# Sesiunea 1

* Iertarea este o cale de a-L cunoaşte pe Dumnezeu şi de a fi ca El.
* Dumnezeu este gata mereu să ne ierte şi să ne iubească fără nici o condiţie. Dificultatea vine din partea noastră, din partea neputinţei noastre de a primi această putere de la El.
* Este mai curând o problemă între om şi Dumnezeu.
* Este izvor de Har şi de eliberare de sub robia puterilor negative ale: mâniei, ţinerii de minte a răului, autocompătimirii, amărăciunii, comportamentelor defensive, baricadării dincolo de zidul de protecţie, ascunderii adevăratei identităţi.
* Iertarea oferă puterea de a nu mai fi copleşit de sentimentele sau emoţiile negative care întreţin 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 şi liber care și aduce libertate.
* Iertarea întrerupe avalanşa reacţiilor produse de durerea simţită în actele vătămătoare și reînnoieşte relaţia rănită.
* Iertarea este o lucrare conştientă 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 vinovaţi pe cei care ne-au greşit şi de a nu ne mai simţi vinovaţi faţă de cei cărora le-am greşit.

# Pentru a înţelege iertarea este necesar:

* Să devenim conştienţi că suntem oameni, ceea ce înseamnă că:
  + Suntem **creați**, adică suntem **altfel**decât Dumnezeu Creatorul şi dependenţi de El;
  + Suntem creaţi **după chipul** lui Dumnezeu Cel Unul în Treime, adică suntem **ca**Dumnezeu*,* **subiect** **în relaţie cu alte subiecte**;
  + Suntem chemaţi să devenim **asemenea**Lui lucrând împreună cu Harul Său.
* Omul ca subiect, ca persoană, există numai în **relaţie**:
  + Cu Dumnezeu
  + Cu sine
  + Cu semenii.
* **Relaţia este locul** în care omul: este iubit şi iubeşte, este rănit şi răneşte, în care poate creşte şi se poate vindeca iertând **ca**Dumnezeu şi primind iertarea cu recunoştinţă*.*
* Să fim conştienţi de existenţa binelui şi a răului şi că suntem înconjuraţi de efectele răului existent înainte de a fi noi.
* Să realizăm că latura noastră întunecată face presiuni asupra noastră, presiuni faţă de care putem fi liberi numai cu Harul lui Dumnezeu.
* Să credem că Dumnezeu ne iartă şi ne dăruieşte iertarea ca pe un mijloc de vindecare a rănilor suferite şi de reparare a relaţiilor destrămate, făcând posibilă trecerea dincolo de greşelile noastre şi ale celorlalţi.

# Importanţa iertării:

* Deschide uşa harului dumnezeiesc și unor noi posibilităţi de viaţă.
* Iertarea vindecă inimile şi reface relaţiile.
* Iertarea este cheia sănătăţii integrale a omului: trupești, sufletești și duhovnicești.
* Este leacul neaşteptat şi revelat al dragostei împotriva durerii nedrepte.
* Transformă emoţiile şi 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 şi îngrijorare.
* Ajută omul să se confrunte cu realitatea vieţii şi să-i facă faţă.
* Iertând, omul nu mai are nevoie de mânie şi ură ca arme pentru că-și poate birui vrăjmașii prin iertare, binecuvântare și iubire.

# Omul este *altfel* decât Dumnezeu

|  |  |
| --- | --- |
| **Dumnezeu** | **Omul** |
| Este Creatorul tuturor celor văzute şi nevăzute | Este făptură, creaţie a lui Dumnezeu |
| Este desăvârşit în mod absolut | Are un dor nestins de Absolut şi de desăvârşire |
| Iubeşte desăvârşit | Iubeşte nedesăvârşit |
| Iubeşte necondiţionat | Iubeşte condiţionat |
| Intră în relaţie de iubire și intimitate personală cu fiecare om în parte | Nu intră în intimitate și armonie cu toţi oamenii, dar tinde spre aceasta |
| Nu-şi calcă făgăduinţele | Îşi calcă făgăduinţele |
| Urmăreşte interesul fiecărui om | Este egocentrist şi 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 |

# Când te-ai hotărât să ierţi:

* Nu te opri: după ce ai hotărât să ierţi, vei constata că simţi altceva decât credeai că vei simţi înainte de luarea hotărârii. Nu asculta de prejudecăți. Experimentează!
* Nu te speria: supărarea poate continua şi după ce ai iertat, pentru că sentimentelor de mânie şi durerii le trebuie timp pentru a se stinge. Trăieşte-le iertând. Primește simțirile și respinge gândurile prin rugăciune și binecuvântare.
* Cere iertare pentru „partea” ta de vină.
* Gândeşte-te că problema este mai degrabă între tine şi Dumnezeu, decât între tine şi 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 poţi şi lasă iertarea să-şi 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. Faceţi o listă cu lucruri pe care le-aţi iertat celor care v-au rănit de-a lungul vieţii.
2. Faceţi o listă cu lucruri pe care vi le-au iertat cei cărora le-aţi greşit şi le sunteţi recunoscători pentru asta.
3. Faceţi o listă cu lucruri pe care nu le puteţi ierta.
4. Faceţi o listă cu lucruri care credeţi că nu vă pot fi iertate.
5. Faceţi o listă cu lucruri pe care credeţi că nu vi le puteţi ierta.
6. Ce credeţi că vă împiedică să iertaţi când nu puteţi 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.