

## Odpuščanje

**Predavatelj: dr. Ivan Platovnjak**

Zapisal: Vili Granda

Tokratna tema našega srečanja je bilo ODPUŠČANJE. Gostili smo p. Ivana PLATOVNJAKA. Kljub temu da je imel pripravljeno predstavitev, izdelano za duhovne vaje v letu 2004, je izhajal iz naših izkušenj. Razdelili smo se po skupinah po tri in si med seboj delili izkušnje odpuščanja. Vsaka skupina je potem na kratko predstavila zaključke svojega pogovora in tako je na tabli kmalu nastal kolaž izkušenj, ki so že same po sebi prikazale najbolj bistvene sestavine odpuščanja.

Potrebo po odpuščanju je pospremil z misljo:

"Hočete biti za trenutek srečni? Maščujete se!

Hočete biti vedno srečni? Potem odpustite!" (H. Lacordaire)

Kaj odpuščanje sploh je? Je:

- nujna potreba,
- proces – odpuščanje vedno vključuje neko POT,
- človeška in duhovna pustolovščina,
- milost.

Sestavine odpuščanja:

1. Odpuščanje se začne z odločitvijo, da se ne bomo maščevali.
2. Odpuščanje zahteva, da se obrnemo k sebi.
3. Odpuščanje zahteva iskanje nove podobe (vizije) človeških odnosov.
4. Odpuščanje zahteva ovrednotenje žalivca.
5. Odpuščanje je odsev Božjega usmiljenja.

Zakaj je odpuščanje sploh potrebno?

1. V sebi in drugih bi ovekovečili zlo, ki smo ga pretrpeli.
2. Živeli bi v stalni zameri.
3. Ostali bi priklenjeni na preteklost.
4. Maščevali bi se.

Kaj odpuščanje ni?

- Odpustiti ne pomeni pozabiti.
- Odpustiti ne pomeni zanikati.
- Odpuščanje ni le eno dejanje volje.
- Odpuščanje ne more biti zapovedano.
- Odpuščanje ne pomeni, da bo potem enako kakor pred žalitvijo.
- Odpustiti ne pomeni, da se odpovemo svojim pravicam.
- Odpustiti ne pomeni opravičiti.
- Odpuščanje ni dokaz, da smo moralno višji.
- Odpuščanje ni prelaganje na Boga.

Komu odpuščamo?

- 1) Sebi.
- 2) Članom družine.
- 3) Prijateljem in bližnjim.
- 4) Tujcem.
- 5) Ustanovam.
- 6) Običajnim sovražnikom.
- 7) Bogu.

12 korakov za pristno odpuščanje:

I. Odločim se, da se ne bom maščeval, in poskušam prekiniti žaljenje.

II. Priznam, da sem ranjen in notranje osiromašen.

III. Z nekom podelim svojo ranjenost.

IV. Opredelim, kaj sem "izgubil", da bom lahko naredil križ nad tem.

V. Sprejemem svojo jezo in željo po maščevanju.

VI. Odpustim samemu sebi.

VII. Začnem razumevati tistega, ki me je ranil.

VIII. Odkrijem smisel rane za svoje življenje.

IX. Imam se vrednega odpuščanja.

X. Neham si prizadevati, da bom odpustil za vsako ceno.

XI. Odprem se milosti odpuščanja.

XII. Odločim se, da bom naredil konec odnosu ali pa ga bom obnovil.

Priporočljivo branje:

- **"Kako odpustiti?: odpustiti, da bi ozdravel, ozdraveti, da bi odpustil", Jean Monbourquette, Maribor: Slomškova založba, 2006.**

- "Odpuščati je božansko", Robert DeGrandis, Ljubljana: Ignis, 2004.
- "Odpuščanje in notranje ozdravljenje", Betty Tapscott in Robert DeGrandis, Ljubljana: Prophetes globalizacija, 2004.
- "Kako ozdraviti rodovne korenine: intimno popotovanje v odpuščanje", Linda Schubert in Robert DeGrandis, Ljubljana: Ignis, 2004.
- "Odpuščanje je ozdravljenje", Robert DeGrandis, Ljubljana: Prophetes globalizacija, 2003.
- "Odpusti in pozabi: kako zacelimo rane, ki jih nismo zaslužili", Lewis B. Smedes, Kranj: Ganeš, 1999.