

Từng Bước đến với Sự Tha Thứ

Mỗi người chúng ta đều mong ước có được những tình cảm yêu thương và sâu sắc, nhưng không may là hầu như ai trong chúng ta cũng đã từng trải qua tổn thương và thậm chí có thể là bị lạm dụng bởi ai đó. Điều này thật sự đau đớn và chúng ta phải gánh chịu đau khổ từ nó. Tương tự việc những vết thương thể xác có thể bị viêm nhiễm và hoại tử, những vết thương lòng cũng có thể trở nên thống khổ tột tệ nếu ta không cải thiện nó. Thời gian tự nó cũng không thể chữa lành được!

Để đối phó, ta thường tự thu mình lại và xây quanh mình những bức tường ngăn cách để phòng vệ. Việc cũng đồng nghĩa với việc chúng ta không chấp nhận để bất cứ ai đến gần mình và trở nên cô lập. Hoặc nếu không, ta cũng phản ứng với sự giận dữ, gim nhớ lỗi lầm của người khác trong lòng, và tìm kiếm sự trả thù. Điều này dẫn tới việc tâm trí ta bị nhấn chìm với đầy rẫy những thương tổn mà người khác gây ra cho mình

Bằng những đối phó đấy, chúng ta cố gắng chống chọi cho bản thân khỏi chịu thêm những ngược đãi kế tiếp, nhưng cuối cùng thậm chí chúng ta còn tự làm tổn thương mình nữa. Ngoài ra, khi bị tổn thương trong lòng ta khó có thể thể hiện sự thương cảm với người khác – *Người bị tổn thương lại tiếp tục gây tổn thương người khác.*

Lối thoát duy nhất cho vòng tròn tai ác này là tha thứ, và việc này là khá khó khăn nếu ta đã trải qua những nỗi đau khổ nặng nề. Tuy nhiên, tới chừng nào còn chưa tha thứ được, thì ta vẫn bị ràng buộc vào người đã gây ra khổ đau cho ta và vào những việc đã qua trong quá khứ. Đó là do ta không thể cứ thế mà quên đi được những trải nghiệm đau thương và chỉ có thể kìm nén lại tất cả những kí ức không hay này. Nhưng Chúa mong muốn chúng ta *được giải thoát* – khỏi những cay đắng, thoát ra khỏi ham muốn được trả thù, và được chữa lành khỏi những đau đớn đã trải qua.

Vậy tha thứ là gì?

Tha thứ là lựa chọn việc từ bỏ tất cả những trách móc và đổ lỗi cho người khác. Và phó mặc người ấy vào tay Chúa. Thay vì tự mình phán xử công lý, thì ta tin tưởng Đức Chúa, là Người phán xét công bình, và để cho Chúa định đoạt mọi việc về người đã gây ra thương tổn cho mình. Điều đó có nghĩa là ta không còn đong đếm tội lỗi của người khác nữa và cũng không phán xét họ vì những tội lỗi này. Nói cách khác, vì ta đã gánh lấy hệ quả của những tội lỗi gây ra bởi người này và cũng không thể thay đổi quá khứ, nên giờ đây ta cũng nên tự giảng hòa và buông bỏ tất cả những ân oán mà người này gây cho mình.

Đây là quyết định của chính mình. Vì vậy nên nó hoàn toàn không liên qua đến người đã có lỗi với mình, cho dù anh ấy/ hay cô ấy có hiện diện ở đó để nói lời xin lỗi hay không. Chúng ta không bị lệ thuộc vào người có lỗi với mình. Mặc dù tha thứ cho người gây ra lỗi lầm đúng là tốt cho họ, nhưng trước hết đó là vì lợi ích của chính chúng ta. Một khi chúng ta tha thứ cho người khác, ta được giải thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực như là sợ hãi, giận dữ hay là cay đắng, và rồi ta có thể được chữa lành và lấy lại được bình yên trong tâm trí.

Các bước để thực hành sự tha thứ

Đôi khi chúng ta đi lối tắt khi vội vã nói lời tha thứ, để rồi sau đó nhận ra rằng những đau khổ vẫn còn đó trong tâm ta. Vậy thì làm cách nào ta có thể hoàn toàn tha thứ cho người khác? Các bước sau đây sẽ giúp ích chúng ta bằng cách dẫn dắt đi qua hết quá trình thực hiện sự vị tha.

Ở ba bước đầu tiên chúng ta cần tiến hành một cách cẩn thận, và có chuẩn bị thấu đáo cùng với sự giúp sức của một người nữa.

1. Điều gì đã xảy ra?

- Mô tả cụ thể những gì đã diễn ra.
- *Những lỗi hay gặp:* Ta thường tiếp cận vấn đề theo lối chung chung và mơ hồ.

2. Điều gì đã gây tổn thương mình? Và mình đã cảm thấy thế nào?

- Cảm xúc là phần quan trọng và thiết yếu, làm nên con người chúng ta.
- *Những lỗi thường gặp:* Ta chỉ chăm chú vào các sự việc thực tế, mà quên đi các cảm xúc trong mình.

3. Chỉ ra điều sai trái.

- Đừng qua loa với những lỗi lầm và cũng đừng phán xét. Xác nhận cách người khác gây ra lỗi lầm với mình qua việc anh ta/ cô ta đã làm hoặc đã không làm những điều cụ thể gì.
- *Lỗi thường gặp:* Chúng ta phán xét người khác (nhưng nếu ta không có được sự nhìn nhận đầu là tội lỗi thì cũng không thể tìm đến thứ tha được).

Lúc này, ta hãy dâng hết thầy mọi chuyện và cầu nguyện lên với Đức Chúa Trời.

4. Hăng mang hết đòi hỏi về sự công bằng tới nơi Chúa.

- Chúng ta hãy cậy đến với Chúa, Đấng xét xử và định tội kẻ đã làm tổn thương tới ta. Hãy giải bày nỗi lòng với Người về sự việc theo như đã hướng dẫn trong ba bước đầu.
- **Lỗi thường gặp:** Ta bỏ qua bước này, hoặc là né tránh khỏi những cảm xúc cảm của mình khi tìm đến với Chúa.

5. Nói ra lời tha thứ.

- Hãy nói ra lời tha thứ ("Tôi tha thứ cho ___ vì việc ___") và quyết định phó thác toàn bộ sự việc vào tay Chúa.
- **Lỗi thường gặp:** Chúng ta hay cầu Chúa làm gì đó với người có lỗi với mình (nói cách khác ta nguyện rửa người này). Hay là chúng ta muốn tha thứ ("Lạy Chúa, giúp con tha thứ cho tội lỗi này") nhưng không thực sự chưa quyết định trong lòng về việc tha thứ này.

Hăng mang hết đòi hỏi về sự công bằng tới nơi Chúa.

Chúa Trời là Đấng phán xử và chúng ta có quyền giải bày mọi sự bất công với Ngài. Chắc chắn rằng Ngài sẽ mang lại công lý và sẽ phán xử tất cả mọi người - tuy nhiên việc phán xử này không phải của việc chúng ta. Chúng ta không có bất cứ quyền hành gì trong việc trả đũa người khác.

Cũng tương tự như cách chúng ta có thể khiếu nại lên một vị quan tòa, chúng ta cũng có thể khiếu nại nơi Chúa Trời. Ta không cần phải sợ làm phật ý Ngài, nhưng chúng ta có thể hoàn toàn trung thực mà giải bày hết cảm xúc của mình. Sau khi giải bày xong, hãy buông bỏ những việc cáo buộc và phó thác mọi sự vào tay Chúa. Chúng ta không tiếp tục tự mình phán xét người khác nữa, thay vào đó chỉ tin tưởng vào sự phán xét nơi Chúa Trời mà thôi.

Các gợi ý khác.

Dựa vào sự giúp đỡ của người phụ giúp: Khó có thể thực hành hết quá trình vị tha này một mình mà không bỏ sót một vài khía cạnh nào đó. Hãy tìm đến một người có khả năng kèm cặp ta thực hiện các bước thực hành tha thứ này và cầu nguyện cùng mình.

Tội lỗi của chính mình: Khi bị tổn thương, ta thường vô tình đối xử không tốt với người khác và lại có lỗi với chính những người này. Điều quan trọng là đừng phớt lờ những việc này đi, mà hãy hỏi cải và xin được tha thứ. Làm rõ ra tất cả những điều xuất hiện trong tâm trí càng sớm càng tốt.

Tha thứ cho chính mình: Đôi khi ta tức giận với chính bản thân hoặc là đổ lỗi cho chính mình vì một việc nào đó. Chúa ban cho một cách để ta có thể tha thứ cho chính mình và gột rửa mình qua Đấng Giê-su Ki-tô. Tha lỗi cho chính mình cũng có nghĩa là nhận lấy sự ban ân này của Người và ứng nghiệm lên chính bản thân ta.

"Tha thứ" cho Chúa: Đôi khi ta có những suy nghĩ tiêu cực về Chúa Trời hay thậm chí là giận dữ Ngài. Chúa không phạm lỗi đâu, vì vậy ta cũng không thể tha thứ cho Ngài. Nhưng việc ta có thể từ bỏ những nỗi thất vọng và cảm xúc tiêu cực về Chúa Trời là rất quan trọng.

Hãy kiên trì trong việc tha thứ: Trong trường hợp những cảm xúc cũ đó lại ùa về, hãy nhắc nhở bản thân rằng ta đã chọn việc tha thứ và rồi những cảm xúc đó cũng sẽ tan đi. Tuy nhiên, vẫn có thể còn những mặt khác hay những tổn thương ở sâu thẳm hơn mà ta vẫn chưa nhận ra được trước đây. Lúc này hãy tiến hành qua các bước của quá trình vị tha này một lần nữa, để cho những chỗ thương tổn này cũng được chữa lành luôn.

Kiểm điểm lại chính mình

Giành ra 2 phút để hỏi Chúa những điều sau đây, và ghi chú lại:

Chúa ơi, con cần tha thứ cho những ai?

Lắng nghe Chúa và duyệt qua những mối quan hệ của mình (như cha mẹ, gia đình, họ hàng, bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp, bạn học, thầy cô giáo, người hướng dẫn, lãnh đạo mình, bản thân, Chúa Trời, ...)
Con đã bị tổn thương như thế nào và bởi ai làm?

Thực hành

Nỗi tổn thương nào mình muốn chỉ ra trước tiên?
Ai nên hỗ trợ mình trong việc này? Chỉ ra một cách cụ thể bằng cách nào mình có thể tiến bước tiếp?

Các gợi ý để nhận định ra mối quan hệ với một người nào đó có đang tốt đẹp hay là vẫn đang bị đổ vỡ, theo một vài cách như là:

- Nghĩ về người này: Mình có thể cầu chúc anh ấy/ cô ấy những điều tốt đẹp nhất từ trong tâm mình không?
- Thử tưởng tượng mình gặp người này ngoài đường: Mình sẽ cảm thấy thế nào? Mình có còn ác cảm với người ta không?