

Pași spre iertare

Cu toții tânjim după relații profunde și pline de dragoste cu cei din jurul nostru. Dar cu toții am avut parte totodată și de răniri sau poate chiar abuz din partea altora. Este dureros și avem de suferit în urma acestor răni sau abuzuri. Așa cum vătămările corporale pot să se infecteze și mai apoi să provoace infecții, la fel și rănile din inimile noastre pot conduce la amărăciune, dacă nu luăm măsuri. Timpul nu vindecă toate rănile!

Ca reacție la aceste răniri, ne retragem în noi și clădim ziduri de apărare. Prin urmare nu mai lăsăm pe nimeni să se apropie de noi și ne izolăm. Ori răspundem cu mânie, sau purtăm ranchiuna și căutăm răzbunare. În consecință gândurile noastre se învârt doar în jurul problemei și ne paralizează.

Cu astfel de strategii încercăm să ne protejăm de alte abuzuri, dar în sfârșit ajungem să ne rănim și mai adânc. Ba mai mult, dacă suntem răniți, nu suntem capabili să îi tratăm pe alții cu dragoste- *Oameni răniți rănesc oameni.*

Singura șansă de ieșire din acest cerc vicios este *iertarea*, care poate fi foarte dificilă în mod special în urma unor experiențe ce au provocat dureri semnificative. Însă dacă nu iertăm, rămânem legați de persoanele, care ne-au rănit și de trecut. Aceasta deoarece nu putem să uităm pur și simplu experiențele dureroase, ci putem doar încerca să reprimăm amintirile. Dar Dumnezeu vrea să fim liberi- eliberați de durere, eliberați de amărăciune, eliberați de dorința de răzbunare și eliberați de trecut.

Ce este iertarea?

Iertarea este decizia de a renunța la reproșuri și acuzații împotriva celeilalte persoane. În loc să fiu eu acela, care judecă, mă încred în Dumnezeu, Judecătorul drept și Îl las pe El să decidă, ce se va întâmpla cu persoana cealaltă. Iertarea înseamnă și că nu mai țin cont de păcatul aproapelui meu împotriva mea. Cu alte cuvinte m-am împăcat cu consecințele în urma păcatului lui și cu adevărul, că nu pot schimba trecutul și sunt gata acum să îl eliberez pe aproapele meu de vina sa împotriva mea.

Aceasta este întru totul decizia mea. Sunt complet independent de cealaltă persoană. Indiferent dacă și-a cerut iertare sau nu ori dacă este prezentă sau nu. Nu suntem dependenți de persoana, care ne-a rănit.

Deși iertarea este benefică celeilalte persoane, este în primul și în primul rând spre binele meu propriu. Atunci când iertăm, devenim liberi de sentimente negative, cum ar fi teama, supărarea sau amărăciunea și putem astfel să fim vindecați și întregi din nou.

Pași spre iertare

Uneori luăm scurtături atunci când declarăm repezit iertare, dar mai apoi realizăm că au mai rămas niște rămășițe de durere în inimile noastre. Așadar cum putem ierta în întregime? Următorii pași ne conduc prin procesul de iertare.

Primii trei pași îi vom urma cu grijă, în mod ideal alături de o persoană, care să ne ajute.

1. Ce s-a întâmplat?

- Descrie cât mai concret posibil ce s-a întâmplat.
- *Greșeală tipică:* Rămânem la modul general și inconcret.

2. Ce m-a rănit? Cum m-am simțit?

- Sentimentele sunt importante și sunt o parte din noi.
- *Greșeală tipică:* Sărim peste acest pas și rămânem obiectivi și neutrii.

3. Spune-i nedreptății pe nume

- Nu încerca să ameliorezi prin cuvinte sau să justifici greșeala celuilalt. Ci exprimă clar și concis în ce fel cealaltă persoană ți-a greșit, fie prin ceea ce a făcut, fie prin ceea ce a omis să facă.
- *Greșeală tipică:* Justificăm persoana cealaltă (dar unde nu este păcat, nu este nici iertare).

Mai apoi mergem în rugăciune și aducem totul înaintea Domnului.

4. Plânge nedreptatea suferită lui Dumnezeu

- Mergem înaintea lui Dumnezeu, Judecătorul, și ridicăm plângere înaintea Lui. Ne golim inima înaintea lui Dumnezeu și Îl spunem Lui punctele principale prin care am trecut în primii trei pași.
- **Greșeală tipică:** Sărim peste acest pas, sau ne ascundem emoțiile față de Dumnezeu.

5. Declară iertare

- Iar acum declarăm iertare („Iert pe ___ pentru ___”) și luăm hotărârea să lăsăm tot cazul în mâinile lui Dumnezeu.
- **Greșeală tipică:** Îi spunem noi lui Dumnezeu, ce să facă cu persoana, care ne-a rănit (cu alte cuvinte, blestemăm persoana cealaltă). Sau spunem, că vrem să iertăm („Doamne, ajută-mă să iert”), dar defapt nu luăm decizia concretă.

A aduce plângere împotriva nedreptății înaintea lui Dumnezeu

Dumnezeu este Judecătorul și noi avem dreptul să aducem plângere împotriva nedreptății înaintea Lui. Putem fi siguri, că El va face dreptate și va judeca pe toți - aceasta nu este lucrarea noastră. Nu avem dreptul să dăm altora „plata cuvenită” sau să ne răzbunăm.

La fel cum depunem plângere înaintea unui judecător din această lume, putem să depunem plângere și înaintea lui Dumnezeu. Nu e nevoie să ne temem, că L-am putea ofensa pe Dumnezeu, ci putem să fim intru totul onești și să ne dezvăluim sentimentele. După ce am terminat, dăm drumul tuturor acuzațiilor și lăsăm situația în mâna lui Dumnezeu. Nu continuăm în a judeca cealaltă persoană, ci lăsăm judecata în mâna lui Dumnezeu.

Alte câteva sugestii

Ia în considerare ajutorul unei alte persoane: Deoarece suntem tulburați, este greu să trecem prin procesul de iertare singuri fără să omitem unele aspecte. Recurge așadar la ajutorul unei persoane, care să parcurgă cu tine acești pași și care să te sprijine în rugăciune.

Vina noastră: Când suntem răniți, tratăm la rândul nostru, în mod intenționat, pe cei din jur într-un mod neadecvat și păcătuim împotriva lor. E important să nu ignorăm aceste acțiuni, ci să ne pocăim de greșeala noastră, cerându-ne iertare. Orice îți trece acum prin minte cu privire la acest punct este bine să clarifici cât mai curând posibil.

Iertându-mă pe mine însumi: Uneori suntem frustrați de noi înșine, sau ne învinuim singuri pentru ceva anume. Dumnezeu ne oferă o cale spre iertare și curățire în Isus Hristos. A mă ierta pe mine însumi înseamna să accept darul Său și să îl aplic mie.

Iertându-L pe Dumnezeu: Uneori avem gânduri negative față de Dumnezeu, sau suntem supărați pe El. Dumnezeu nu greșește niciodată, prin urmare nu putem să Îl iertăm. Dar e important să dăm drumul frustrărilor și gândurilor negative împotriva Sa.

Rămânând ferm în decizia de iertare: În cazul în care vechile sentimente vor reapărea, adu-ți aminte, că ai hotărât să ierți și aceste sentimente vor dispărea. Totuși este posibil să mai existe alte aspecte ale răni suferite sau alte straturi mai profunde, aspecte sau straturi pe care nu le-ai luat în considerare de prima dată. În acest caz putem trece din nou prin procesul de iertare, până ce toate domeniile sunt vindecate deplin.

Examinându-mă pe mine

Ia-ți două minute și întreabă-L pe Dumnezeu următoarele întrebări, notând ce îți trece prin minte:

Doamne, pe cine trebuie să iert?

Ia-ți timp și ascultă-L pe Dumnezeu și treci prin toate relațiile (părinți, familie, rude, prieteni, vecini, colegi, profesori, lideri, tu, Dumnezeu,...)
În ce fel am fost rănit? De către cine?

Practică

*Care răni vreau să le dezvăluiesc prima dată?
Cine să mi se alăture în acest proces? Clarifică specific cum vei continua!*

Sugestii spre a descoperi, dacă relația cu o anumită persoană este sanatoasă sau încă ruptă dintr-un anumit punct de vedere:

- Gândește-te la acea persoană: Poți să îi dorești din toată inima ce este mai bun?
- Imaginează-ți că întâlnești persoana pe stradă: Cum te-ai simți?
Se mai ascund încă resentimente în tine?