# Fyrirgefningin

**Gerandi (er brotlegur):** Skoðar hjarta sitt og á við samvisku sína. Samviskubit er undanfari fyrirgefningar.

1. Gerandi biðst fyrirgefningar (afsökunar); mér þykir þetta leitt.

2. Gerandi iðrast. Hann gengst við brotinu; ég gerði rangt. Að iðrast er að axla ábyrgð (S.Á.E.). Iðrun er boð um nýtt líf (S.Á.E.).

3. Gerandi lofar bót og betrun. Hann leitar að leiðum til að gjalda fyrir brotið.

4. Gerandi leitast við að gera þetta ekki aftur, og segir það.

5. Gerandi biðst vægðar; viltu fyrirgefa mér? (1-5 Gary Chapman).

Gerandi verður ekki sýkn saka (enn um sinn) þótt sátt náist. Fyrirgefning er ekki viðurkenning á yfirgengilegri hegðun. Hún fjarlægir ekki ábyrgð geranda. Við erum undir dómi (S.Á.E.). Sættir falla úr gildi ef gerandi brýtur af sér aftur (syndgar uppá náðina) (B.S.).

**Þolandi (er særður):**

1. Þarf að hafa vilja til fyrirgefningar.

2. Þarf að aðgreina málið frá öðrum óviðkomandi málum.

3. Virðir sættir. Það er friður. Hann má ekki rjúfa. Annars eru sættir í hættu.

Það sem við þurfum að fyrirgefa öðrum gæti verið e-ð í okkur sjálfum sem við skynjum illa (fyrirstaða).

Fyrirgefning gerir það ekki alltaf að verkum að sársaukinn hverfi og sárin grói umsvifalaust. Það ferli getur tekið langan tíma (B.S.).

**Báðir aðilar máls:** Geta rétt fram sáttarhönd. Geta óskað eftir sáttatilboði. Hvernig liti það út? Geta komið með sáttatilboð. Þrátt fyrir fyrirgefningu og sáttargjörð getur sú staða komið upp að aðilar málsins eigi ekki að umgangast (B.S.).

**Ferlið:** Eftir fyrirgefningu (þolanda) fer fram sáttargjörð eða sættir. Nauðsynlegt getur verið að lýsa sáttum í smáatriðum (til að forðast óeiningu um þær) (B.S.). Sá sem fyrirgefið er þarf ekki að breytast (119).

Brotið er ekki afturkallað. Afbrotið er geymt, en ekki gleymt.

**Abraham Lincoln:** “Útrými ég ekki óvinum mínum, ef ég sættist við þá?”

**Pétur og Jesú:** Þá gekk Pétur til hans og spurði: Herra, hve oft á ég að fyrirgefa bróður mínum, ef hann misgjörir við mig? Svo sem sjö sinnum? Jesús svaraði: Ekki segi ég þér sjö sinnum, heldur sjötíu sinnum sjö. (Matt. 18). Dæmisagan segir okkur þó, að fyrirgefningin sé vissulega skilyrt, því nokkru framar segir að áður en bróðurnum er fyrirgefið, þurfi hann að láta segjast, þegar talað er um fyrir honum (B.S.).

Í Nýja testamentinu er sá sem fyrirgefur valdameiri eða að minnsta kosti jafnoki þess sem fyrirgefninguna á að fá. Einnig má orða þetta þannig að fyrirgefning sé einungis möguleg milli jafningja. Þetta táknar að gerandinn þarf að viðurkenna verknað sinn, og reyna að bæta fyrir brot sitt, svo fyrirgefning geti átt sér stað (Sólveig A. Bóasdóttir í Fbl. Lúk 7:48 og Lúk 23:34). Hvernig fer maður að ef gerandi er látinn?

**Viktor E. Frankl:** Livet måste ha mening. Leitin að tilgangi lífsins; Háskólaútg. 2006. Sjá!

**Að fyrirgefa sjálfum sér:** 1. Er að losa sig úr (aflæra) viðjum skammar, biturleika, sársauka, sektarkenndar, sjálfsásökunar, afneitunar eða reiði (synd). Fyrirgefning er lækning.

2. Er að leggja niður þann anga Locus of Control sem gerir okkur að fórnarlambi aðstæðna (þolanda) (112). 3. Er að lifa í nútíð í stað fortíðar (114). Fyrirgefning er lífgjöf.

4. Er að taka kærleika fram fyrir ótta í samskiptum okkar við aðra (80). Fyrirgefning er náð.

Þetta gerist í þessari röð: Fyrirgefning – kærleiki – þakklæti (114).

Fyrirgefning er að sleppa (surrender) og losar okkur þar með úr viðjum egosins (frelsun), inní hið andlega líf (117). Fyrirgefning er trú.