

AI Katka Lachmanová vo svojej knihe *Väzenie s kľúčom vnútri* píše: "Existuje dvojaký typ duchovnej neslobody, s ktorou mal a má osobnú skúsenosť každý obyvateľ planéty Zem. Je to väzenie neodpustenia a väzenie samo-spravodlivosti. V prvom prípade niekto ublížil človeku a ten nedokáže povedať odpúšťam; v druhom prípade ublížil on a nedokáže požiadať o odpustenie." Neodpustenie a samo-spravodlivosť nás zotročujú.

KE Ježiš nás však chce z tohto otroctva oslobodiť, a preto nás povzbudzuje slovami: "Odpúšťajte a odpustí sa vám!"

DI V každom živote je miesto pre odpustenie a je to vzácny okamih. Ježiš to vie. Myslí si však, že je možné vzdať sa snahy odplatiť druhým za zlo, ktoré nám spôsobili. Keď nie je s niekým všetko v poriadku, neznamená to, že má len negatívne vlastnosti. Boh ho stále miluje a stále ho očakáva vo večnosti. Odpúšťať znamená správať sa trochu ako Boh. Aby sme to pochopili, potrebujeme dve skúsenosti - zažiť odpustenie na vlastnej koži (od človeka, od Boha) a niekomu odpustiť. PAR Odpustenie je proces motivovaný skôr rozhodnutiami vôle než pocitmi. Na začiatku tohto procesu je dobré uvedomiť si svoju hodnotu ako osoby a milovaného Božieho dieťaťa a pripomenúť si, že aj keď sa cítime nemilovaní a nedocenení, Božia láska k nám trvá. V Bohu je naša istota a význam. Na ceste k odpusteniu musíme prejsť nasledujúcimi krokmi:

- PRIZNAJME SI KRIVDU, negatívne emócie a zranenia. Treba si priznať, že vzniknutá situácia ma trápi a zraňuje. Priznať si, že mám problémy s odpustením a že vinníkovi možno neželám nič dobré, dokonca, že sa túžim pomstiť. V tejto prvej fáze musím pred sebou priznať svoje pocity a neklamať sám seba.

- POMENUJME SVOJE POCITY. Táto fáza môže byť pre mnohých dôležitá. Je možné nájsť dôveryhodnú osobu, pred ktorou môžeme verbalizovať svoje pocity. Môže to byť niekto blízky, náš spovedník alebo dokonca sám Boh. Je však dôležité, aby sa človek v tomto kroku necítil sám. Mohol by totiž padnúť do pasce nekonečného víru sebaľútosti, ktorý človeka uzatvára a bráni mu v rozvoji.

- POZRIEŤ SA NA KRIVDU NEZAUJATE z iného uhla, perspektívy alebo s odstupom. Uznať, že vzniknutá situácia môže mať aj iné uhly

pohľadu, ako sú tie, ktoré vidíme z nášho pohľadu. Uvedomme si, že krivda je všeobecne ľudská záležitosť.

- SNAŽIŤ SA POCHOPIŤ TOHO, KTO NÁM. Možno dotyčný nerobí zlo úmyselne. Ľudia sa často správajú zle, pretože nemôžu robiť nič iné. Aj Ježiš sa na kríži modlil: "Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia" (Lukáš 23,34).

- ROZHODNÚŤ SA NEUBLIŽOVAŤ A ZRIEKNUŤ SA POMSTY. Nepriať vinníkovi nič zlé ani mu nič zlé nerobiť. Rozhodnime sa prijať ho ako človeka bez ohľadu na jeho vinu. Nehovoriť o ňom pred ľuďmi zle.

- OSPRAVEDLNIŤ SA. Požehnať znamená privolať na osobu Božiu priazeň. Týmto spôsobom odovzdávame Bohu aj zlo.

Keď človek odpúšťa, neznamená to, že musí okamžite pociťovať pozitívne pocity voči druhému. Odpustenie je niekedy dlhší proces, v ktorom sa (pozitívne) pocity môžu oprávnenne oddialiť.

Proces odpustenia vyžaduje aj tieto duchovné kroky:

- 1, modliť sa, aby som chcel odpustiť,
- 2, modliť sa za odpustenie druhému,
- 3, odpustiť.

MY Katka Lachmanová uvádza aj takýto príklad o odpustení. Až po tridsiatke si istá žena uvedomila, že otcovi v skutočnosti neodpustila, najmä roky svojho detstva, ktoré boli kvôli otcovej závislosti na alkohole veľmi kruté. Napísala mi: "V tej chvíli som si uvedomila, že som otcovi nikdy neodpustila, že pil. Modlila som sa za neho, aby bol doma pokoj, aby som mala dobrého otca, akého som mala kedysi. Ale neprijala som ho takého, aký bol." Potom poprosila dve sestry, aby sa modlili, aby dokázala odpustiť. Po chvíli vnútorného boja prišlo víťazstvo - bola ochotná prijať svojho otca bez podmienok. Čo sa nestalo: "Po mesiaci prišiel šok. Otec ochorel. Prestal chodiť do práce, ale aj do krčmy. Dnes je to päť rokov. Otcovo zdravie je dobré, ale do krčmy chodí zriedka, stal sa z neho iný človek. Modlili sme sa dvadsať rokov a nič sa nestalo. Mesiac po tom, čo som mu odpustila, prestal piť. Čoskoro potom sa moje vážne zdravotné problémy odstránili."

ADE Naozaj chceme žiť slobodne? Prosme o odpustenie a odpúšťajme. Takto prerušíme reťaz zla vo svete. Amen.