

# Odpuštění krok za krokem

Toužíme po hlubokých a milujících vztazích, ale bohužel všichni už jsme někdy zažili zranění a pravděpodobně jsme byli i druhými do určité míry zneužití. Bolí to a trpíme tím. Stejně jako fyzické rány se můžou infikovat a můžou hnisat, zranění v našich srdcích může přerůst v hořkost pokud s nimi nic neuděláme. Sám čas nic nezahojí!

Naše reakce obvykle je, že se stáhneme a vytvoříme hradby, abychom se chránili. Výsledkem je, že ostatním nedovolíme se k nám přiblížit a dostáváme se do ústraní. Jindy reagujeme v hněvu, vytýkáme druhému chyby a hledáme pomstu. To způsobuje, že naše myšlenky jsou pohlceny bolestí, kterou nám druhý způsobil.

Používáním těchto strategií se snažíme sami sebe ochránit od dalšího zneužití, ale nakonec se zraňujeme ještě víc. Kromě toho, pokud jsme sami zraněni, nebudeme zacházet s ostatními v lásce – *Zranění lidé zraňují lidi.*

Jediné východisko z tohoto začarovaného kruhu je *odpuštění*, které je samo osobě velmi těžké, obzvláště pokud jsme zažili mimořádnou bolest. Nicméně, pokud neodpustíme, jsme k člověku, který nás zranil, i k minulosti, svázáni. Je to proto, že nedokážeme jen tak zapomenout bolavé zkušenosti a jen se můžeme snažit potlačit vzpomínky. Ale Bůh chce, abychom byli *svobodni* – svobodni od bolesti, od hořkosti, od touhy se pomstít a od minulosti.

## Co je odpuštění?

Odpuštění je volba, že opustím všechny výčitky a obviňování druhé osoby. Odevzdám ho/ji do Božích rukou. Místo abych soudil já, budu důvěřovat Bohu, který je pravý soudce a nechám Ho rozhodnout se, co se s druhou osobou stane. Také to znamená, že už nebudu počítat hříchy té dotyčné osoby nebo je nebudu mít proti němu. Jinými slovy, když už žiji v následcích jeho/jejího hříchu a nedokážu změnit minulost, uzavírám mír a uvolňuji druhou osobu z tohoto dluhu vůči mě.

Toto je jen mé rozhodnutí. Je to úplně nezávislé na tom, zda dotyčná osoba se omluví nebo ne nebo zda je přítomná nebo ne. Nejsme závislí na tom, kdo nás zranil.

I když je odpuštění pro tu dotyčnou osobu dobré, nejprve a hlavně to dělám pro mé vlastní dobro. Když odpouštíme, osvobozujeme se z negativních pocitů jako je strach, hněv nebo hořkost a můžeme znovu být uzdraveni a zaceleni.

## Kroky k odpuštění

Někdy si to zkracujeme, když ukvapeně prohlašujeme odpuštění, ale později si uvědomíme, že máme v srdci ještě nějaké zbytky bolesti. Jak tedy můžeme úplně druhým odpustit? Následující kroky nám mohou pomoci v procesu odpuštění:

*První tři kroky projdeme pozorně, přednostně společně s nějakým pomocníkem.*

### 1. Co se stalo?

- Přesně popiš, co se stalo.
- *Obvyklá chyba:* Jsme příliš obecní a vágní.

### 2. Co mě zranilo? Jak jsem se cítil?

- Pocity jsou důležité a životně důležitá část kým jsme
- *Obvyklá chyba:* Přeskakujeme tento krok a jen se držíme faktů.

### 3. Pojmenuj hřích

- Nezměkčuj špatnosti a nezdůvodňuj je. Identifikuj jak dotyčná osoba proti mě samému zhřešila skrze věci, které udělala nebo neudělala.
- *Obvyklá chyba:* Ospravedlňujeme dotyčnou osobu (pokud nepojmenujeme hřích nemůže přijít odpuštění).

*Teď se začneme modlit a předložíme všechno Bohu.*

#### 4. Předlož Bohu obvinění proti nespravedlnosti

- Jdeme za Bohem soudcem a přinášíme mu obvinění proti té osobě, která nás zranila. Vylijeme své srdce Bohu a řekneme Mu všechny hlavní body z prvních třech kroků.
- *Obvyklé chyby:* Přeskakujeme tento krok nebo před Bohem skrýváme naše emoce.

#### 5. Prohlašuj odpuštění

- Teď prohlašujeme odpuštění (“Já odpouštím \_\_\_ za to, že \_\_\_”) a rozhodujeme se, že předáme celou situaci do Božích rukou.
- *Obvyklé chyby:* Říkáme Bohu, co má s tou dotyčnou osobou dělat (proklínáme toho člověka). Nebo říkáme, že chceme odpustit (“Pane, pomoz mi odpustit”), ale ve skutečnosti to rozhodnutí neděláme.

## Předkládejte Bohu obžalobu proti nespravedlnosti

Bůh je soudce a my máme právo Mu předložit každou nespravedlnost. Můžeme si být jisti, že on přinese spravedlnost a bude každého soudit – to není naše práce. Nemáme žádné právo druhým něco vrátet nebo se jim mstít.

Stejným způsobem tak jak předkládáme obvinění soudci tohoto světa, tak můžeme přednést obvinění Bohu. Nemusíme se bát, že Ho urazíme, ale úplně můžeme být upřímní a projevit všechny naše city. Když skončíme, opustíme obviňování a vše vložíme do Božích rukou. Už dál sami nesoudíme dotyčnou osobu, ale necháme soud na Bohu samotném.

## Více tipů

**Využij podpory nějakého pomocníka:** Je těžké projít tímto celým procesem odpuštění osamotě aniž bychom přehlédli nějaké aspekty. Najdi někoho, kdo tyto kroky může projít s tebou a může se s tebou modlit!

**Náš vlastní hřích:** Když jsme zraněni, často se nevědomě chováme špatně a hřešíme proti lidem. Je důležité, že tyto věci neignorujeme, ale že činíme pokání a žádáme o odpuštění. Vyjasni si co nejdříve cokoli, co ti přijde na mysl!

**Odpust' sám sobě:** Někdy se na sebe zlobíme nebo se za něco obviňujeme. Bůh nám nabízí možnost nám odpustit a očist'uje nás skrze Ježíše Krista. Odpustim-li sobě znamená, že přijímám Jeho nabídku a aplikuji ji na svůj život.

**Odpust' Bohu:** Někdy máme o Bohu negativní myšlenky nebo se dokonce na Něj zlobíme. Bůh nedělá chyby, to znamená že Mu nemůžeme odpouštět. Je ale důležité, že opustíme naše frustrace a negativní pocity vůči Němu.

**Drž se odpuštění:** Pokud se staré pocity znovu přihlásí, připomeň si, že už ses rozhodl odpustit a tyto pocity odejdou. Ale je možné, že existují další aspekty nebo hlubší vrstvy zranění, ke kterým ses poprvé nevyjádříš. Pak tedy můžeme projít skrz proces odpuštění ještě jednou, aby ty oblasti mohly také být uzdravené.

## Zkoumání sebe sama

*Zeptej se Boha následující otázky a dělej si poznámky, zabere ti to 2 minuty:*

### **Bože, komu mám odpustit?**

Naslouchej Bohu a projdi své vztahy (rodiče, rodina, příbuzní, přátelé, sousedi, kolegové, učitelé, vedoucí, sám sobě, Bohu, ...)  
Jak mě zranili a kdo to udělal?

### **Akční kroky**

*Ke kterým zraněním se chci vyjádřit jako první?  
Kdo by mě měl v tomto podpořit? Jasně a konkrétně se vyjádři, jak budeš pokračovat!*

Jak poznat, že vztah s konkrétní osobou je zdravý nebo nějakým způsobem stále zničený:

- Zamysli se nad dotyčnou osobou: Můžeš mu/jí popřát vše nejlepší z celého srdce?
- Představ si, že tu osobu potkáš na ulici: Jak se budeš cítit? Máš pořád na něj/ni spadeno?