

*Jeśli chcesz przebaczać i otrzymać przebaczenie.
Jeśli chcesz, by twoje serce było pełne pokoju.
Jeśli chcesz cieszyć się wolnością, która płynie z miłości.
Jeśli chcesz jedności w twoim małżeństwie.*



SPOTKANIE DWÓCH ZRANIONYCH SERC, KTÓRE PROSZĄ O WYBACZENIE.

Spotkanie w atmosferze uprzejmości i życzliwości, pomimo świadomości, że się raniliśmy wzajemnie pozwala zamknąć burzliwy czas eskalacji w relacji. Niezależnie od tego, czy “czujesz” chęć przeproszenia, czy też nie, swoją wolą możesz wybrać, że chcesz prosić o przebaczenie. Ukorzyć się w sercu i uznać swoją niedoskonałość. Wszyscy popełniamy błędy, ale tylko niektórzy z nas biorą za nie odpowiedzialność i żałują prosząc o wybaczenie osoby, które zostały przez nich zranione.

Co decyduje o skuteczności spotkania?

Poniżej znajdziesz kilka ważnych aspektów, które decydują o skuteczności spotkania. Szczególnie pragniemy zwrócić twoją uwagę na postawę serca.

Czasem wydaje nam się, że jeśli doświadczamy trudnych emocji, tj. złość, niechęć, nie możemy uczestniczyć w takim spotkaniu. Myślimy, że jest to hipokryzja, bo tak naprawdę nie czujemy chęci przebaczenia, ani przeproszenia. Jest to pułapka, która pozwala decydować emocjom wbrew naszej wolnej woli.

Proces przebaczenia rozpoczyna się od aktu woli, która jest władzą najwyższą i decydującą o naszych docelowych wyborach. Od decyzji woli rozpoczyna się proces uwolnienia od niepokoju serca i rozłamu w relacji. Tylko tyle i aż tyle.

Ważne jest także, by mieć świadomość, że celem spotkania nie jest oskarżenie drugiej osoby, ani też szukania winnych. Nie chodzi także o to, by wybielić, ani umniejszyć siebie.

W tym spotkaniu chodzi o postawę skruchy względem zranień, które sobie wzajemnie zadaliśmy. Chcący, czy też niechcący, ale zadałeś drugiej osobie cierpienie poprzez myśli, mowę, uczynki lub zaniedbania.

Także i ty zostałeś analogicznie zraniony.



farma | serca

W trakcie proszenie o wybaczenie warto być konkretnym i unikać ogólnikowych zdań. Pozwoli to nazwać po imieniu zachowanie, które było raniące dla drugiej osoby. W ten sposób mówisz "zdaję sobie sprawę z tego, że cię zraniłem i żałuję tego".

W sercu drugiej osoby może budzić się niedowierzenie lub myśli typu "teraz mnie przepraszasz, a za chwilę zrobisz to samo". Jednak odpowiedzialnością każdego osobno jest właściwa postawa własnego serca. Twoim zadaniem jest prosić o przebaczenie.

Osoba, która jest proszona o przebaczenie powinna słuchać z życzliwością, nie dopytywać, ani nie kwestionować. Jedynym jej zadaniem jest trwać w postawie serca "przebaczam ci". Przebaczenie to dar. Nie przebacząc, choć jesteś o to proszony, zabierasz drugiemu człowiekowi możliwość nawrócenia się, siebie pozbawiasz natomiast pokoju serca. Nieprzebaczenie jest trucizną, która zatruwa ciebie samego, nie drugą osobę.

Jak przebiega spotkanie?

Na ile jest to możliwe, warto zadbać o życzliwą postawę i atmosferę. Usiądźcie naprzeciwko siebie w odległości, która dla każdego z was jest komfortowa. Ustalcie, kto z was rozpocznie proces.

Osoba rozpoczynająca wypowiada słowa "proszę cię o wybaczenie, że..." i powoli, jak najbardziej konkretnie mówi o swoich raniących zachowaniach.

Gdy wyczerpie już słowa przeproszenia, w kolejnym kroku mówi: "Mogło zdarzyć się tak, że czymś cię zraniłem, ale nie mam tego świadomości lub zapomniałem. Proszę cię, byś pomógł mi i przypomniiał to, o czym nie powiedziałem".

Na to zaproszenie, osoba słuchająca z życzliwością i jak najbardziej konkretnie mówi o raniących zachowania, które nie zostały jeszcze wyszczególnione. Sprawca krzywdy po każdym "przypomnieniu" wypowiada słowa "proszę cię o przebaczenie".

To bardzo newralgiczny moment w spotkaniu, gdyż często budzi dużo trudnych emocji, tj. zawstydzenie, bunt, niezgodę na słowa przypomnienia. Automatycznie "krzywdziciel" chciałby kontrować słowami "ale przecież to nie było tak, to ty zaczęłaś".

Dzieje się tak dlatego, ponieważ łatwo nadajemy interpretację, że jesteśmy krytykowani lub wytykane są nam błędy. I nic dziwnego, bo często właśnie krytyka i brak życzliwości są przyczyną rozłamów w naszych relacjach. Dlatego także i w tym momencie ważna jest postawa serca, która polega na pokornej zgodzie na słyszane słowa, by móc w przyszłości nie ranić drugiego lub świadomie przeprosić, gdy one ponownie wystąpią.

I choć poczucie zranienia jest często subiektywną sprawą, ból i cierpienie z tego wynikające są realnym odczuciem. Dlatego warto przyjąć i uznać nawet te raniące zachowania, które według ciebie takimi nie są. Dla ciebie może nie są, ale dla drugiego mogą być źródłem dużego cierpienia.



Po wyczerpaniu się słów "przypomnienia", następuje zmiana i cały proces powtarza osoba, która do tej pory nie prosiła o wybaczenie.

Spotkania o takim charakterze są niezwykle rozwojowe - zarówno na poziomie ludzkim, jak i duchowym.

Są źródłem poznania siebie oraz drugiego i jednocześnie dają nam możliwość ćwiczenia się w pokorze. Już po pierwszym tego typu spotkaniu staje się jasne, że oboje jesteśmy ludźmi, którzy popełniają błędy. Co więcej uświadamiamy sobie, że każda relacja naznaczona jest ludzką słabością, która nie jest powodem do zakończenia relacji, a zaprasza do coraz większej świadomości siebie i nawrócenia serca do Boga.

Przebaczenie jest darem,
który uzdrawia oboje.



W naszym małżeństwie
nie chodzi o to, by mieć rację.
Chodzi o to, by kochać.



A miłość zaczyna się tam,
gdzie jedno mówi
„Proszę Cię o wybaczenie”,
a drugie -
„Wybaczam”.



Codziennie od nowa.

www.farmaserca.pl/pojednanie



farma | serca