

Tema: tilgivelse.

Ikke hele bildet, men nyttige ting å tenke/reflektere over!

Kristen dyd med tilgivelse. 1. Joh 1:5- 2:2

Tilgivelse

Viktig å skille mellom å be om tilgivelse og gi tilgivelse. Kristen dyd og tilgi- en del har sluppet unna med at den sårede har tatt ansvar for en del som ikke var sitt.

Hovedregel må være: Du skal alltid be om tilgivelse når du har syndet mot et annet menneske, krenket og såret en annen.

Men skal du alltid gi tilgivelse? Det skal vi komme litt tilbake til.

Det kan være skremmende, og fascinerende, hvor langt inne det kan sitte å ordne opp. Konflikttrappen er lettere å gå opp enn å ydmyke seg. Mange ganger: enklere å gå fra hverandre, slenge med døra og få litt pustepause fra hverandre, før en «knirker» seg litt sammen igjen, litt mer overservante for den andres følelser enn tidligere. Det blir som en stilltiende aksept av hverandre, uten å sette ord på hva som var vondt, opplevdes som et overtramp eller var urett, og slik har en kanskje en litt «umoden» måte å ordne opp.

Såret selvfølelse er primær følelsen når en opplever å blir krenket av en annen.

Er det her vi trenger hjelp til å se at vi har vår identitet i Kristus? At så lenge vi har hans kjærlighet og verd kan jeg godt ydmyke meg for andre mennesker?

Sekundær følelser– sinne – ta igjen – frykt – skyld

Neshorn: aggressivt. Blir provosert – går til angrep, stille spørsmål, kreve svar, begrunnelser

Pinnsvin: føler seg truet, gjemme seg bak et beskyttende skjold av pigger for å holde angriperen unna. Blir tause, avvisende, skjuler følelsene. Sparsomme med kjært tegn, utvikle selektiv hørsel,

Det er aldri enkelt å høre hvordan vi har såret andre, men- se det gjennom den andres «briller». Unnskyldningen vår betyr mest når den andre forstår hvor dypt såret han eller hun virkelig føler seg.

Fra ekteskapskurs på Utsyn: å sette ord på sårede følelser. De skulle skriftlig beskrive en episode der den andre hadde såret en, men som de aldri hadde snakka om, og etterpå skulle en skrive ned en episode der en visste at en selv hadde såret den andre, men som det aldri hadde blitt ordna opp i. Etterpå skulle en la den andre lese hva en hadde skrevet ned, og etterpå skulle en fortelle det til hverandre. Da skulle den andre lytte, og forstå følelsen, ikke tolke og forklare årsaken til hvorfor det ble som det ble, men prøve å forstå hvordan det opplevdes for den andre. Vi har behov for å bli møtt og oppleve oss forstått på det følelsesmessige plan, selv om en ikke det nødvendigvis skal styre utfallet videre.

Tilgivelse er et valg, ikke en følelse. En må velge å tilgi. En har sagt det slik; «*Tilgivelse setter oss fri til å gå videre uten å dra på bitterhetens lenker og hatets håndjern*». Det gjør noe med innstillingen mot hverandre.

Men viktig å si: noen forutsetninger må på plass for at tilgivelse kan skje. Det må være en ansvars plassering og et oppgjør. All synd mot hverandre er dypest sett en krenkelse av den andre, en setter seg over den andre, for eksempel er et avtalebrudd en måte å si at min tid er viktigere enn din tid. Det blir et *assymetrisk forhold*, en som føler seg under/mindre verdig/ krenket/misforstått. Et

minimum må være at man er likestilt for at tilgivelse kan skje, at maktbalansen er endret – at den som er krenket kan kjenne at en har «makt» til å si fra, til sette ord på egne grenser, følelser og opplevelse av det som skjedde.

Når ansvaret er plassert, oppgjør er gjort, da kan en tilgi, da er det en maktbalanse, som setter hverandre fri fra det som har skjedd.

La oss se på Jesus; ansvaret for vår skyld ble lagt på han, Bibelen sier han ble en masse av synd, så tok han oppgjøret som Gud krevde for at menneske kunne bli forlikt med Gud, slik gjorde Jesus det som krevdes av ansvar og oppgjør for vår synd, og vi kan motta tilgivelsen og himmelbilletten.

Men hos oss da: Jeg skal ta ansvar for det som er mitt ansvar. Men det er også viktig, at jeg ikke tar ansvaret for det som ikke er mitt. Det blir ikke godt å gi tilgivelse for noe som ikke var ordnet opp, der ansvaret ikke var plassert eller der en ikke ønsket et oppgjør eller forandring.

Tilgivelsens fem språk:

- Beklage – jeg er lei for det (innrømme sårede følelser)
- Det var galt av meg (ta ansvar)
- Gjenopprette forholdet (hva kan jeg gjøre for å gjøre det godt igjen?)
- Omvende seg (jeg skal prøve å ikke gjøre det igjen)
- Be om tilgivelse (kan du tilgi meg?) Så en nyanse;

I stedet for «kan du tilgi meg?» - «jeg må be om tilgivelse», viser at en tar ansvaret, og ber om tilgivelse uten at den som skal gi tilgivelsen må føle skyld og ansvar om den ikke er klar

Viktig å lære seg å snakke flere språk, det gir større sjanse for at en kan treffe slik at den andre skjønner at «en virkelig forstår» og vil ordne opp.

Scene fra Fireproof. Kaleb innser ikke at også han trenger tilgivelse fra Gud. Når han innser hvordan han har vært utakknemlig ovenfor Gud kan han sette sin egen vankelige situasjon i ekteskapet i sammenheng og ser at også han oppfører seg dårlig ovenfor sin ektefelle.

Hva om bare den ene skjønner at vi trenger å ordne opp? At det ikke kan fortsette slik vi har det nå?! Det var dette Kaleb fikk oppleve at snudde når han så tilgivelsen han fikk av Gud.

Så til slutt; skal en alltid gi tilgivelse når noen ber om det? Dersom ikke ansvaret er plassert og oppgjøret klart, så er det kanskje ikke riktig å tilgi enda. Det er noe med at en virkelig skal kjenne at det er vilje bak en erkjennelse. Så er vårt alles ansvar å ha en vilje og ønske om å få ordnet opp, både med å be om tilgivelse og å gi når noen viser at de trenger å få ordnet opp. For det er noe med tilgivelsens kraft som kan forløse på en helt annen måte; en setter hverandre fri til å gå videre uten bitterhet og hatets lenker, og med helbredelse og salve på sår, som både den krenkede har, men også den som innser hva en har gjort mot et annet menneske.