

ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕ್ಷಮಿಸುವುದು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ನಿಂದನೆಯನ್ನು ಸಹ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗಬಹುದು, ನಾವು ವರ್ತಿಸದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಗಾಯಗಳು ಕಹಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ನಾವು ಕೋಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ನೋವಿನಿಂದ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಮತ್ತಷ್ಟು ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ನೋಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಮಗೆ ನೋವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ - ನೋಯಿಸುವ ಜನರು ಜನರನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಕ್ರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷಮೆ, ನಾವು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸದಿರುವವರೆಗೂ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾವು ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಗಬೇಕೆಂದು ದೇವರು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ - ಕಹಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರಬೇಕು, ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರಬೇಕು.

ಕ್ಷಮೆ ಎಂದರೇನು?

ಕ್ಷಮೆಯು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಂದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅವನ / ಅವಳನ್ನು ದೇವರ ಕೈಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನೇ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವ ಬದಲು, ನ್ಯಾಯಯುತ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನಾಗಿರುವ ದೇವರನ್ನು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಏನಾಗುವುದೆಂದು ಅವನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ. ಇದರರ್ಥ ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಅವನ ವಿರುದ್ಧ ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಅವನ ಪಾಪಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ನಾನು ಈಗ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಲಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಇದು ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾತ್ರ. ಅವನು / ಅವಳು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಅವನು / ಅವಳು ಹಾಜರಿಗೊಂಡೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಾವು ಅವಲಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ, ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಾನು ಅದನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಭಯ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಕಹಿ ಮುಂತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಬಹುದು.

ಕ್ಷಮಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು

ನಾವು ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಆತುರದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಅವಶೇಷಗಳು ಇನ್ನೂ ಇವೆ ಎಂದು ನಂತರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕ್ಷಮಿಸಬಹುದು? ಕ್ಷಮಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಮೇಲಾಗಿ ಸಹಾಯಕರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

೧. ಏನಾಯಿತು?

- ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು: ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

೨. ನನಗೆ ಏನು ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದೆ? ನಾನು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದೆ?

- ಭಾವನೆಗಳು ಮುಖ ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು: ನಾವು ಈ ಹಂತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

೩. ಪಾಪಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಡಿ

- ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥಿಸಬೇಡಿ. ಅವನು ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಮಾಡದ ಕೆಲಸಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಗೆ ಪಾಪ ಮಾಡಿದನೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು: ನಾವು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ (ಆದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಪಾಪ ಎಂದು ಕರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ).

ಈಗ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೇವರ ಬಳಿಗೆ ತರುತ್ತೇವೆ.

೪. ದೇವರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯದ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ತನ್ನಿ

- ನಾವು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾದ ದೇವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ತರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳು: ನಾವು ಈ ಹಂತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ಅಥವಾ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೇವರಿಂದ ಮರೆಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

೫. ಕ್ಷಮೆ ಹೇಳಿ

- ನಾವು ಈಗ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ ("ನಾನು ____ ಗಾಗಿ ____ ಅನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ") ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ದೇವರ ಕೈಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳು: ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ (ನಾವು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತೇವೆ). ಅಥವಾ ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ("ಕರ್ತನೇ, ಕ್ಷಮಿಸಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ") ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ದೇವರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯದ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ತರುವುದು

ದೇವರು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತರುವ ಹಕ್ಕು ನಮಗಿದೆ. ಆತನು ನ್ಯಾಯವನ್ನು ತರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೀರ್ಪು ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಾವು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು - ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಮರುಪಾವತಿ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಅವರ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಿಗೆ ನಾವು ಆರೋಪಗಳನ್ನು ತರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ, ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ಆತನನ್ನು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ನಾವು ಭಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಮುಗಿದ ನಂತರ, ನಾವು ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನು ದೇವರ ಕೈಗೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ತೀರ್ಪನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಳಿವುಗಳು

ಸಹಾಯಕರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದು: ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸದೆ ಕ್ಷಮೆಯ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ! **ನಮ್ಮ ದೇ ಪಾಪ:** ನಮ್ಮಿಗೆ ನೋವುಂಟಾದಾಗ, ನಾವು ಆಗಾಗ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಪಾಪ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರುವುದು ಆದರೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ!

ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದು: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ದೂಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ದೇವರು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಆತನ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನನಗೇ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು.

ದೇವರನ್ನು "ಕ್ಷಮಿಸುವೆ": ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ಆತನ ಮೇಲೆ ಹುಚ್ಚರಾಗುತ್ತೇವೆ. ದೇವರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಕ್ಷಮೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಹಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಂದರೆ, ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಕ್ಷಮಿಸಲು ಆರಿಸಿದೀರಿ ಮತ್ತು ಆ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನೀವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪರಿಹರಿಸದೆ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಅಥವಾ ನೋವಿನ ಆಳವಾದ ಪದರಗಳು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನಾವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕ್ಷಮಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ.

ನನ್ನನ್ನೇ ಪರಿಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಲು ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ:

ದೇವರೇ, ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು?

ದೇವರನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಗಿ (ಪ್ರೋಫೆಸರ್, ಕುಟುಂಬ, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆರಹೊರೆಯವರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಾಯಕರು, ನೀವೇ, ದೇವರು, ...)

ನಾನು ಹೇಗೆ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಯಾರಿಂದ?

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಯಾವ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಾನು ಮೊದಲು ಪರಿಹರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ?

ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು? ನೀವು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ!

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದುಹೋಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸುಳಿವುಗಳು:

- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದ ಅವನಿಗೆ / ಅವಳಿಗೆ ಶುಭ ಹಾರೈಸಬಹುದೇ?
- ಬೀದಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ? ನೀವು ಇನ್ನೂ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?