

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 22

**lekcja
o przebaczeniu**

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

PRZEBACZ, PRZEBACZAM, WYBACZYŁEM

„Nie wybaczę mu, on na to nie zasługuje”, „nie przebaczę mu, bo teraz za bardzo przez niego cierpię”, „Nie potrafię, nie dam rady”, takich i wiele innych odpowiedzi słyszę podczas rozmowy na temat przebaczenia. Na kolejne moje pytanie, jak myślisz kogo dotyczy przebaczenia, słyszę odpowiedź: „jak to kogo, tego któremu mam przebaczyć”.

Temat przebaczenia jest moim konikiem. Uwielbiam się nim zajmować, tłumaczyć jego ideę i pomagać innym przechodzić przez proces przebaczenia oraz przyjmowania przebaczenia.

99% społeczeństwa uważa, że jak przebaczy swojemu oprawcy, wyświadczy mu przysługę i zachęci go do powielania złych działań. Stąd w sercu rodzą się myśli i pragnienia „obyś cierpiał tak samo jak ja cierpię, albo jeszcze bardziej”, „nie wybaczę ci nigdy, prędzej cię zostawię niż ci wybaczę”, „pożałujesz jeszcze tego”, „zemszczę się”, „oddam ci tym samym”, „jeszcze mnie popamiętasz”, itd.

I tu należy powiedzieć **STOP!!!**

Skąd rodzi się uczucie nieprzebaczenia?

- poprzez rozpamiętywanie bolesnej przeszłości
- przeżywanie wciąż na nowo tych samych starych ran
- analizowanie, dlaczego, za co, czym sobie na to zasłużyłem?
- kalkulowanie sposobu zemsty
- brak świadomości czym jest prawdziwa miłość

Co rodzi brak przebaczenia?

- uczucie żalu, bólu, rozpacz, goryczy, lęku, strachu, nienawiści, niesmaku
- negatywnych emocji
- smutku, depresji
- zmniejsza naszą odporność
- pomnaża niechęć do życia
- powoduje melancholię
- prowadzi nas do izolowania się
- powoduje wzrost ciśnienia we krwi
- przyspiesza bicie serca
- zmniejsza poczucie własnej wartości
- uaktywnia stres, który niszczy organy w naszym organizmie
- rodzi negatywne myśli „nikt mnie nie kocha”, „jestem sama”, „nie zasługuję na miłość”, „ludzie są niewdzięczni”,
- oczekiwania przeprosin od oprawcy
- oczekiwania zadośćuczynienia
- pozwala założyć różne maski – zołzy, ofiary, przywódcy, bohatera, perfekcjonisty, nauczyciela, bidula. Zapraszam Cię teraz do zabawy w Rodzinne Interakcje Odśłona 13.

Co się w nas zrodzi po przebaczeniu?

- lepsze funkcjonowanie
- stawanie się z dnia na dzień lepszą osobą
- radość w sercu i uśmiech na twarzy
- umiejętność okazywania miłości
- akceptację oprawcy z jego wadami
- zwiększenie świadomości przyczyn, dla których oprawca stosuje przemoc wobec nas
- wrażliwe serce
- zdrowe myśli
- uwolni od negatywnych emocji, nienawiści, smutku, rozpacz, gniewu, chęci zemsty,
- zwiększy kreatywne i trzeźwe myślenie

Jak mam przebaczyć?

Przebaczanie jest wyborem naszej wolnej woli. Z chwilą uzyskania świadomości, że brak przebaczenia będzie niszczył nas a nie oprawców zwiększy się nasza chęć do przebaczenia. Dojdziemy do wniosku, że **postanawiamy wybaczyć**. Ale nie wiemy jak to zrobić, gdyż serce płacze, a rozum mówi nie wybaczę.

W swoim życiu przeszłam wiele trudnych sytuacji. Natrafiłam na wiele osób, które mnie skrzywdziły. Kiedy otrzymałam wypowiedzenie z pracy po wcześniejszym upokorzeniu i mobbingu psychicznym, pomimo, że uważana byłam za bardzo dobrego pracownika i sama również tak siebie postrzegałam, poczułam do swojego pracodawcy ogromny żal, złość, nienawiść, wściekłość, bunt. Miałam ochotę poinformować cały świat jak wielką krzywdę mi wyrządził, szukałam zemsty. Ale w pewnym momencie stwierdziłam, że ja siebie ranię, wyrządzam sobie krzywdę, tracę zdrowy rozsądek, przestaję myśleć kreatywnie, degraduję się, pomimo, że jestem wartościową osobą. Zastanawiałam się w jaki sposób sobie z tym poradzić. Nie miałam mentora, nie czytałam Słowa Bożego, ale wewnątrz czułam, że muszę sobie poradzić z tym problemem. Wiedziałam, że ten problem nie niszczy mojego oprawcę, ale mnie samą. Zrozumiałam, że oprawca nawet nie ma świadomości, co się ze mną dzieje, ile przekleństw na niego rzucam, ile razy wracam pamięcią do tych wspomnień. Jak bardzo rozpamiętuję ten moment. Jakie korzenie zapuścił w moim sercu. Jak bardzo smutna i zgorzkniała się przez to staję. Mój oprawca nie wiedział, że oczekuję od niego przeprosin. Nie wiedział, że mam oczekiwania. Nie miał świadomości, że jego działanie wpłynęło tak bardzo na mój stan psychiczny. A czy Twój oprawca o tym wie?

Po tak głębokim rozważaniu czym jest lekcja przebaczenia doszłam do wniosku, że przebaczenie to wolność, **MOJA WOLNOŚĆ** od nienawiści, chęci zemsty, oczekiwania na zadośćuczynienie, itd. Ta lekcja dała mi konkretną odpowiedź – **przebaczanie nie dotyczy oprawcy, ale ofiary**, ponieważ to w niej rodzi się ból, który prowadzi do zanizania poczucia własnej wartości i odbiera radość z życia. Patrząc na oprawcę, który chodzi radosny, z chwilą braku przebaczenia schodzimy w jeszcze głębszy ból, jeszcze większą chęć zemsty i użalanie się nad sobą. Lekcja przebaczenia dała mi konkretną odpowiedź – gdy przebaczę będę żyła w radości tak jak mój oprawca, będę miała zdrowe poczucie własnej wartości, nie będę popadać w różne choroby, nauczę się

panować nad sobą i swoimi emocjami. Dlatego dzisiaj wybaczam 490 razy i więcej, bo wiem, że moje życie jest warte by żyć w radości, pokoju i miłości. Wiem, że wybaczenie to **uwalnianie siebie**, swoich możliwości, potencjału, życie w zgodzie z sobą i kochanie siebie samego. W takim razie jak wybaczyć?

Odpowiedz na poniższe pytania.

1. Kto zyska na wybaczeniu. Ty czy oprawca?
2. Jak się czujesz z chwilą, gdy ktoś wyrządza Ci krzywdę?
3. Co wtedy dzieje się z Twoim sercem, ciałem i umysłem?
4. Jakie masz myśli o osobie, która Cię krzywdzi?
5. Czy mogłeś powstrzymać swego oprawcę a tego nie zrobiłeś?
6. Co się stanie z Twoim sercem, ciałem i umysłem z chwilą przebaczenia?
7. Czy chcesz wybaczyć?

Jeśli na siódme pytanie odpowiedziałeś TAK. To jesteś w miejscu, w którym uświadomiłeś sobie że jesteś cenną osobą i zależy Ci aby Twoje ciało i dusza miały się dobrze. W takim razie, możesz każdego dnia poczynając od dzisiaj zacząć mówić wybaczam (podaj imię i nazwisko osoby, której chcesz wybaczyć).

„Bądźcie jedni dla drugich mili i serdeczni. Przebaczajcie sobie nawzajem, podobnie jak wam Bóg przebaczył w Chrystusie.”

Efezjan 4:32

Na pewno zrodziło się w Tobie pytanie i jednocześnie odpowiedź, że raz możesz wybaczyć ale co z wybaczeniem osobie, która krzywdzi Cię każdego dnia.

Spójrzmy, co na temat przebaczenia mówi Pismo Święte. „Panie ile razy mam wybaczyć mojemu bratu, jeśli zgrzeszy przeciwko mnie? Czy aż do siedmiu razy? Jezus odpowiedział: Mówię ci, nie aż do siedmiu razy, lecz do siedemdziesięciu razy siedem.” Ew. Mateusza 18:21. Czy Jezus wiedział co mówi? $77 \times 7 = 490$. Czy Jezusowi się nie pomyliło, aż 490 razy mamy wybaczać naszym oprawcom? A kiedy te 490 razy się skończy to, co wtedy? I wtedy dalej mamy wybaczać? Otóż **TAK**, ponieważ słowa Jezusa do siedemdziesięciu razy siedem, oznaczają nieustannie, zawsze wtedy, kiedy ktoś nam wyrządzi krzywdę musimy mu wybaczyć. Czy to oznacza, że mamy nadstawiać drugi policzek? Dokładnie tak. Ale po ludzku to niemożliwe. I tu się z Tobą zgodzę. Po ludzku jest to niemożliwe. Gdyż nasze ciała są grzeszne i nie potrafią dobrze czynić. Ale w tym wszystkim jest pewne ale. „Ale z Bogiem wszystko jest możliwe” Ew. Mat 19:26. **W takim razie jak mam przebaczyć, jak się tego nauczyć, co oznacza przebaczyć, kogo dotyczy przebaczenie, kto się lepiej poczuje z chwilą przebaczenia?** „I odpuść nam nasze winy jako i my odpuszczamy naszym winowajcom.” Znane są nam słowa modlitwy Ojcze nasz? Każdy chrześcijanin co niedziela wygłasza jak mantrę powyższe słowa. Ale nie każdy się z nimi utożsamia, nie każdy wie, co mówi, nie każdy zwraca na nie uwagę, nie każdy traktuje je poważnie. Tylko pytanie dlaczego? Odpowiedź brzmi, ponieważ powtarzane słowa stają się tak powszechne, jak zjedzenie kromki chleba każdego dnia. Nie zwracamy uwagi na jego smak,

zapach, chyba, że zamienimy go chwilowo na bułkę. A, co się z nami stanie jak już zostaniemy uświadomieni, że skoro wypowiadamy słowa „odpuszczamy naszym winowajcom?”, to powinniśmy faktycznie i w praktyce je zastosować? Reakcja nasza jest niemalże śmieszna i zaskakująca. Na naszych twarzach pojawia się uśmiech i słyszę odpowiedź: „i co z tego ...”. Dokładnie, co z tego, że powtarzam chórem za całym kościołem jakieś słowa. Kto by się nad nimi zastanawiał. Jak jestem w kościele, to powtarzam, co inni mówią. To by było tyle na temat braku odpowiedzialności, za wygłaszane przez nas słowa. Przejdźmy krok dalej. Wiemy już, że Bóg oczekuje od nas abyśmy przebaczaali naszym oprawcom zawsze i za każdym razem. Wiemy już, że w kościele wypowiadamy słowa w teorii, a w praktyce ich nie stosujemy. Ale nadal nie wiemy dlaczego Jezus chce abyśmy wybaczaali nieustannie. I w tym momencie zajmiemy się pytaniem – **kogo dotyczy przebaczenie?**

Załóżmy hipotetycznie, że mąż obraził Cię na oczach dzieci, zakpił z Ciebie jako matki. Jak się poczujesz? Co zrodzi się w Twoim sercu? Nienawiść, złość, wstyd, poczucie kompromitacji, strach i myśli, obys ty Odpowiedz teraz przed sobą na pytanie. Kto się w tym momencie źle poczuł? Ty czy mąż? Kto ma ochotę schować głowę w piasek, Ty czy mąż? Kto pragnie zemsty, Ty czy mąż? Kogo poniosły emocje, Ciebie czy męża? Odpowiedź jest jednoznaczna. Wszystko dotyczy Ciebie. To Ty się źle czujesz, Ty panikujesz, cała się spinasz, Ty czujesz lęk i wstyd. Ty masz złe myśli. Mąż ma się dobrze, poszedł wypić sobie kawkę i jest zadowolony. Więc to jest ten moment abyś zdała sobie sprawę, że to nie oprawca cierpi z chwilą zadawania Tobie bólu tylko Ty sama. Więc kogo dotyczy przebaczenie? Oczywiście, że Ciebie, nie oprawcy. A dlaczego Ciebie? I tu odpowiemy na drugie pytanie: **kto się lepiej poczuje z chwilą przebaczenia**. Dobrym przykładem będzie piosenkarka Eleni, która miała jedną córkę Afrodytę. Jej córkę w wieku 17 lat zabił były chłopak. Chwilowo Eleni załamała się, szukając przyczyny tego dramatu. Od samego początku rozpoczęła analizę od siebie. Nie oceniając chłopaka, rozważała, co mogła zrobić, by uchronić swoją córkę. Przeanalizowała swoje uczucia, zadawała sobie masę pytań, na które znalazła odpowiedź. Mianowicie wiedziała, że dalej pragnie śpiewać, że nadal chce żyć, chociaż bez córki, ale tego pragnie. Żyła rozpamiętując i obwiniając siebie i mordercę, aż w końcu postanowiła wybaczyć mordercy. Stwierdziła w wywiadach, że to było jedyne antidotum, odtrutka, lekarstwo od „śmierci”. Postanowiła zadzwonić do matki zabójcy i wypowiedziała słowa: „obie straciłyśmy dzieci”, potem w wywiadach zapewniała: „gdybym nie wybaczyła, nie żyłabym. Nie czuję złości, ani nienawiści. Mam pokój w sercu. Bez tego nie mogłabym żyć ani śpiewać”. Eleni kochała Boga i wiedziała, że Jezus przyszedł na świat aby dać nam pokój – „pokój zostawiam wam, Mój pokój wam daję, daję wam go inaczej niż daje świat”. Ew. Jana 14:27. Pokój, który mamy od Jezusa jest czymś więcej niż tylko chwilowym uspokojeniem, ale całkowitym wyciszeniem, niekończącym się spokojem, opanowywaniem swoich najtrudniej do okiełznania emocji. Przykład Eleni obrazuje, że z chwilą wybaczenia to nie nasz oprawca dobrze się poczuje, tylko my sami. Wybacząc dajemy sobie przyzwolenie na normalne funkcjonowanie, na dalsze egzystowanie. Życie w wolności. Teraz możemy poszukiwać odpowiedzi na pytanie, **co to znaczy przebaczyć?** Jak zdanie wcześniej napisałam, przebaczyć, znaczy być wolnym. Przebaczyć znaczy odtruć swój organizm, oczyścić się od wszelkich toksyn. Przebaczyć znaczy poczuć ulgę, przebaczyć znaczy mieć pokój w sercu, o czym mówiła Eleni. Przebaczyć to nie

znaczy zapomnieć, usprawiedliwić czyjeś zachowanie, być naiwnym, udawać, że nic się nie stało, rozgłaszać na forum, zacząć na nowo budować relacje. Przebaczyć, to znaczy podjąć decyzję w sercu, że nie będę się mścił, że nie będę wyciągał konsekwencji i nie będę odpłacał złem za zło. Nie będę potępiał drugiego człowieka, obmawiał w obecności osób trzecich, nie będę źle mu życzył. Przebaczyć to uwolnić się od wszelkiego rodzaju chorób, to sprawić sobie ogromny prezent, nie naszemu oprawcy. Aczkolwiek osobiście uważam, że przebaczenie zakończy się z chwilą, gdy będziemy potrafili naszemu oprawcy spojrzeć w twarz i podać mu rękę. To jest (według mojego własnego zdania) poczuć prawdziwą ulgę, zrzucić kamień z serca, poczuć się prawdziwie wolnym i szczęśliwym. Czy to jest do wykonania? Moim zdaniem TAK. **Jak się tego nauczyć?** Wtedy, kiedy zapraszamy do naszego życia Jezusa i prosimy Go o przemianę naszego serca i umysłu oraz poprzez czytanie Pisma Świętego. Poprzez przemianę naszego umysłu i karmienie się Słowem Bożym zaczynamy uświadamiać sobie, że każdy człowiek pochodzi z grzesznej natury, każdy z nas grzeszył i grzeszy. Nie tylko oprawca, ale również i poszkodowany. „Ty który osądzasz bliźniego. Potępiając jego, potępiasz przy tym siebie. Sam bowiem, jako sędzia, postępujesz podobnie.” Rzymian 2:1. Zaczynamy uświadamiać sobie, że ciągle błądzimy i kierujemy się zwiedzeniem, kierujemy się złymi nawykami, które wynikają z naszych cielesnych pożądliwości „gdy byliśmy w mocy ciała, grzeszne namiętności rozbudzone przez Prawo szalały w naszych członkach, rodząc owoce śmierci.” Rzymian 7:5. Życie w pełnej świadomości umożliwia nam spojrzenie szerzej na sytuację, w której się znaleźliśmy. Pokazuje nam, że wyrządzenie komuś krzywdy czasami jest zwyczajnie odruchem bezwarunkowym. Nie musimy się zastanawiać zanim komuś powiemy, że jest głupi. Nie musimy się zastanawiać zanim kogoś uderzymy. Gdybyśmy zaczęli się zastanawiać nad tym, czy kogoś uderzyć, czy powiedzieć, że jest głupi, poddaliśmybyśmy analizie własne postępowanie a wówczas prawdopodobnie zaniechalibyśmy takiego działania. Dlatego „karmiąc” się Słowem Bożym dochodzimy do wniosku, że czynimy źle, ponieważ nasze grzeszne ciała, szaleją i rodzą owoce śmierci. Tymi owocami są: wyzwiska, morderstwa, nienawiść, potępienie, ocenianie, krytykowanie, szykanowanie, ośmieszanie i wiele innych. Przyglądając się takiej sytuacji, dojdziemy do wniosku, że z jednej strony jesteśmy ofiarami, a z drugiej również oprawcami, tylko w inny sposób. Tylko taka postawa i myślenie otworzy nasze serca na wrażliwość do drugiej osoby. Pomoże zaakceptować dzieci, współmałżonka, rodziców takimi jacy są. Przebaczenie jest jedynym sposobem usunięcia bólu umiejscowionego w naszej pamięci.

Opracowała
Sylvia Koźluk