

Friðrik Schram



## Fyrirgefning

– leið til frelsis og ævilangrar hamingju

## Fyrirgefning

– leið til frelsis og ævilangrar hamingju

Er eitt af fjölmörgum smáritum sem Friðrik Schram, prestur Íslensku Kristskirkjunnar hefur skrifað um hin ýmsu málefni tengt trúnni og tilverunni á langri göngu sinni með Guði. Í ritum sínum skrifar hann um allt milli himins og jarðar, sem viðkemur okkur persónulega og sambandi okkar við Guð og aðra menn.

Öll eiga ritin það sameiginlegt að vera jákvæð hvatning til að taka framförum í trúnni og líta lífið nýjum augum, með breyttu hugarfari sem Guð einn getur gefið okkur.

Íslenska Kristskirkjan starfar í Reykjavík, í eigin húsnæði að Fossaleyni 14 í Grafarvogi og á einnig og rekur starfsmiðstöð á Austurlandi, á landi Eyjólfsstaða, 9 km suður af Egilsstöðum.

Líttu við á vef Íslensku Kristskirkjunnar á [www.kristskirkjan.is](http://www.kristskirkjan.is) og kynntu þér starf safnaðarins, þar sem þú getur einnig nálgast mikið af öðru uppbyggilegu efni til lesturs á borð við þetta rit.

og vera í fýlu, því að þannig fólk er hræðilega leiðinlegt! Verum ekki leiðinlegt! Verum heldur glöð og upplifgandi. Það léttir lífið.

## Ávísun á gott líf

Líf í sáttargjörð er ávísun á gott líf, langa vináttu við annað fólk og innri frið. Er hægt að hafa það betra? Og lykkillinn að þessu öllu er í þínum höndum. Það er frábært, því að þá getur þú sjálfur unnið að lausninni. Þannig getur þú verið þinnar eigin gæfu smiður – með Guðs hjálp. Að vera langrækin og bitur er okkar eigið val. Þegar aðrir bregðast okkur og særa, þá er það skylda okkar að fyrirgefa þeim. Það eru einu réttu viðbrögðin af okkar hálfu. Það segir ekki að andstæðingurinn sé saklaus, alls ekki. Hann ber ábyrgð á sinni synd og þarf að biðjast fyrirgefningar – bæði hjá Guði og mönnum. En okkar skylda er að fyrirgefa – allt og alltaf. Við eigum ekki að biða þess að verða beðin fyrirgefningar. Þegar Jesús var hæddur og spottaður og negldur á kross sagði hann: „Faðir fyrirgef þeim, því að þeir vita ekki hvað þeir gjöra.“ Hafðu sama hugarfar gagnvart þeim sem vinna þér tjón, hafna þér, lítilsvirða eða særa. Ef við fyrirgefum þeim ekki, verðum við sjálf e.t.v. verst úti. Á meðan við viljum ekki fyrirgefa, kveljum við okkur sjálf og förum illa með okkur. Það er einfaldlega heimskulegt. Hættum að vera óskynsöm og temjum okkur þann góða sið að fyrirgefa öllum allt í hjörtum okkar. Tilreikna engum neina synd. Þegar við fyrirgefum öðrum í hjörtum okkar, fjarar tilfinningin – biturleikinn – út og að lokum verðum við alveg laus við hann.

Þegar við fyrirgefum, leggur Drottinn „farg“ á samvisku þess sem beitti okkur rangindum og Heilagur andi þrýstir á hann að biðja okkur fyrirgefningar. Það verður honum sjálfum fyrir bestu. Þegar hann fær formlega fyrir-

gefningu hjá okkur losnar hann við sektarkenndina. Þannig virkar þetta: Þegar ég fyrirgef losna ég við biturleikann, en sá sem biðst fyrirgefningar losnar við sektarkenndina. Er þetta ekki frábært! Báðir losna og verða frjálsir til að njóta lífsins og byrja upp á nýtt! Þetta er fagnaðarerindið: Ný og góð byrjun. Þannig virkar trúin. Hún er það besta sem til er. Láttu hana virka í þínu lífi.

## AÐ LOKUM

Viljir þú fá fleiri kristileg rit frá okkur eða óskir fyrirbænar, hafðu þá samband í síma eða sendu okkur bréf eða tölvupóst.

og viðurkenna að við höfðum líka rangt fyrir okkur, vorum ósanngjörn og hörð. Í mál-tækinu „sjaldan veldur einn þá tveir deila“ er mikill sannleikur.

## Verum sanngjörn

Öll erum við mistæk og bregðumst rangt við þegar deila kemur upp. Þá eigum við erfitt með að vera sanngjörn og viðurkenna að mótaðilinn hafi að einhverju leyti rétt fyrir sér. Við reynum yfirleitt að verja okkur, halda fram okkar málstað og gera jafnvel lítið úr málstað mótaðilans. Og þegar svo tilfinningarnar – venjulega sárar – bætast við, verður enn erfiðara fyrir okkur að greina raunveruleikann frá tilfinningum sem þá eru komnar á „villigötur“. Við verðum særð og vonsvikin og þá þarf ekki mikið til að raunsæi okkar ruglist og við förum að „hagræða“ sannleikanum okkur í vil. Það þarf ekki endilega að gerast þannig að við förum rangt með, heldur að við sýnum mótaðilanum ekki fulla sanngirni og tókum lítið mark á orðum hans. Afgreiðum flest sem hann segir sem rökleysu og ósanngirni. Það sem ég er hér að leggja áherslu á er þetta: Við verðum að vera hreinskilin og viðurkenna okkar eigin mistök. Hver lendir í deilu og er í öllu sanngjarn? Hver lendir í átökum og gerir eða segir ekkert rangt? Jafnvel þögn okkar getur verið ósann-

gjörn. Og hafir þú orðið ósáttur og lent í deilu eða átökum, er öruggt að þú þarft að biðjast fyrirgefningar á einhverju. Kannski er þín sök miklu minni en mótaðilans, en hún er samt til staðar þótt lítil sér. Þetta verður þú að horfast í augu við og viðurkenna, annars kemstu ekki lengra og þá er hætt við að þú haldir áfram að ásaka hinn aðilann í hjarta þínu. Þá geta sættir ekki náðst.

## Vertu skjótur til sátta

Ef þú ert kristinn og vilt fylgja Jesú Kristi, þá verður þú að gera allt sem í þínu valdi stendur til að sættast við andstæðing þinn. Jesús segir: „Vertu skjótur til sátta við andstæðing þinn.“ (Matteus.5:25). Kjarni kristinnar trúar er sáttar-gjörð – að sætta þá sem eru ósáttir: synduga menn við réttlátan Guð, og synduga menn hvern við annan. Sá sem er kristinn og lifir í ósætti án þess að gera allt sem hann getur til að ná sáttum, er huglaus, blindur á eigin syndir eða forhertur. Það er skylda okkar sem kristins fólks að lifa í sáttargjörð. Jesús kom til að semja frið milli okkar og Guðs. Það er fagnaðarerindið. Guð vill fyrirgefa okkur syndugum mönnum. En það virkar ekki sjálfkrafa. Við verðum að sjá að okkur, viðurkenna syndina og biðja Guð að fyrirgefa okkur. Við getum ekki lifað í óuppgerðum syndum og ætlast svo til þess að Guð fyrirgefi. Það er

# Fyrirgefning

– leið til frelsis og ævilangrar hamingju

## Pannig gerðist það...

Friðfinnur var nýlátinn og erfingjarnir voru að skipta með sér arfinum. Ekki voru menn sam-mála og tekist var á um hverja krónu, hvern stól og bolla. Að skiptunum loknum skildu menn sárir og reiðir. Enginn var fyllilega ánægður með sinn hlut. Þetta var upphafið að rofnum samskiptum erfingjanna og bitur-leika sem hefur viðhaldist fram á þennan dag.

Birta var í feitara lagi. Í matarhléi dag einn á skrifstofunni sagði Petra, vinnufélagi hennar, við hana – og aðfinnslutónninn leyndi sér ekki í rödd hennar: „Rosalega ertu feit, Birta, hvenær ætlaðu eiginlega að fara í megrun?!” Birta svaraði ekki. Orð Petru stungu hana og særðu djúpu sári. Holdafarið var ekki einfalt mál, enda efnaskiptin í ólagi og höfðu verið lengi. Upp frá þessu var samband þeirra ekki það sama og verið hafði. Birta varð þögul, sár og reið. Hún átti erfitt með að fyrirgefa Petru þessi orð og henni leið illa.

Þessi tvö tilfelli hafa ekki gerst í raunveruleikanum – og þó... jú, þau eru alltaf að gerast, því miður. Fólk særir hvert annað, bregst og sýnir hvert öðru yfiringang. Þannig eru hlutirnir, því miður. Hver er lausnin? Hún felst í því að hinn seki iðrist og biðjist fyrirgefningar og að þolandinn veiti honum fyrirgefningu. Þetta er ekki létt, en það er eina leiðin til að gera gott úr hlutunum og sættast.

## Hvað er þá til ráða?

Sagt hefur verið að langflest samskiptavanda-mál okkar manna séu vegna þess að við höfum ekki getað fyrirgefið og sæst við þá sem við höfum orðið ósátt við. Þetta er stór staðhæfing, en ég tel í ljósi mannlegrar reynslu að hún sé rétt. En hvað er þá til ráða ef samskipti okkar við svo og svo margt fólk einkennist af rofnum eða stirðum samskiptum? Í stuttu máli þurfum við sjálf að gera þetta þrennt:

- sjá eigin mistök
- viðurkenna mistökin fyrir Guði og mönnum
- leita sátta

„Já, en,” segir þú í andmælatón, „hvað þá með hinn aðilann? Þetta var að mestu leyti honum að kenna!” Já, já, það getur vel verið, en það er ekki þitt mál! Þú þarft fyrst og fremst að fást við vonbrigðin, ásökunina og biturleikann í þínu eigin hjarta. Þú getur ekki „farið inn í” huga „andstæðingsins” og stillt „takkana” þar, svo að hann skilji þitt sjónarmið og samþykki að þú hafðir rétt fyrir þér, að hann hafi beitt þig órétti og biðji þig fyrirgefningar. Nei, það er ekki leiðin. Sumir sem lenda í ágreiningi og verða bitrir halda áfram að ásaka mótaðilann og reyna að sannfæra hann um að hafa haft rangt fyrir sér. Þá fer málið aðeins í enn harðari hnút og bilið milli manna breikkar. Þess í stað þurfum við að sjá hvar við sjálf gerðum rangt, hvar við misskildum mótaðilann

blekking. Áttaðu þig á því. Án iðrunar, engin fyrirgefning. Ef við viljum ekki biðja Guð um fyrirgefningu, getum við heldur ekki meðtekið hana. Þetta er grafalvarlegt mál. Og til þess að iðrast og biðja Guð fyrirgefningar þurfum við að auðmýkja okkur, lægja okkur, og það getur verið erfitt, stolt okkar beygir sig ekki svo auðveldlega. Ef við viljum ekki brjóta odd af oflæti okkar, komumst við ekki lengra og synd okkar helst við. Og inn í himininn komumst við ekki með óuppgerðar og ófyrirgefna syndir. Gerðu því iðrun strax í dag, dragðu það ekki!

## Breyttu sjálfum þér!

Hér kemur mikilvæg staðreynd: Ég get ekki breytt andstæðingi mínum en ég get breytt sjálfum mér. Þess vegna er það grundvallaratriði að ég verð að byrja á að skoða minn þátt í vandanum. Hér reynir á sanngirni og raunsæi okkar sjálfrá. Ég minni aftur á að við verðum að horfast í augu við að við höfum í einhverju gert rangt. Það er lykillinn að lausn vandans. Vertu nú sanngjarn, reyndu að ýta biturðinni og vonbrigðunum til hliðar smá stund. Því næst skaltu biðja Guð að sýna þér hvar þú varst ónægð, sagðir særandi orð, fullyrtir ofmikið, hagræddisannleikanum o.s.frv. Þú munt örugglega finna eitthvað af þessu hjá þér. Hvað áttu svo að gera með það? Viðurkenna að það er synd. Synd er allt það sem ekki er gert í kærleika – allt sem upphafur okkur á kostnað annarra, allt sem ekki stenst fyrir Guði. Nú skaltu játa þetta fyrir Guði og biðja hann að fyrirgefa þér. Taktu þér góðan tíma til að ganga í gegnum þetta ferli, nokkra daga, já, jafnvel vikur, svo að það grópi í huga þinn, að þér sé alvara, en ekki sé aðeins um stundar-hughrif að ræða. Bið Guð að fyrirgefa þér hverja einstaka synd sem hann minnir þig á. Trúðu síðan að Guð fyrirgefi þér og að lokum skaltu þakka honum.

Láttu fyrirgefninguna verða hluta af þér. Það gerir þú með því að hugleiða kærleika og náð Guðs til þín og þakka honum aftur og aftur að hann skuli hafa fyrirgefið þér þessar syndir. Þetta skaltu gera áður en þú tekur næsta skref. Næsta skref getur verið erfitt, en það er ekki síður mikilvægt: Að leita sátta við andstæðinginn.

## Að leita sátta – Hvernig á maður að gera það?

Hér eru tvö góð ráð:

1. Gerðu þér grein fyrir að andstæðingur þinn er ekki fullkominn frekar en þú sjálfur. Hann hefur ekki haft fulla yfirsýn yfir málið frekar en þú. Hann hefur eflaust orðið fyrir slæmum áhrifum í lífinu sem ollu því að hann hafði ekki allar forsendur til að vera sanngjarn við þig. Kannski skorti hann öryggi og ástúð í æsku og það hefur skaðað sjálfsmynd hans og gert hann óöruggann og tortrygginn. Kannski var hann beittur ofbeldi og farið illa með hann og þess vegna voru tilfinningar hans ekki í jafnvægi. Reynum að vera miskunn-söm í viðhorfi okkar til annarra. Kærleikurinn breiðir yfir fjölda synda, segir í Biblíunni. Ef við skiljum þetta eigum við auðveldara með að hugsa hlýtt til annarra og fyrirgefa þeim. Reyndu að hugsa þannig til móttöðumanns þíns.

2. Bið þann sem þú ert ósáttur við fyrirgefningu á öllu sem þú sérð núna að þú hefur gert honum rangt til. Þetta getur verið erfitt! Það er yfirleitt erfitt og sárt að viðurkenna mistök, en það er samt leiðin út úr vandanum. Það sannar reynslan. Þú getur annað hvort farið og talað við andstæðing þinn augliti til auglitis – sem yfirleitt er áhrifaríkast – talað við hann í síma eða skrifað honum bréf og þannig tjáð iðrun þína og beðið hann fyrirgefningu. Hér er mikilvægt

að þú gerir enga kröfu um að andstæðingurinn geri slíkt hið sama (að biðjast fyrirgefningar). Ef hann gerir það ekki af sjálfsdáðum, er mjög líklegt að hann sé ekki tilbúinn til þess enn. Hann verður líklega undrandi á að þú skulir biðjast fyrirgefningar. Hann þarf e.t.v. nokkurn tíma til að hugsa málið og velja fyrir sér hvað hafi gerst! Þegar þú biðst fyrirgefningar á þennan hátt, ráðlegg ég þér að hafa engar málalengingar. Segðu bara stutt og skýrt að þú hafir sýnt honum ósanngirni og að þú viljir biðja hann fyrirgefningu. Tilgreindu gjarnan ákveðin atriði í þessu sambandi svo að hann skilji að þér er alvara. Segðu: „Ég bið þig að fyrirgefa mér að ég skyldi segja þetta... eða hitt... um þig, vera tillitslaus við þig þarna... eða gera þetta... á hluta þinn.“ Og láttu það nægja. Ef hann segir: „Ég fyrirgef þér“, þá er merkum áfanga náð í sáttargjörðinni. Þú hefur gert hreint fyrir þínum dyrum, og nú stendur upp á hann að biðja þig fyrirgefningu. Hann finnur að þú hefur auðmýkt þig fyrir honum og það mun verka mjög sterkt á hann, jafnvel þótt hann láti það ekki í ljós. Samviska hans mun spyrja hann sjálfan hvort hann ætli ekki að gera slíkt hið sama og biðja þig fyrirgefningu á því sem hann hefur gert á þinn hlut. Þannig „virkum“ við! Guð hefur gert okkur þannig, alla menn.

## Gefðu andstæðingi þínum tíma

Þegar hér er komið þarf andstæðingur þinn sennilega góðan tíma til að hugleiða hvort þér sé alvara og hugsa sinn gang. Láttu hann finna að þér sé alvara með því að sýna honum kurteisi, hlýju og virðingu og gerðu honum gjarnan greiða ef þú getur gert það á eðlilegan hátt (svo að hann haldi ekki að þú sért að sýnast). Menn eru nefnilega mjög viðkvæmir þegar þeir „eiga leik“ og samviskan segir þeim að sýna kærleika og auðmýkt á móti. Gerðu ekkert til að knýja andstæðing

þinn til iðrunar. Láttu Guðs anda um að sýna honum hvað hann hefur gert á þinn hlut og vekja hann til iðrunar. Nú er mikilvægt að þú biðjir fyrir honum að Guð gefi honum náð til að sjá sinn hluta sektarinnar, iðrast og koma til þín og biðjast fyrirgefningar. Þetta getur tekið tíma. En hvað ef hann kemur ekki til þín og beiðni þig fyrirgefningar? Er þá iðrun þín og beiðni um fyrirgefningu til einskis? Nei, alls ekki! Í fyrsta lagi gerðir þú rétt gangvart móttöðumanni þínum, einmitt það sem Drottinn ætlast til af okkur – lestu Matt. 6:14-15! Í öðru lagi var iðrun þín og beiðni um fyrirgefningu lækning fyrir sjálfan þig, því að á meðan við erum bitur og ósátt, förum við illa með okkur sjálf. Við tærum okkur upp innanfrá. Biturð er eins og andlegt krabba-mein, sem étur um sig og eyðileggur okkur innanfrá. Þegar við biðjumst fyrirgefningu á okkar hluta vandans og ósættisins, byrjar lækningaferlið í hjörtum okkar og það er okkur sjálfum fyrir mestu. Það getur verið að vegna ósættisins milli þín og móttöðumanns þíns, hafið þið verið hættrir að umgangast hvor annan og leiðir ykkar löngu hætta að liggja saman. En á meðan þú hefur ekki beðið hann fyrirgefningu á þínum hluta ósættisins, er sársaukinn til staðar í hjarta þínu, nema þú hafir afneitað honum og þrýst honum niður í undirmeðvitund þína. En þó þú hafir gert það hefur hann samt áhrif á líf þitt og gerir þér erfiðara fyrir að lifa í auðmýkt og sátt gagnvart samferðafólki þínu. Þetta er mikilvægt að við skiljum. Meðan við erum bitur, ósátt og reið, förum við illa með okkur sjálf. Sé svo, verður tal okkar neikvætt, við verðum gagnrýnin og hörð. Aðrir finna að okkur líður illa og það getur haft slæm áhrif á þá. Þannig getum við með beiskju okkar, ekki aðeins skaðað okkur sjálf, heldur líka haft slæm áhrif á umhverfi okkar og þannig aukið við synd okkar. Það er ekki gott. Flýtum okkur því að iðrast og sættast. Hættum að vera langrækin