

IERTAREA

- Iertarea este o cale de a-L cunoaște pe Dumnezeu și de a fi ca El.
- Dumnezeu este gata mereu să ne ierte și să ne iubească fără nici o condiție. Dificultatea vine din partea noastră, din partea neputinței noastre de a primi această putere de la El.
- Este mai curând o problemă între om și Dumnezeu.
- Este izvor de Har și de eliberare de sub robia puterilor negative ale: mâniei, ținării de minte a răului, autocompătimirii, amărăciunii, comportamentelor defensive, baricadării dincolo de zidul de protecție, ascunderii adevăratei identități.
- Iertarea oferă puterea de a nu mai fi copleșit de sentimentele sau emoțiile negative care întrețin durerea produsă de actul vătămător.
- Iertarea este o problemă a inimii, în sensul biblic al cuvântului, nu al psihismului.
- Iertarea nu este un sentiment, ci o lucrare, un act voluntar și liber care și aduce libertate.
- Iertarea întrerupe avalanșa reacțiilor produse de durerea simțită în actele vătămătoare și reînnoiește relația rănită.
- Iertarea este o lucrare conștientă a omului cu harul lui Dumnezeu prin care se vindecă și curăță inima rănită.
- Rodul iertării este dobândirea puterii de a nu-i mai considera vinovați pe cei care ne-au greșit și de a nu ne mai simți vinovați față de cei cărora le-am greșit.

PENTRU A ÎNȚELEGE IERTAREA ESTE NECESAR:

- Să devenim conștienți că suntem oameni, ceea ce înseamnă că:
 - Suntem **creați**, adică suntem **altfel** decât Dumnezeu Creatorul și dependenți de El;
 - Suntem creați **după chipul** lui Dumnezeu Cel Unul în Treime, adică suntem **ca** Dumnezeu, **subiect în relație cu alte subiecte**;
 - Suntem chemați să devenim **asemenea** Lui lucrând împreună cu Harul Său.
- Omul ca subiect, ca persoană, există numai în **relație**:
 - Cu Dumnezeu
 - Cu sine
 - Cu semenii.
- **Relația este locul** în care omul: este iubit și iubește, este rănit și rănește, în care poate crește și se poate vindeca iertând **ca** Dumnezeu și primind iertarea cu recunoștință.
- Să fim conștienți de existența binelui și a răului și că suntem înconjurați de efectele răului existent înainte de a fi noi.
- Să realizăm că latura noastră întunecată face presiuni asupra noastră, presiuni față de care putem fi liberi numai cu Harul lui Dumnezeu.
- Să credem că Dumnezeu ne iartă și ne dăruiește iertarea ca pe un mijloc de vindecare a rănilor suferite și de reparare a relațiilor destrămate, făcând posibilă trecerea dincolo de greșelile noastre și ale celorlalți.

OMUL ESTE *ALTFEL* DECÂT DUMNEZEU

Dumnezeu	Omul
Este Creatorul tuturor celor văzute și nevăzute	Este făptură, creație a lui Dumnezeu
Este desăvârșit în mod absolut	Are un dor nestins de Absolut și de desăvârșire
Iubește desăvârșit	Iubește nedesăvârșit
Iubește necondiționat	Iubește condiționat
Intră în relație de iubire și intimitate personală cu fiecare om în parte	Nu intră în intimitate și armonie cu toți oamenii, dar tinde spre aceasta
Nu-și calcă făgăduințele	Își calcă făgăduințele
Urmărește interesul fiecărui om	Este egocentrist și poate fi abuziv
Iartă din iubire	Nu poate ierta din ținerea de minte a răului
Este drept, adică iubește cu aceeași măsură pe orice om.	Se îndreptățește pe sine și păcătuiește făcându-și singur dreptate

IMPORTANȚA IERTĂRII:

- Deschide ușa harului dumnezeiesc și unor noi posibilități de viață.
- Iertarea vindecă inimile și reface relațiile.
- Iertarea este cheia sănătății integrale a omului: trupești, sufletești și duhovnicești.
- Este leacul neașteptat și revelat al dragostei împotriva durerii nedrepte.
- Transformă emoțiile și sentimentele în energii deschise harului dumnezeiesc dăruit omului pentru a dobândi fericirea și viața adevărată.
- Dă putere prin eliberarea unor energii blocate de ură, mânie și îngrijorare.
- Ajută omul să se confrunte cu realitatea vieții și să-i facă față.
- Iertând, omul nu mai are nevoie de mânie și ură ca arme pentru că-și poate birui vrăjmașii prin iertare, binecuvântare și iubire.

CÂND TE-AI HOTĂRÂT SĂ IERȚI:

- Nu te opri: după ce ai hotărât să ierți, vei constata că simți altceva decât credeai că vei simți înainte de luarea hotărârii. Nu asculta de prejudecăți. Experimentează!
- Nu te speria: supărarea poate continua și după ce ai iertat, pentru că sentimentelor de mânie și durerii le trebuie timp pentru a se stinge. Trăiește-le iertând. Primește simțirile și respinge gândurile prin rugăciune și binecuvântare.
- Cere iertare pentru „partea” ta de vină.
- Gândește-te că problema este mai degrabă între tine și Dumnezeu, decât între tine și cel care te-a rănit. Cheamă-L pe Dumnezeu în neputința ta.
- Ascultă-ți și primește cu înțelegere orice emoție sau sentiment, dar nu te lăsa condus de ele în comportament. Oferă-le lui Dumnezeu așa cum le simți în suflet și trup. Fă din ele „carnea” rugăciunii tale și nu „motor” al faptelor pe care nu le dorești.
- Începe de unde poți și lasă iertarea să-și facă lucrarea în procesul de vindecare cu harul lui Dumnezeu obținut în Biserică prin Sfintele Taine și rugăciune.
- Nu deznădăjdui și nu te mândri. Nu-ți măsura „succesul”.
- Binecuvântează-i pe toți cei din jurul tău, la bine și la rău, spunând: „Doamne, binecuvântează pe robul (roaba) Ta X!”. Binecuvântează și nu blestema!

TEMĂ

1. Faceți o listă cu lucruri pe care le-ați iertat celor care v-au rănit de-a lungul vieții.
2. Faceți o listă cu lucruri pe care vi le-au iertat cei cărora le-ați greșit și le sunteți recunoscători pentru asta.
3. Faceți o listă cu lucruri pe care nu le puteți ierta.
4. Faceți o listă cu lucruri care credeți că nu vă pot fi iertate.
5. Faceți o listă cu lucruri pe care credeți că nu vi le puteți ierta.
6. Ce credeți că vă împiedică să iertați când nu puteți ierta?
7. Comparați listele și cugetați la asemănările pe care le sesizați între voi și cei ce v-au rănit. Notați ce simțiți și ce gândiți despre asta.