

Tilgivelse steg for steg

Vi alle lengter etter dype og kjærlige relasjoner, men dessverre har vi alle opplevd noe vondt og kanskje også misbruk av andre. Det er smertefullt og vi lider av det. Akkurat som fysiske sår kan bli infisert og nage, kan sår i hjertet vårt vokse til bitterhet hvis vi ikke handler. Tid alene vil ikke helbrede!

Som reaksjon vil vi ofte trekke oss selv unna og bygge opp murer som beskyttelse. Som et resultat kan vi ikke tillate noen å komme nær til oss, og vi blir isolert. Alternativt kan vi reagere med sinne, fastholde feil hos den andre personen, og søke hevn. Da blir våre tanker fortært av de sår den andre personen forårsaket i oss.

Ved å bruke disse strategiene, vi prøver å beskytte oss fra videre misbruk, men til slutt skader vi oss selv enda mer. Videre, hvis vi er såret, vil vi ikke behandle andre med kjærlighet – *sårede folk sårer folk*.

Den eneste mulige måten å unnsnippe fra denne onde sirkelen er *tilgivelse*, som kan være veldig vanskelig hvis vi har opplevd en betydelig smerte. Men så lenge vi ikke tilgir, forblir vi bundet til den person som har såret oss og til fortiden. Dette er fordi vi ikke bare kan glemme vonde opplevelser og kan bare prøve å fortrenge minnene. Men Gud ønsker at vi skal være *fri* – fri fra bitterhet, fri fra begjær etter hevn, og fri fra fortidens smerter.

Hva er tilgivelse?

Tilgivelse er å velge å gi slipp på alle bebreidelser og anklager mot den andre personen. Jeg gir ham/henne i Guds hender. Snarere enn å dømme selv, stoler jeg på Gud, som er rettferdig dommer, og lar Ham bestemme hva som skal skje med den andre personen. Det betyr også at jeg ikke lenger regner med den andre personens synder eller holder dem mot ham. Med andre ord, jeg lever allerede med konsekvensene av hans synder. De kan ikke forandre fortiden, nå kan jeg ha fred med dette, og frigi den andre personen fra all hans gjeld mot meg.

Dette er min avgjørelse alene. Det er helt uavhengig av den andre personen, og om han/hun sier unnskyld eller ikke, eller om han/hun er til stede eller ikke. Vi er ikke avhengige av personen som har såret oss.

Selv om tilgivelse er bra for den andre personen, gjør jeg det først og fremst for mitt eget beste. Når vi tilgir, blir vi fri fra negative følelser som frykt, sinne eller bitterhet og kan deretter bli helbredet og hel igjen.

Steg til tilgivelse

Noen ganger kan vi ta snarveier når vi i all hast snakker ut om tilgivelse, men senere innser at det fortsatt rester av smerte i våre hjerter. Så hvordan kan vi fullt ut tilgi andre? De følgende trinnene kan lede oss gjennom prosessen med å tilgi.

De tre første trinnene går vi gjennom nøye, helst sammen med en hjelper.

1. Hva skjedde?

- Beskriv konkret hva som skjedde.
- *Vanlig feil:* Vi blir generelle og vage.

2. Hva såret meg? Hvordan følte jeg meg?

- Følelser er viktig, og en viktig del av hvem vi er.
- *Vanlig feil:* Vi hopper over dette trinnet og holder oss bare til fakta.

3. Sett navn på synden

- Ikke bagatelliser det som er galt og ikke rettferdiggjør det. Identifiser hvordan den andre personen har syndet mot deg gjennom ting han gjorde eller ikke gjorde.
- *Vanlig feil:* Vi rettferdiggjør den andre personen (men hvis vi ikke kaller det synd kan det ikke være tilgivelse).

Nå går vi inn i bønn og bringer alt til Gud.

4. Ta anklager om urettferdighet til Gud

- Vi går til dommeren Gud og bringer anklagene mot den personen som har såret oss. Vi utøser vårt hjerte for Gud, og forteller Ham om alle de viktigste punktene fra de tre første trinnene.
- *Vanlige feil:* Vi hopper over dette trinnet, eller vi skjuler våre følelser overfor Gud.

5. Snakk ut om tilgivelse

- Vi taler nå ut om tilgivelse («jeg tilgir ____ for ____») og bestemmer oss for å legge hele saken over i Guds hender.
- *Vanlige feil:* Vi forteller Gud hva Han skal gjøre med den personen (vi forbanner den andre personen). Eller vi sier at vi ønsker å tilgi («Herre, hjelp meg til å tilgi»), men vi bestemmer oss egentlig ikke for tilgivelse.

Å bringe anklager om urettferdighet til Gud

Gud er dommer, og vi har rett til å bringe hver urett til Ham. Vi kan være sikker på at Han vil bringe rettferdighet og vil dømme alle – det er ikke vår jobb. Vi har ingen rett til å gjengjelde andre, eller til å ta hevn mot dem.

På samme måte som vi bringer anklagene til en dommer i denne verden, kan vi ta med anklager til Gud. Vi trenger ikke å være redd for å fornærme Ham, men vi kan være helt ærlige og vise alle våre følelser. Etter at vi er ferdige, gir vi slipp på beskyldninger og legger alt i Guds hender. Vi fortsetter ikke å dømme den andre personen selv, men vi overlater dommen til Gud alene.

Flere hint

Bruke støtte fra en hjelper: Det er vanskelig å gå gjennom hele denne prosessen med tilgivelse alene uten å overse noen aspekter. Se etter noen som kan gå gjennom disse trinnene sammen med deg og ber med deg!

Vår egen synd: Når vi er såret, behandler vi ofte ubevisst andre dårlig, og synder mot dem. Det er viktig å ikke overse disse ting, men å omvende oss og be om tilgivelse. Avklar alt som kommer i ditt minne her så snart som mulig!

Tilgi meg selv: Noen ganger er vi sinte på oss selv eller skylder på oss selv for noe. Gud har en måte å tilgi oss og rensere oss gjennom Jesus Kristus. Å tilgi meg selv betyr å ta imot Hans tilbud, og bruke det på meg selv.

«Tilgi» Gud: Noen ganger vil vi ha negative tanker om Gud eller er enda til sint på Ham. Gud gjør ikke feil, så i den forstand kan vi ikke tilgi Ham. Men det er viktig at vi gir slipp på våre frustrasjoner og negative følelser overfor Ham.

Holde seg til tilgivelse: I tilfelle de gamle følelsene kommer opp igjen, minn deg selv om at du har allerede valgt å tilgi og så vil disse følelsene passere. Det er imidlertid mulig at det er andre aspekter eller dypere lag av sårethet som du ikke la merke til første gang. Vi kan så gå gjennom prosessen med å tilgi igjen, slik at disse områdene kan bli helbredet også.

Selvransakelse

Ta deg 2 minutter for å be Gud om følgende spørsmål og gjør notater:

Gud, hvem trenger jeg å tilgi?

Lytt til Gud og gå gjennom dine relasjoner (foreldre, familie, slektninger, venner, naboer, kolleger, klassekamerater, lærere, ledere, deg selv, Gud ...)

Hvordan ble jeg såret og av hvem?

Tips for å finne ut om forholdet til en bestemt person er sunt eller skadet på noe måte:

- Tenk på den personen: Kan du ønske ham/henne alt det beste med hele ditt hjerte?
- Tenk deg at du møter personen på gaten: Hvordan ville du føle deg? Bærer du fortsatt nag?

Øvelse

Hvilke krenkelser ønsker jeg å ta tak i først?

Hvem burde støtte meg i dette? Avklar spesielt hvordan du vil fortsette!