

7. uge **At finde hvile i tilgivelsen**

”Men vær gode mod hinanden, vær barmhjertige og tilgiv hinanden, ligesom Gud har tilgivet jer i Kristus“ (Ef 4,32).

Hovedtanke

Tiden læger ikke alle sår; det gør tilgivelse.

Introduktion

Den britiske statsborger Eric Sutherland Lomax (1919-2012) var i japansk krigsfangenskab i Kanchanaburi (Thailand) under Anden Verdenskrig. Han blev sammen med tusindvis af andre tvunget til med de bare næver at anlægge en jernbanelinje fra Thailand til Burma (det nuværende Myanmar).

Da man fandt en radio i lejren, blev Lomax sammen med fem andre fanger i samme enhed beskyldt for – med urette – at skabe antijapanske intriger, hvorefter han blev tortureret. Efter krigen var Lomax næsten ikke i stand til at vende tilbage til det ”gamle liv”. I mange år havde han brug for både lægelig og psykologisk hjælp.

50 år senere mødte Lomax en af sine forhenværende torturbøddler, Takashi Nagase. De to ”krigs ofre” forsonede sig med hinanden og forblev venner resten af livet. Nagase udtalte efter deres gensyn: ”Nu tror jeg, jeg kan dø med fred.” Denne bevægende historie er skildret i filmen ”The Railway Man”.

I denne uge drejer det sig om fem myter vedrørende tilgivelse og om, hvilken påvirkning tilgivelse kan få på ødelagte relationer og urolige hjerter.

Oversigt

Søndag	At bearbejde fortiden	1 Mos 42,1-20
Mandag	At turde have fornyet tillid	1 Mos 42,21-38; 43,15-34
Tirsdag	Tilgivet og glemt?	1 Mos 45,1-15
Onsdag	Konsekvensen af ikke at tilgive	Matt 18,21-35
Torsdag	At finde hvile og bevare roen	1 Mos 50,15-26
Fredag	At tilgive ligesom Kristus?	Ef 4,29-32

At bearbejde fortiden

1 Mos 42,1-20

Hvordan kan Josefs holdning til sine brødre beskrives og forklares? Er hans adfærd rimelig?

Forståelse

Josef kunne, ud fra den position han havde, sagtens have hævnnet sig på sine brødre uden at skulle stå til ansvar for det. Men i stedet for at gøre gengæld gør han sig hård og spørger især til sin bror Benjamin og sin far (43,7) – til de personer, der betød mest for ham. For deres skyld viger han heller ikke tilbage for at true sine halvbrødre med hårde straffe.

Josef er ikke længere i offerrollen, men viser, at han er sine halvbrødre overlegen. Han giver heller ikke op, da han møder dem igen. Han udfordrer dem. På trods af sin hårdhed viser han dog medfølelse, da han kommer dem i møde (sml. v. 16 med v. 19-20).

Anvendelse

Myte nr. 1: At tilgive vil sige at give den skyldige ret

Misbrug og vold – det være sig fysisk som psykisk – er yderst forkasteligt og bør aldrig tolereres "for fredens skyld". Ingen uret kan ved hjælp af tilgivelse mirakuløst forvandles til ret. Tværtimod: Det første skridt i retning af tilgivelse forudsætter, at den begåede uret anerkendes som sådan, uden at man føler sig skyldig, og at man gør sig fri af offerrollen.

Misbrug, uanset af hvilken art, er ikke nogen bagatel, som udelukkende vedkommer den nærmeste familie. Her er det nødvendigt med professionel hjælp, man kan have tillid til. Der findes mange forskellige tilbud om hjælp, bl.a.

- socialstyrelsen.dk/voksne/Senfølger-af-seksuelle-overgreb/radgivning-og-behandling-af-senfølger
- psykologbogen.dk/viden/viden-om-psyken/ofre-for-overgreb-og-mishandling
- boernehuse.dk

Refleksion

"Det er ikke et udtryk for kærlighed bare at finde sig i alt" (Gary Chapman, *Kærlighedens 5 sprog for singler*, forlaget Fokal).

At turde have fornyet tillid

1 Mos 42,21-24

1 Mos 43,15-34

Hvad er Josefs gråd udtryk for?

Bør man skamme sig over sine tårer?

Hvad føler jeg, når jeg græder?

Forståelse

Sandsynligvis havde Josef allerede tilgivet sine halvbrødre længe inden, han så dem. Ellers havde han nok været præget af irritation, harme og hævnthirst. Alligevel tester han lige tre gange, om hans halvbrødre stadig sidder fast i de gamle mønstre, eller om de er hans tillid værdig.

Han vil have at vide, om hans biologiske bror, Benjamin

- også er blevet offer for halvbrødrene (42,20)
- er blevet et mål for misundelse og harme (43,34)
- også ville blive beskyttet, hvis han (formentlig) begik en fejl

Da Josef hører om Rubens hemmelige redningsplaner og senere står over for sin uskadte bror, Benjamin, græder han (42,21-24; 43,29-30). Således giver han plads til sin sårethed og bliver roligere. Hans halvbrødre derimod er drevet af frygten for straf eller hævn. De er urolige.

Anvendelse

Myte nr. 2: Det er nemt at tilgive

Tilgivelse er en proces, og den sker sjældent på et øjeblik. At sige ordene: "Jeg tilgiver dig" er vigtigt, men det kan ikke erstatte det indre opgør. Når vi i Fadervor beder: "og forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere" (Matt 6,12), så minder det os om, hvor vigtigt det er at tilgive og at modtage tilgivelse.

Gråden hører også til helingsprocessen. Den, der græder, giver fysisk udtryk for smerte og/eller lettelse. Man fornemmer på egen krop, at man giver slip.

Refleksion

Jesu første offentlige budskab lød: Metanoeite, der ordret oversat betyder "I skal ændre jeres indstilling!" Den gode nyhed er: Forandring og fornyelse er mulig!

Tilgivet og glemt?

1 Mos 45,1-15

Josef taler om sine smertelige erfaringer. I hvor høj grad giver han dermed slip på dem, og i hvor høj grad holder han fast i dem?

Er jeg en, der bærer nag, der fortrænger eller bliver ved med at huske?

Forståelse

Judas omsorgsfulde ord (44,18-34) gør dybt indtryk på Josef. Det var jo Juda, der dengang ville sælge ham for at redde hans liv (37,26-27). Josef giver sig til at græde i sine brødres påsyn og garanterer dem sin tilgivelse. Sandsynligvis genoplever han i dette øjeblik følelsen af at blive såret.

Det, Josef gør, er meget mere end et "pyt med det" eller "det er ok." Han sætter ord på den uret, hans halvbrødre har begået imod ham. Det er en del af hans livshistorie og bliver ikke fejlet ind under gulvtæppet. Fokus ændrer sig ganske vist: fra smerte til en ny form for mening.

Anvendelse

Myte nr. 3: At tilgive vil sige at glemme

For at kunne tilgive skal jeg også kunne indrømme, at jeg virkelig er blevet såret. Alt andet ville være benægtelse eller fortrængning. At tilgive er en bevidst handling, et valg. Tilgivelse anerkender de ubehagelige konsekvenser af en krænkelse og stiller dem i et nyt lys. Uretten huskes bevidst, ikke for at give mere rum til smerten, men tværtimod for at give plads til håbet om en bedre fremtid.

Vi fortrænger tit følelser. Især de "negative" som blandt andet vrede, irritation og hidsighed. Men Gud kan også holde os ud, når vi er sårede. (Tydelige eksempler i Sl 35,8; 59,14; 137,8; 139,19).

Når jeg tilgiver, overlader jeg min impulsive lyst til hævn eller gengældelse til Gud. På den måde bliver jeg fri til at acceptere selv den mest smertelige fortid, som den var.

Refleksion

"Vi har lige så meget brug for tilgivelse som for føde" (Jochen Klepper).

Konsekvensen af ikke at tilgive

Matt 18,21-35

Hvilken direkte og indirekte virkning har kongens medfølelse indstilling?

Hvad bliver jeg berørt af i denne lignelse? Hvad irriterer mig?

Forståelse

I denne lignelse viser Jesus den væsentlige forskel på guddommelig og menneskelig tålmodighed. Hvor mennesker ofte håber på en noget-for-noget retfærdighed, så der kommer en form for balance i tingene, viser Guds tålmodighed sig ved, at han eftergiver skylden. Gud skænker fuld tilgivelse, fordi han er barmhjertig. Den, der oplever Guds tilgivende kærlighed, vil være motiveret til også at vise andre barmhjertighed og forlade dem deres skyld. Jesus opfordrer til at drage den skyldige til ansvar (v. 15-20) – dog ikke for enhver pris. På korset bad han endda om tilgivelse for sine bøddler (Luk 23,34), fordi de ikke vidste, hvad de gjorde.

Anvendelse

Myte nr. 4: Når jeg nægter at tilgive, straffer jeg den skyldige

Selvom de skyldige ikke beder os om det, kan vi ved at tilgive mindske vores egen lidelse (og selvmedlidenhed). Hvis vi derimod gør os hårde og undlader at tilgive, straffer vi på en vis måde os selv, både i det tilfælde, hvor vi – hvad vi inderst inde håber på – ikke bliver bedt om tilgivelse, og især i det tilfælde, hvor vi bevidst ignorerer en oprigtig bøn om tilgivelse. At holde fast i smerten gør det vanskeligt, om ikke umuligt, at heles.

Refleksion

”Hvis man vægrer sig ved at tilgive, holder man fast i fortiden uden at kunne slippe den ... Det resulterer i, at gamle mønstre gentages, gamle krænkelser holdes i live, og voksende hævnfølelse gør alle involverede parter til ofre” (Richard Rohr, *Alles trængt den einen Namen*, Gütersloh, 2019, 92).

At finde ro og bevare den

1 Mos 50,15-26

Hvad siger brødrenes frygt om dem selv?

Hvad er nemmest: at tilgive andre eller at tilgive sig selv?

Forståelse

Jakobs familie havde allerede boet i Goshen i Egypten i 17 år (47,28). Efter deres fars død var Josefs brødre stadig – eller igen – nervøse. Mon Josef ville hævne sig på dem? Enten manglede de vished for, at Josef ville tilgive dem, eller også havde de endnu ikke tilgivet sig selv.

Josef gentager sin tilgivelse. Hans ord (v. 20) antyder, at hans tillid til, at Gud har overblik over historien, hjalp ham. Gud vendte det onde til noget godt (sml. Rom 8,28). Tidligere havde de ti brødre af frygt og skam tilbudt sig som trælle (v. 18). Nu gav de Josef en værdig begravelse (v. 26). Josef hvilede i fred, og de havde også endelig fundet fred.

Anvendelse

Myte nr. 5: Der er en grænse for tilgivelse

Tilgivelse betyder ikke, at vi kan genoprette alle relationer. Det er ikke altid muligt at græde sammen med eller omfavne dem, som forholdet er blevet ødelagt til. Men man har altid mulighed for at udtrykke tilgivelse i ord, det være sig mundtligt eller skriftligt. På den måde bliver det nemmere at få gjort op med krænkelser.

Hvis krænkelsen stikker meget dybt, er det måske nødvendigt at gentage dette (Matt 18,22). Vi har lov til at bede Gud om hjælp og kræfter til i det mindste at slå ind på tilgivelsens og helingens vej – ligesom Gud også altid forsøger at vende det onde til noget godt.

Refleksion

Hvilken skyld eller krænkelse kæmper jeg stadig med? Hvad kan hjælpe mig til at udvide grænsen for, hvad jeg er villig til at tilgive?

At tilgive ligesom Kristus?

Ef 4,29-32

Hvad er forskellen på Guds tilgivelse i Kristus og den tilgivelse, vi oplever mennesker imellem?




Egne tanker

”Ligesom Josef blev solgt til hedningerne af sine egne brødre, således blev Kristus solgt til sine bitreste fjender af en af sine disciple. Josef blev falsk anklaget og kastet i fængsel på grund af sin uskyld; således blev Kristus foragtet og forkastet, fordi hans retfærdige, selvforstående liv var en bebrejdelse mod synden, og skønt han ikke var skyldig i nogen uret, blev han dømt efter falske vidners udsagn. Josefs tålmodighed og ydmyghed under uretfærdighed og undertrykkelse, hans villighed til at tilgive og ædle storsind overfor de unaturlige brødre, er et forbillede på Frelserens holdning, da han i tavshed udholdt onde menneskers ondskab og forhånelser, og hans tilgivelse, ikke alene overfor morderne, men overfor alle, der kommer til ham, for at bekende deres synder og bede om tilgivelse“ (Ellen White, *Patriarker og Profeter*, s. 121).

Resumé

I Josef og hans brødres liv udspiller der sig en længerevarende proces, der fører til heling hos såvel offer som gerningsmænd. Tilgivelse sker ikke bare af sig selv. Den forudsætter en beslutning om at ville vriste sig fri af krænkelens magt – under visse omstændigheder måske endda mere end én gang.

Spørgsmål til drøftelse

- 1 **Praktisk/pædagogisk forslag:**
Hav en flipover klar. Lav to spalter.
1) Tilgivelse er ...
2) Tilgivelse er ikke ...
- Skriv jeres spontane idéer i skemaet. Gå hurtigt over til bibelstudiet. I løbet af samtalen kan listerne suppleres med yderligere forslag.
- 2  1 Mos 45,1-7.14-15
Josef taler om sine smertelige erfaringer. I hvor høj grad slipper han dem dermed, og i hvor høj grad holder han fast i dem?
- Hvad er forskellen på at tilgive, at glemme og at fortrænge?**
- Hvor stor en rolle spiller gråd for helingsprocessen?**
- 3  1 Mos 50,18-21
Hvilken rolle spiller Gud i Josef og hans brødres historie?
- Josefs historie ender godt. Hvordan tackler I det, når/hvis jeres relationer ender på en mindre tilfredsstillende måde?**
-  Matt 18,21-22
Hvor går grænsen for (jeres) tilgivelse?
- 4 "Ikke at tilgive er ligesom at drikke et bæger med gift i håb om, at den anden vil dø af det" (iflg. Siddharta Gautama "Buddha").
- Hvilke erfaringer har I gjort i forhold til at tilgive/ikke at tilgive?**
- 5 **Forslag:**
Afslut med at synge Fadervor i kor.