

# **КАК ПРОЩАТЬ**

*Но будьте друг ко другу  
добры, сострадательны,  
прощайте друг друга, как и  
Бог во Христе простил вас.*

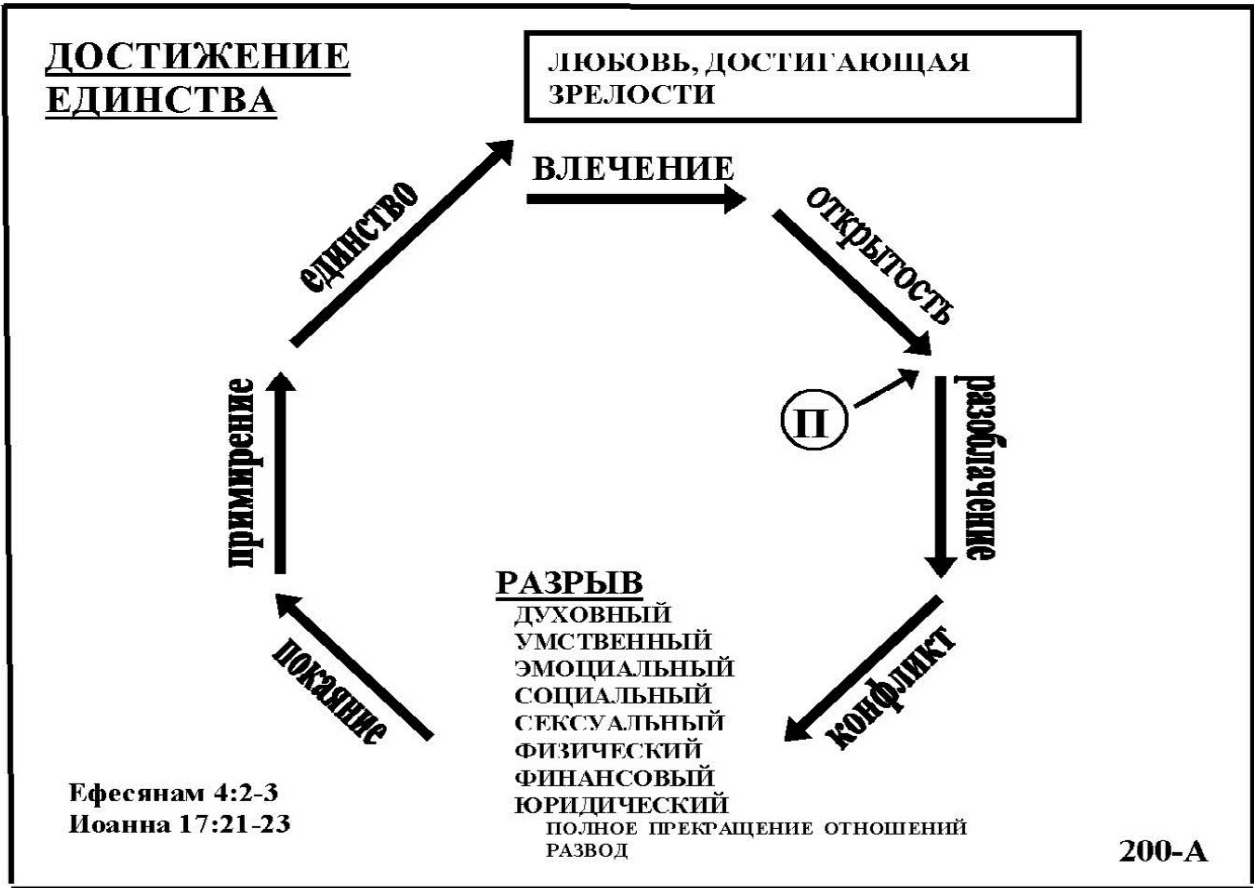
Ефесянам 4:32

Одним из самых практических навыков христианской жизни является умение решать межличностные конфликты. Соседям по комнате, членам команды служения, супружеским парам, миссионерским командам, коллегам по работе, друзьям, родным, партнёрам по бизнесу – всем знакома боль, обида и разочарование, которые приносят с собой ссоры и разногласия. Существует ли надежный путь к единству и согласию? Что такое прощение? Как мне научиться прощать? Что мне делать, если меня обижают снова и снова?

«Я могу простить, но забыть не смогу. Что мне делать?» «Я могу прощать других, но себя - не могу». «Разве я смогу простить ТАКОЕ?» Подобные фразы ежедневно звучат в наших разговорах в процессе наставничества.

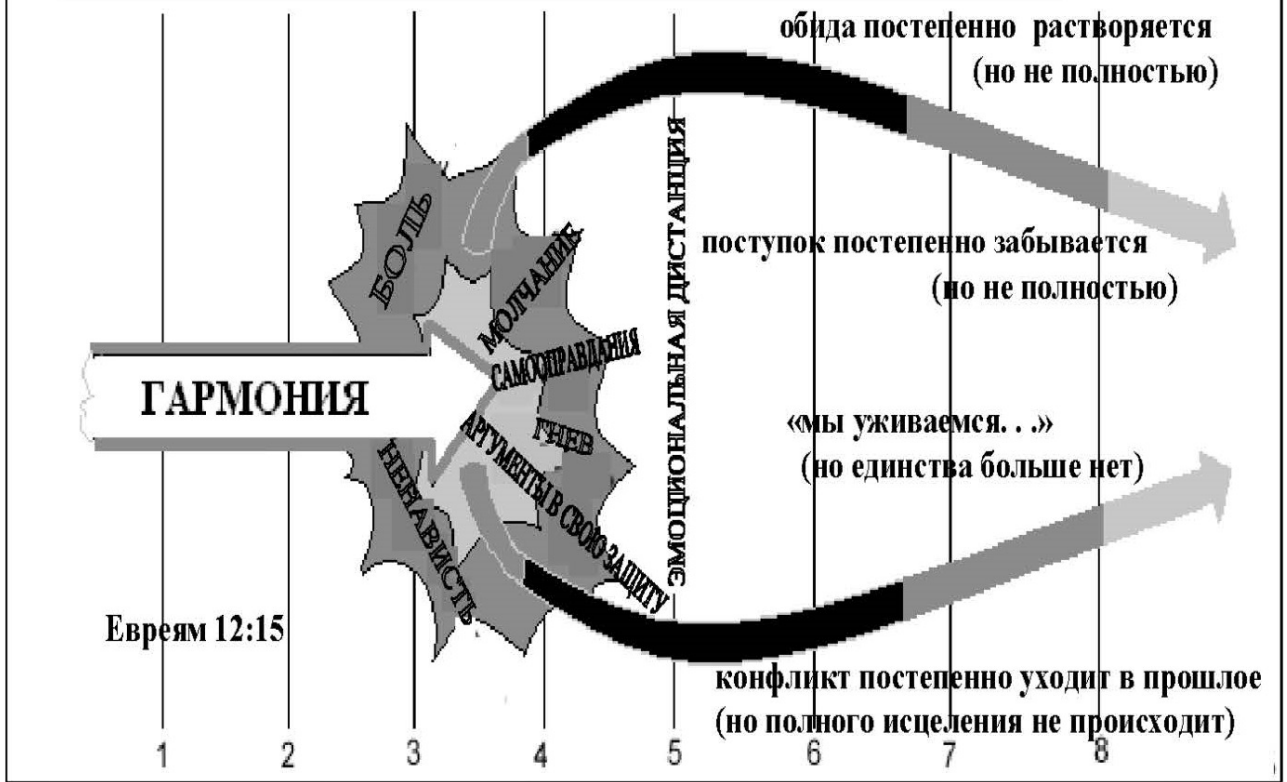
Бог желает, чтобы мы жили в единстве и согласии, как тело Христово. Как этого достичь? Прощение должно стать для нас образом жизни. Когда нас обижают, нам нужно простить и не позволить «...солнцу зайти во гнев наш».

КАК  
ПРОЩАТЬ



**ЗАМЕТКИ**

# МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ БЕЗ ПРОЩЕНИЯ



200-B

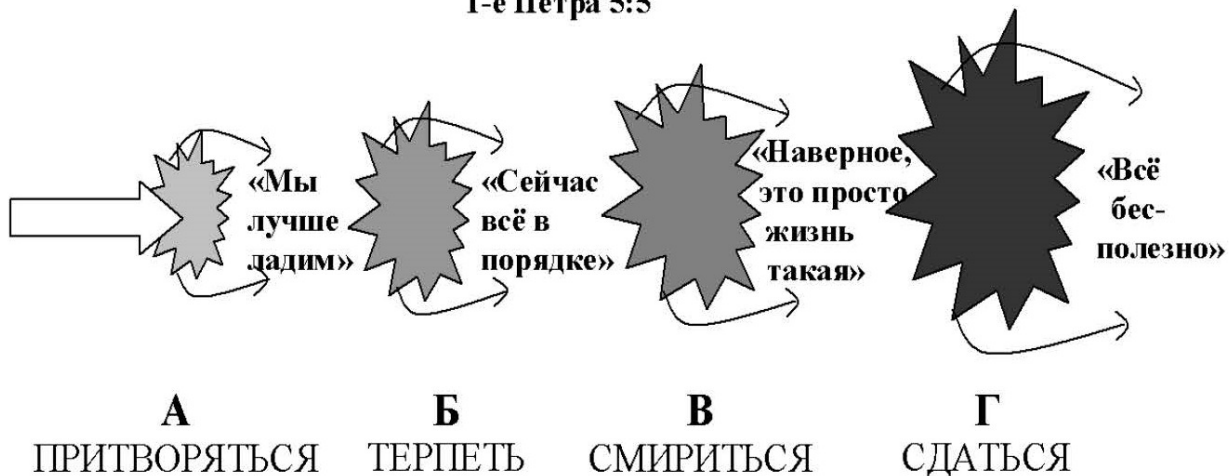
## **ЗАМЕТКИ**

## ПОСТОЯННЫЙ КОНФЛИКТ БЕЗ ПРОЩЕНИЯ

Притчи 16:18

Притчи 28:25

1-е Петра 5:5



200-С

### **ЗАМЕТКИ**

# КАК ПРОЩАТЬ

Простить - значит выделить время для того, чтобы осознать обиду. Важно записать само действие, вызванные им чувства, его последствия и мои греховные реакции на него. Затем мне нужно обратиться к Иисусу, Который живёт во мне, чтобы Он помог мне по благодати простить обидчика так же, как Он Сам по благодати простил меня.

## I. ЧЕМ ПРОЩЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ.

Для того, чтобы понять, что такое прощение и как оно действует, а также для того, чтобы сэкономить время и усилия, нужно определить, чем ПРОЩЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ. Простить - НЕ означает игнорировать, преуменьшать значение, терпеть, оправдывать, смотреть сквозь пальцы или закрывать глаза на причиненную обиду. Это НЕ значит пустить всё «на самотёк». Это НЕ значит забыть, что обида имела место, или притвориться, что было не больно. Это НЕ значит смириться с поведением обидчика, сказав себе: «Просто, он такой человек».

## II. ПОЧЕМУ ПРОЩЕНИЕ НЕОБХОДИМО.

- A. Если я не могу по-настоящему простить человека, я продолжаю возлагать на него ответственность (вину) за случившееся. В результате, в своём уме я продолжаю пополнять список его проступков, которые припомню ему при удобном случае.
- B. Отношение непрощения рождает обиду, которая затем кристаллизуется в горечь и ожесточает сердце (Евреям 12:15). Это может превратить меня в жестокого, критичного, циничного и недоверчивого человека. Прощение же разбивает оковы горечи.
- C. Не простив обидчика, я тайно жду, когда Бог его накажет, чтобы насладиться этой «радостью». Но это – форма мести, которая свидетельствует о грехе «самообожествления».
- D. Если я не прощу, это может привести к проблемам во взаимоотношениях с другим человеком, который напоминает мне обидчика.

*Не радуйся, когда упадет враг твой, и да не веселится сердце твое, когда он споткнется. Иначе, увидит Господь, и негодно будет это в очах Его, и Он отвратит от него гнев Свой.* Притчи 24:17-18.

*Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию. Ибо написано: Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь.* Римлянам 12:19.

## III. ПРОЦЕСС ПРОЩЕНИЯ

- A. Мне нужно составить четыре списка. Во-первых, мне надо перечислить то, что этот человек сделал (или не сделал, а должен был сделать), что имело отношение ко мне лично. Во-вторых, мне нужно описать чувства, которые я пережил в связи с этим инцидентом. Я вспоминаю и записываю все чувства, пережитые в связи с этим случаем, такие как стыд, унижение, потрясение, оскорбление, это может быть чувство, что меня использовали, обманули или высмеяли.

200-D (2 страницы)



В-третьих, я записываю все последствия причиненной обиды. Как этот поступок повлиял на меня в плане духовном, психологическом, физическом, социальном, финансовом, супружеском, в плане отношений с детьми? Это объясняет, КАК повлияла на меня причиненная обида. Одним из следствий может быть то, что у меня сформировались неверные представления о Боге, самом себе и других людях, например: «Богу нельзя доверять»; «Все мужчины – подлецы»; «Я больше никого никогда не полюблю». В-четвёртых, я записываю свои греховные реакции на поступок, обидевший меня. Сюда могут входить: горечь, сплетни, месть, клевета, ярость и словесные оскорбления. К этому списку относится любая обида, которую я держу на кого-либо, а также нежелание простить.

В. Теперь я открою Стр. 8А и воспользуюсь ключами прощения на схеме 200-E2.

С. Этим завершается процесс прощения.

Д. Уничтожьте список.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не говорите обидчику, что Вы его простили. Чтобы простить кого-то, необязательно, чтобы этот человек об этом знал. Если Вы скажете ему об этом, это может привести к новому конфликту. Прощение – это то, что происходит между Вами и Богом.

- Простив обидчика, Вы выполнили то, что зависело от Вас в Ваших отношениях. Обидчик может никогда не попросить у Вас прощения. Если же это произойдет, Вам нужно просто сказать: «Спасибо, что ты просишь у меня прощения. Да, я прощаю тебя».

Е. Если Ваш обидчик упрямо продолжает нарушать гармонию христианского общения, Бог может призвать Вас открыто поговорить с этим человеком об этом грехе, но только после того, как Вы простите его.

- Главная цель открытого разговора – способствовать очищению церкви.
- Вторая цель – «приобрести» или «восстановить» обидчика.
- Образец обличения дан в Евангелии от Матфея 18:15-17 и Книге Притчей 25:9.
- В Послании к Галатам 6:1-2 описывается отношение, с которым следует обличать человека.



## Я – ПОСТРАДАВШИЙ

1



### **ПОСТРАДАВШИЙ**

Когда мне нанесена обида, я считаю своего обидчика виновным. (Иакова 4:12). Только у Бога есть право совершать суд (Псалом 9:8-9; Деяния 17:31). Мои попытки возложить вину на обидчика в соответствии с моими же собственными стандартами – это проявление моей плотской природы. Например: «Ему не следовало так со мной поступать» (Матфея 7:1-5).

200-E

## **ЗАМЕТКИ**

## РЕЗУЛЬТАТ МОИХ ПЛОТСКИХ РЕАКЦИЙ

### 2

Я могу молча переживать свою обиду, подавляя горечь или гнев. Или же я могу выражать свои эмоции в оскорбительных словах или действиях, клевете или ругани. Результат один и тот же.

Ефесянам 4:26-27, 31-32

1-е Петра 5:8-9

Екклесиаст 7:9



Если я ложусь спать во гневе, тем самым я даю дьяволу возможность мучить меня, дитя Божие, и я оказываюсь за решёткой своих плотских реакций. Эти дьявольские мучения и господство плоти могут быть разрушены лишь через прощение. Обидчику следует попросить у меня прощения, но это может никогда не произойти. Поэтому мне нужно сделать первый шаг к прощению. Заметьте: ключи к свободе у меня в руке.

200-E1

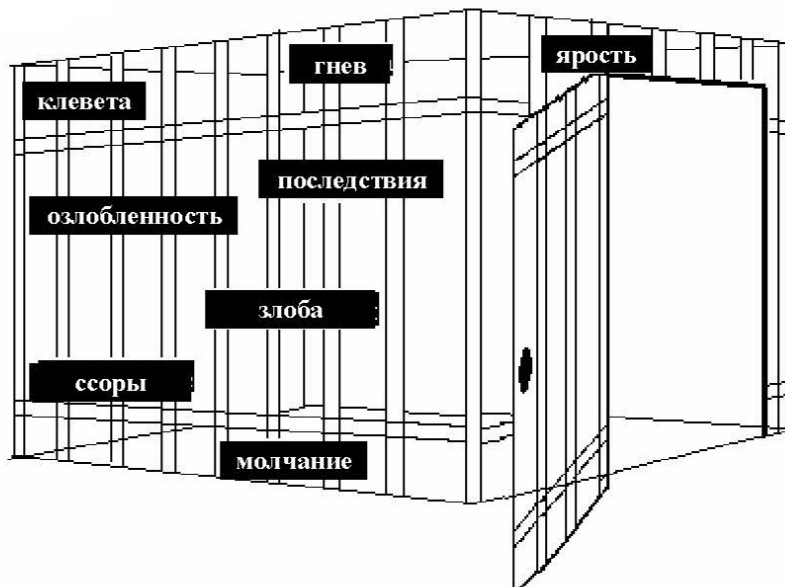
## **ЗАМЕТКИ**



## Я ВЫБИРАЮ ДАРОВАТЬ ПРОЩЕНИЕ

### 3

Я могу обрести свободу через прощение. Воспользовавшись этими ключами, я освобождаюсь из тюрьмы и от страданий. Теперь я могу жить в соответствии со своей истинной сущностью.



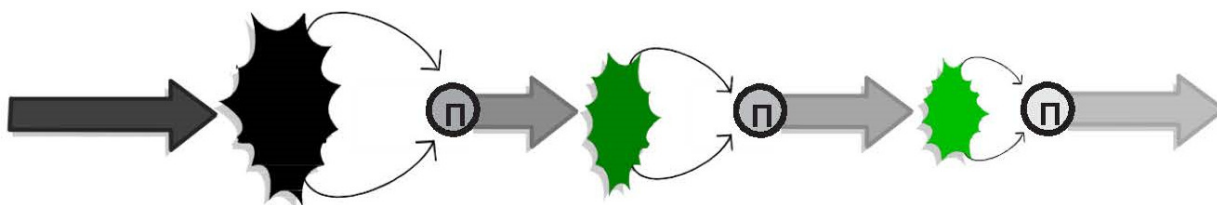
- Ключ № 1 - Я признаю перед Богом те чувства, которые вызвали во мне поступок этого человека (Псалом 61:9).
- Ключ № 2 - Я признаю перед Богом, что осуждаю обидчика за то, что он сделал, за причинённую мне боль, за последствия нанесённой обиды (Луки 6:37; Рим. 2:1).
- Ключ № 3 - Я прощаю человека за его поступок, за причинённую мне боль, за последствия его действий. Прощение – это дарование обидчику благодати, подобно тому как Христос даровал мне Свою благодать (Ефессянам 4:32; Колоссянам 3:13).
- Ключ № 4 - Я препоручаю обидчика Богу и оставляю всё на Его усмотрение. Я позволю Богу изменять этого человека в Свои сроки (1-е Петра 5:7).
- Ключ № 5 - Я называю и исповедую – то есть соглашаюсь с Богом, что мои греховные реакции и помыслы, включая то, что я обвинял своего обидчика, были неправильными.  
Я прошу Бога показать мне, в чём я пытался занять Его место и каюсь в этом (1-е Иоанна 1:9). ("самообожествление")
- Ключ № 6 - Я решаю жить как новое творение, которым я и являюсь (2-е Коринфянам 5:17). Это значит, что я принимаю тот факт, что Бог простил меня, и откладываю в сторону свои плотские реакции (Ефессянам 4:31; Колоссянам 3:8, 12).
- Ключ № 7 - Я говорю Богу, что готов примириться с обидчиком и позволить Богу наполнить меня любовью к этому человеку (2-е Коринфянам 5:18; Колоссянам 3:14; Евреям 12:14).

200-E2

## ИСТИННОЕ ПРОЩЕНИЕ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТАХ

«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас».

Ефесянам 4:31-32



МАТФЕЯ 18:21-22

200-F

### ЗАМЕТКИ

## ТЕСТ: ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЛИ ВЫ ПРОСТИЛИ?

- A. Перестали ли Вы считать своего обидчика виновным?
- B. Благодарны ли Вы Богу за уроки, приобретённые через пережитую боль (Римлянам 8:28-29)?
- C. Можете ли Вы говорить о случившемся без гнева, обиды и без малейших намёков на месть (Ефессянам 4:31)?
- D. Готовы ли Вы признать свою долю ответственности за произошедшее?
- E. Можете ли Вы посетить место инцидента или встретиться с обидчиком (обидчиками), не испытывая негативных эмоций?
- F. Платите ли Вы добром тем, кто Вас обидел (Римлянам 12:20-21)?

200-G

## ЗАМЕТКИ

## **ОБЗОР УРОКА**

- Бог заповедует нам прощать людей, которые обижают нас или делают нам больно.
- Важно научиться жить рядом с трудными в общении людьми.
- Гордыня будет препятствовать прощению.
- Прощение – это не мысль и не чувство, это конкретное действие.
- Если я отказываюсь простить обидчика, то окажусь в тюрьме собственных плотских реакций и позволю врагу мучить меня.
- Прощение потребует времени, поскольку мне надо описать сам проступок, вызванные им во мне чувства и последствия, и мои плотские реакции. Потом я должен открыть двери тюрьмы семью ключами прощения.



## ***ЗАМЕТКИ***

## Прощать и просить прощения

1. \_\_\_\_\_

Handwriting practice lines for item 1, consisting of 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).

2. \_\_\_\_\_

Handwriting practice lines for item 2, consisting of 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).

3. \_\_\_\_\_

Handwriting practice lines for item 3, consisting of 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).

4. \_\_\_\_\_

Handwriting practice lines for item 4, consisting of 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).



## Прощать и просить прощения

1. \_\_\_\_\_

Handwriting practice lines for item 1, consisting of 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).

2. \_\_\_\_\_

Handwriting practice lines for item 2, consisting of 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).

3. \_\_\_\_\_

Handwriting practice lines for item 3, consisting of 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).

4. \_\_\_\_\_

Handwriting practice lines for item 4, consisting of 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).