не звернули увагу вперше. Потім ми можемо ще раз пройти процес прощення, щоб ці області також зцілилися.

Оглядаючи себе

Виділіть 2 хвилини, щоб поставити Богові таке запитання та зробити нотатки:

Боже, кого мені потрібно прощати?

Слухайте Бога і перегляньте ваші стосунки (батьки, сім'я, родичі, друзі, сусіди, колеги, однокласники, вчителі, керівники, себе, Бог, ...).

Як я постраждав і хто?

Практика

Які болі я хочу вирішити в першу чергу?

Хто має мене в цьому підтримати? Уточніть конкретно, як далі будете!

Підказки, як з'ясувати, чи стосунки з певною людиною є здоровими чи ще певним чином порушені:

- Подумайте про цю людину: чи можете ви від усього серця побажати їй/їй усього найкращого?
- Уявіть, що ви зустріли людину на вулиці: як би ви себе почували? Ви все ще таїте образу?