

Hva tilgivelse *ikke* er:

- Å glemme. Jødene kan ikke bare glemme Auschwitz. Glemmer vi fortiden vår blir det vanskelig å vite hvem vi er.
- Å bagatellisere uretten eller unnskyldte dårlig oppførsel. Gud bagatelliserer ikke våre synder når han tilgir.
- Å fraskrive ansvar. En som gjør urett, har alltid ansvar for det han eller hun har sagt eller gjort.
- Å bagatellisere vår egen skade eller smerte, eller benekte våre sårede følelser. Vi er virkelig skadet og såret – og det kan fremdeles gjøre vondt.
- Å begynne på nytt. Synden kan ha fått varige konsekvenser vi må leve med.
- Å bli forsonet med overtrederen.

Hva tilgivelse *er*:

- Å gi avkall på hevn. Hevnen hører Gud til. Jeg må også la være å bruke den gamle uretten mot deg når jeg er sint på deg.
- Å avskrive gjeld. Den du tilgir, må slippe å stå i gjeld til deg – og avbetale.
- Å gi deg anledning til å bygge opp tilliten igjen. Dette tar tid. Noen ganger er det så få tegn til endring av holdninger og atferd at tilliten ikke ser ut til å kunne bygges opp igjen i uoverskuelig framtid.
- En prosess som kan ta tid. Mange trenger år på en slik prosess.
- En bevisst viljehandling. Vi må bestemme oss for å tilgi!
- Noe du gjør for din egen del, ikke for den som har gjort urett. Tilgivelse er å ta tilbake den makten overtrederen har hatt over deg.

Det er ikke lett å tilgi, og noe i oss vil holde fast på selvmedlidenheten. Men bitterhet er et større problem for oss selv enn for personen vi er bitter på.

Kilde: Boken *De store ordene*, utgitt av Luther Forlag (2006). Utdraget er hentet fra kapittelet om «Tilgivelse» av Gunnar Elstad (s.177-183).

Spørsmål

1. Hvilket punkt i listen over hva tilgivelse *ikke* er tror du det er mest vanlig å tenke at er tilgivelse?
2. Hva tror du folk flest opplever som det vanskeligste med å tilgi? Hvorfor?