

## Przebaczenie ma moc

*Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień* (Mt 6, 14-15).

**1. Miłujcie się wzajemnie, szukając w sobie dobra.** Miłowanie w istocie oznacza okazywanie sobie nawzajem przebaczenia i pełnej akceptacji. Im bardziej wrostamy w miłości do Boga – Jezusa, tym bardziej jesteśmy w stanie przebaczać i akceptować ludzi, a także przebaczać sobie i akceptować siebie samych, szukając w innych (i w sobie) dobrych wartości.

**2. Przebacz, jeśli chcesz, aby tobie przebaczone.** *Pamiętaj, że mówiąc te słowa: Jako i my odpuszczamy, Pan uważa to jako rzecz już dopełnioną. Jeżeli więc chrześcijanin nie będzie miał niezachwianego postanowienia i w danym razie postanowienia tego nie spełni, odpuszczając wszelką, choćby najcięższą krzywdę, nie mówiąc już o tych błahych drobnostkach, które się nierzadko poczytuje za obrazę – taka dusza niech nie ufa swojej modlitwie* (św. Teresa z Avila).

**3. Módl się za tych, którzy cię zranili i którym pragniesz okazać przebaczenie.** Gdy modle się za inną osobę, jest to uwolnienie miłości dla tej osoby i dla mnie; miłości, która przemienia, uzdrowia. Ważne jest, aby tylko była to naprawdę szczerą i uczciwą modlitwą.

**4. Pamiętaj: nieprzebaczenie jest rodzajem nienawiści.** Kiedy nie przebaczam, to jestem jakby spętany niewidzialnym łańcuchem, tak samo jak i osoba, której nie przebaczyłem. Jest w nas napięcie i niepokój. Obydwie strony są w niewoli złości i goryczy... Dlatego przebaczenie jest niezbędną i z Bożą pomocą pewno możliwe.

**5. Podejmij decyzję, żeby przebaczyć.** Powiedz: *Przebaczam ci, ponieważ Pan Jezus cię kocha.* Taka

decyzja wyzwala. Proś Chrystusa o łaskę powiedzenia z serca: przebaczam. Przebaczenie jest bowiem darem Bożym i aktem twojej woli: Chcieć przebaczyć, to już przebaczyć. Jest to najcenniejszy dar jaki możesz złożyć Bogu (zob. Mt 23n)

**6. Szukaj uzdrowienia uczuć i wspomnień.** Wyobraź sobie Pana Jezusa stojącego za tą osobą (lub ukrzyżowanego) i powiedz: *Panie przebaczam temu człowiekowi, ponieważ Ty przebaczyłeś mnie.* Potem: *Panie wiem, chcesz mojego szczęścia, mojego dobra bardziej niż ja sam. Skoro Ty pragniesz dla mnie, to ja pragnę tego dla NN. Proszę Cię błogostaw NN, uczynić go szczęśliwym.*

Potem wyobraź sobie Pana Jezusa i NN i powiedz: *Panie niech Twoja Miłość przepłynie przez moje serce na NN, tak abym miał udział w Twojej miłości dla NN.* Wyobraź sobie, że Chrystus i NN stają się jednym.

**7. Zamknij drzwi złemu.** Gdy żyjemy do kogoś goryczą, żal, nienawiść, nieprzebaczenie, to tym samym otwieram diabłu drzwi do swojej duszy; i w końcu popadam w chorobę. Nieprzebaczenie, nienawiść, negatywne uczucia stają się bowiem częścią mnie samego. Dlatego, gdy szukam przebaczenia, pojednania, szukam dobra i zamykam tym samym drzwi złemu.

**8. Powinieneś przebaczyć samemu sobie.** Nie możesz dawać nikomu tego, czego sam nie posiadasz. Dopóki nie będziesz umiał kochać siebie samego jest niemożliwe, abyś kochał innych. Jeżeli jest w twoim życiu coś, o czym wolisz nie mówić, to dowód, że potrzebujesz przebaczyć sobie samemu. Najlepiej pomaga tu dobra spowiedź św. Jeżeli Bóg przebaczył tobie i akceptuje cię takiego jakim jesteś, to znaczy, że i ty możesz spokojnie darować sobie. Tylko nigdy – absolutnie nigdy – nie pogardzaj sobą (i innymi). *Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego* (Mt 22, 37-39). Tylko najpierw kochaj Boga, a on cię nauczy kochać siebie i innych.

**9. Pamiętaj, że przebaczenie jest procesem.** Jest to ciągły proces wewnętrzny, zmierzający w kierunku osiągnięcia pełni. Można go porównać do nauki w szkole. Chrystus objawił również stopniowo kim jest. U mnie także: w miarę jak dojrzewam wewnętrznie, pozwalam Bogu siebie doskonalić, poddaję się Jego woli, trwa i rozwija się we mnie proces uzdrowienia, przebaczenia i pojednania. Otrzymuję też wyraźniejszy obraz tego kim jestem i do czego jestem powołany.

**10. Kochaj Boga i bliźniego, i bądź narzędziem uzdrawiania.** Im bardziej będziesz się starał o miłość do Boga, tym bardziej zaakceptujesz Jego świętą Wolę. Zaowocuje to miłością do wszystkiego, co On stworzył. Pokochasz więc każdego bliźniego, siebie, cały stworzony świat. Powierz się tylko Chrystusowi poprzez ręce Matki Bożej i pozwól się Jej prowadzić. To także twoja Matka i Ona najlepiej połączy cię z Bogiem i bliźnimi. Im głębiej będzie twoje oddanie i zawierzenie, tym więcej dobra będziesz czynił wokół siebie.

**Przebaczenie jest aktem woli (chcę), a nie uczuciem, stanowi ono zobowiązanie na całe życie. Co dzień powinniśmy przebaczać tym, którzy nas zranili.** *Panie ile razy mam przebaczać, jeśli mój brat wykroczy przeciwko mnie? Czy aż 7 razy? Jezus mu odrzekł: Nie mówię ci 7 razy, lecz aż 77 razy* (Mt 18, 21-22). *Tak szczerze wymagane przebaczenie – pisze Jan Paweł II – nie niweczy obiektywnych wymagań sprawiedliwości (...)* *Nie oznacza to pobłażliwości wobec zła, wobec zgorznięcia, wobec krzywdy (...)* *W każdym wypadku naprawienie tego zła za zniewagę jest warunkiem przebaczenia* (Enc. Dives in Misericordia 14). **Odwet pozostaw Bogu** (zob. Rz 12, 19). *Wszystko o co prosicie w modlitwie stanie się wam, tylko wierzcie, że otrzymacie. A kiedy stajecie do modlitwy, przebaczcie jeśli macie coś przeciw komuś, aby także Ojciec (...) przebaczył wam...* (Mk 11, 24n).

**DLA TYCH, KTÓRZY MAJĄ TRUDNOŚCI Z PRZEBACZENIEM** Pewna osoba w swej zaciętości nieprzebaczenia bliskiej osobie zwierzyła się kapłanowi, na co dał jej radę, aby podczas odmawiania *Ojcze nasz* zamiast fragmentu

modlitwy: **Przebacz nam nasze winy jako i my odpuszczamy...**-mówiła: **I nie odpuść mi jako i ja nie wybaczam temu bliźniemu...** Przyszła na drugi dzień i wyznała, że nie może się tak modlić... **Przebaczyła...** (KS. Tomasz Pirszel)

„To niemożliwe!” Nasz umysł woli nie mierzyć się z okropną prawdą, nie narażać się na wstrząs i cierpienie. Wielu ludzi, którzy przeżyli osobistą tragedię, wspomina, że najpierw nie chcieli uwierzyć w to, co się stało. Udawali, że nic strasznego się nie dzieje. Z nikim nie rozmawiali, jakby dopiero mówienie o tragedii mogło uczynić ją realną. Jakby milczenie, zachowywanie pozorów normalności oznaczało, że nieszczęścia po prostu nie ma. Takie zaprzeczenie to potężna ochrona przed tym, co trudno jest znieść – jeden z mechanizmów obronnych zidentyfikowanych przez Zygmunta Freuda. Nasz umysł ucieka w świat, w którym nieszczęście się nie wydarzyło i nie trzeba się z nim zmagać: „Nic się nie stało albo nie stało się nic ważnego!” Jest to jednak świat nierealny, który nie uwzględnia naszych prawdziwych potrzeb i uczuć. Przebywanie w nim prowadzi do nienaturalnych zachowań i chaotycznych emocji. Zaprzeczenie odrywa nas od rzeczywistości, nie pozwala nam uczciwie ocenić własnych doznań i obaw. Nie może więc nas uzdrowić (bo uzdrowienie dokonuje się w realnym świecie), a przy tym trudno jest w nim długo wytrwać. Za uporczywe zaprzeczanie płaci się wysoką cenę.

Rozważmy choćby historię Jane. Pięć lat po okrutnym wyszydzeniu i odrzuceniu przez partnera Jane twierdzi, że doszła już do pełnej równowagi, ale już nigdy więcej nie zaufa mężczyźnie. Nie dostrzega związku między tym brakiem zaufania a nie zaleconą raną z przeszłości. Analiza tego związku byłaby dla niej zapewne zbyt nieprzyjemna! (...) Mamy powody do niepokoju, bo skoro przyznamy, jak bardzo zostaliśmy zranieni i – zwłaszcza – do czego to zranienie nas skłoniło, będziemy musieli się zmienić. Będziemy musieli działać i reagować inaczej niż dawniej, a nie wiemy, jak to robić. Nie wiemy, czy zdołamy przeżyć coś takiego .

Autorzy ci twierdzą, że każda skrzywdzona osoba spędza pewien czas w stanie zaprzeczenia, a niektórzy tkwią na tym pierwszym etapie wiele lat. Zaprzeczenie wyraża się w ignorowaniu krzywdy, jakby nie miała znaczenia, nie wymagała namysłu, już się nie liczyła, dotyczyła jedynie przeszłości, była czymś normalnym. Nie jest to skuteczna metoda leczenia ran emocjonalnych, podobnie jak nie ulecymy się z szoku wywołanego wjechaniem ciężarówki w grupę uczniów, udając, że śmierć i okaleczenie dzieci nie mają większego znaczenia, nie wymagają namysłu, nie liczą się wobec obecnych problemów, wydarzyły się przed pięciu laty, należą zatem do historii, i że takie tragedie są na porządku dziennym.

**Zaprzeczenie nie uzdrawia.** Co więcej, zaprzeczając, że zostaliśmy skrzywdzeni lub że problem istnieje, odmawiamy naszym ranom należnej im uwagi, a sobie możliwości zatroszczenia się o nie. **Udając, że nic się nie wydarzyło lub że to, co się wydarzyło, nie ma znaczenia, skazujemy się na życie pośród ruin.**

Zaprzeczenie nie uzdrawia – bez względu na to, jak długo zaprzeczamy. **Zdrowia nie przynosi nam czas, lecz wędrówka ku przebaczeniu.** Jeśli zaś chcemy ruszyć naprzód, uporać się z problemem, musimy najpierw uświadomić sobie, co się stało, uświadomić sobie, że doznaliśmy zranienia. Jednocześnie musimy stwierdzić własną wartość: musimy stwierdzić, że nasza rana jest nie tylko fizyczna lub emocjonalna, lecz także egzystencjalna. Musimy rozpoznać jasno, że to, co się stało, nie odpowiada naszej idei tego, co „słuszne” lub „w porządku” – i że czujemy urazę, żal (O. Jim Mac Manus CSsR).

Asystent kościelny: ks. Przemysław Filipkiewicz

Teksty przygotowała D.B.

Kontakt: [cp.cichy.przyjaciel@gmail.com](mailto:cp.cichy.przyjaciel@gmail.com)

**Zapraszamy do tworzenia i rozpowszechniania CP**

# Cichy Przyjaciel Nr 134

Bezpłatne pismo katolickie

*Zarłwocia roznałkłem sie o chwale Pana Boga*

**„Odmierzą wam bowiem taką miarą...**

(Łk 6, 38).



*Sam Pan nasz dał nam przykład doskonałej cierpliwości i miłości: trzeba więc abyśmy i my okazywali cierpliwość w przeciwnościach.*

**Zaniechajcie niezgody: wystrzegajcie się troskliwie ostrych słów, a gdyby zostały one wypowiedziane, to niech te same usta, które zadały rany, od razu je zaleczą; tak więc przebaczajcie sobie wzajemnie, abyście potem nie pamiętali o wyrządzonych krzywdach. Pamięć bowiem o krzywdzie jest niesprawiedliwością, dopełnieniem gniewu, podtrzymuje grzech, jest nienawiścią sprawiedliwości, zardzewiałą strzałą, trucizną duszy, roztrwonieniem cnót, robakiem umysłu, roztargnieniem w modlitwie, odarciem prośb, które skierowane są do Boga, pozbawieniem miłości, gwoździem tkwiącym w duszy, nigdy nie usypiającą nieprawością, nigdy nie opuszczającym grzechem i codzienną śmiercią. Kochajcie pokój, najdroższy skarb, jakiego można sobie życzyć** (Św. Franciszek Pauli).