

## TGF - Mod til at tilgive

I dag er temaet tilgivelse og "Mod til at tilgive". Det er en central kristen værdi, som sammen med kærlighed er en af de stærkeste virkemidler vi har til at skabe en bedre verden.

Tilgivelse er et tema, som fylder hele Bibelen og som er noget Jesus var meget optaget af at lære sine disciple at praktisere, så de kunne blive formet af denne værdi og give denne praksis videre.

I den mest berømte bøn i verden er tilgivelse et centralt tema! I er velkomne til at bede med, hvis I kender bønnen:

*Vor Fader, du som er i himlene!  
Helliget blive dit navn,  
v10 komme dit rige,  
ske din vilje  
som i himlen således også på jorden;  
v11 giv os i dag vort daglige brød,  
v12 og forlad os vor skyld,  
som også vi forlader vore skyldnere,  
v13 og led os ikke ind i fristelse,  
men fri os fra det onde.  
For dit er Riget og magten og æren i evighed!  
Amen.*

*v14 For tilgiver I mennesker deres overtrædelser, vil jeres himmelske fader også tilgive jer. v15 Men tilgiver I ikke mennesker, vil jeres fader heller ikke tilgive jeres overtrædelser. (Matt 6,9-15)*

## Den slidte familie

For nogle uger siden sad jeg på mit kontor med en familie, hvor relationen mellem datteren, som var 20 år og forældrene var gået helt i hårdknude. Det var ikke mangel på kærlighed, som var problemet.

Det var fordi de havde slidt hinanden op over en længere årrække. De havde ikke fået sagt fra eller sagt til og misforståelser og hårde ord havde fået kærligheden til at dø ud.

Og de kom til mig, som et sidste forsøg på at få hjælp til at komme videre på en eller anden måde.

Min korte opsummering var ikke det, som de delte med mig. Det var den ene historie efter den anden, hvor de på skift var blevet såret af hinanden og havde sagt og gjort en masse, som havde gjort så ondt. Da der først kom hul på samtalen, så vældede det frem med eksempler.

Lidt efter lidt fik vi sammen sat ord på alt det, som havde gjort så ondt og skabt så megen smerte. Og jeg begyndte at tale ind i de forskellige situationer og give dem værktøjer til at håndtere tilsvarende situationer i fremtiden.

Vi talte om ...

- ❖ nye måder at kommunikere på,
- ❖ om at sige sandheden i kærlighed,
- ❖ om at tale med varme, respekt og empati,
- ❖ om at passe på hinanden, når følelserne for voldsomme, så en samtale ikke eskalerer,

- ❖ om hvad der sker, når vores grænser bliver overskredet,
- ❖ om leveregel-sammenstød,
- ❖ om vaner, værdier og forventninger,
- ❖ om at stille åbne spørgsmål og
- ❖ om at give empatisk gensvar...

...og mange andre ting, som handler om det at kunne tale sammen på en god måde, at kunne løse konflikter på en konstruktiv måde og hvad der sker i vores sind og vores hjerne, når vi kommer under pres, når vi bliver vrede, kede af det eller bange.

Langsomt begyndte situationen at blive løst op. De kunne begynde at se på hinanden med nye øjne og fik lov til at opdage, hvor vildt det er, når man kan løse en konflikt på en god måde og samtidig komme tættere på hinanden.

Og der, på mit kontor, selv om det ikke var en samtale med Gud og kristendommen som omdrejningspunkt, så rakte de ud til hinanden og tilgav hinanden og besluttede at begynde forfra og genopbygge tilliden og fællesskabet med hinanden. Det var som om, at en kæmpe byrde var blevet løftet fra deres skuldre.

Jeg vidste, at dette var vigtigt, for at de kunne helbrede deres relation og komme videre. Jeg vidste at Jesus gav os nogle råd og nogle værdier, som kan rette op på alt det, som er slået i stykker. Og det virker! Tilgivelse virker!

Der blev sagt mange gode ord, lige der, midt i mit kontor... også: "Jeg elsker dig!"

## Tilgivelsens vej

Forståelse, forsoning – at man finder tilbage til hinanden – og tilgivelse, er noget af det mest livsbekræftende, der findes.

At tilgive et andet menneske, er noget af det modigste vi kan gøre.

Det kræver så meget af os:

- ❖ At vi giver slip på følelsen af uretfærdighed,
- ❖ At vi giver slip på ønsket om hævn,
- ❖ At vi beslutter med vores tanke og vilje at gøre det nødvendige, selvom alt i os skriger NEJ!
- ❖ At vi tager imod en anden persons undskyldning
- ❖ At vi aktivt og med ord beslutter at tilgive

At bede om tilgivelse overfor et andet menneske er også noget af det mest modige vi kan gøre og kræver så meget af os:

- ❖ At vi tør anerkende, hvad vi har gjort, som har såret et andet menneske
- ❖ At vi indser, at vores ord eller handling har været forkert, sårende eller grænseoverskridende – at vi angrer!
- ❖ At vi tør og vil ydmyge os selv og holde fast i vores eget ansvar, uden at holde andre ansvarlige for vores handlinger
- ❖ At vi aktivt opsøger den, som vi ønsker at bede om tilgivelse fra.

Hvad andre så gør, når vi handler, er uden for vores indflydelse. Det kan vi ikke kontrollere.

### **Min fars bil**

Jeg kan huske min egen far, da jeg kom til ham med nøglen til hans nye Nissan Primera, med automat gear og rød metallak og sagde: Far, dette er alt hvad der er tilbage af din bil!!

Jeg havde lige inden totalskadet hans bil på motorvejen.

Og så kiggede han mig ind i øjnene og sagde: Det gør ikke noget med bilen, min søn, så længe du ikke kom noget til!!

Den sætning – forløste noget dybt nede i mit hjerte! Og der voksede en dyb taknemlighed op til min far lige der!! At få lov til at opleve tilgivelse og få lov til at tilgive er noget af det mest dyrebare jeg kender til i livet.

*Tilgiv, så skal I få tilgivelse.*

Der ligger en dyb visdom i disse enkle ord. Disse ord giver os også en enkel forklaring på den dynamik og den måde vores sind er designet på.

De, som interesserer sig for kognitiv psykologi, ved at vores tanker er med til at forme vores følelser, er med til at forme vores handlinger. Det er Gud jo selv designer af. Han ved, hvad der skal til for at vi kan lykkes som mennesker.

*Tilgiv, så skal I få tilgivelse.*

Disse ord værner os samtidig imod vores ønske om at skulle beskytte os selv og kontrollere livet – fordi lige præcis disse stærke kræfter og følelser i vores liv, holder livet væk fra os, holder tilgivelsens fantastiske energi væk fra os.

Når vi – i vores hjerte – uanset om din mand eller kone, søn eller arbejdsgiver, ven eller veninde ved det – når vi i vores hjerte beslutter os for at tilgive – selv om vi i vores følelser råber NEJ NEJ NEJ – det er uretfærdigt – når vi beslutter os for at tilgive, går der en dyb og himmelsk proces i gang indeni os.

Dette er livets lov – Guds lov – den himmelske vej – så bliver vi sat fri til at leve igen. Vi bliver sat fri fra den indflydelse, som smerten har, personen har i os. Og vi kan begynde at leve igen.

Det, at blive forsonet med en som har gjort dig ondt, er en grundlæggende værdi i livet, som forandrer alt. Giver vi ikke plads til dette, så vil den manglende tilgivelse, fastholde os, nedbryde os indefra og gøre os bitre. Det har jeg set alt for mange eksempler på.

*v13 Bær over med hinanden og tilgiv hinanden, hvis den ene har noget at bebrejde den anden. Som Herren tilgav jer, skal I også gøre. (Kol 3,14)*

Er det nemt? NEJ! Er det godt! Mere end det! Det er fantastisk!!!! Det ændrer hele din måde at være til på...

Og det kan ses på dit ansigt, i dine øjne, i din måde at være menneske på!

*Tilgiv, så skal I få tilgivelse. v38 Giv, så skal der gives jer. Et godt, presset, rystet, topfyldt mål skal man give jer i favnen. For det mål, I måler med, skal I selv få tilmålt med. (Luk 6,36-38)*

### **Tilgivelse er vejen frem**

Min fars måde at håndtere bil-ulykken på, fik mig til at tænke over mit eget liv, mine egne valg, min måde at være sammen med andre mennesker på. Og jeg besluttede – i mit hjerte – at jeg ville lade Jesu enkle ord lede min vej og mit hjerte, men jeg besluttede også at det var en værdi, jeg ønskede at give videre til mine børn og en værdi jeg ønskede at give videre til alle – at have mod til at tilgive.

Lad os bede sammen!