

படிப்படியாக மன்னித்தல்

நாம் அனைவரும் ஆழமான மற்றும் அன்பான உறவுகளுக்காக ஏங்குகிறோம். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக நாம் அனைவரும் மற்றவர்களால் கஷ்டங்கள், மற்றும் துஷ்பிரயோகங்களையும் கூட அனுபவித்திருக்கிறோம். இதனால் நாம் வேதனையாலும், கஷ்டத்தினாலும் அவதிப்படுகிறோம். இவற்றில் இருந்து விடுபட நாம் செயல்படவில்லை என்றால் நம் உடலில் காயங்கள் தொற்றுகள் மற்றும் சீர்குலைவு போன்றவை ஏற்பட்டு, நம் இதயத்தில் காயங்களை ஏற்படுத்தி அது கசப்பாய் வளரும். காலம் மட்டும் குணமாகாது!

பதிலுக்கு நாம் அடிக்கடி நம்மை விலக்கிக் கொள்கிறோம். மற்றும் பாதுகாப்பிற்காக சுவர்களைக் கட்டுகிறோம். இதன் விளைவாக, நாம் யாரையும் நம்மை நெருங்க அனுமதிக்கமாட்டோம். இதனால் நாம் தனிமைப்படுத்தப்படுகிறோம். மற்றும், நாம் கோபத்துடன் நடந்துகொள்கிறோம், மற்ற நபருக்கு எதிராகத் தவறுகளை சுமத்துகிறோம், பழிவாங்குகிறோம். இது நம் எண்ணங்களை மற்றவர் நமக்கு ஏற்படுத்திய காயத்துடன் சேர்த்து விடுகிறது.

இந்த உத்திகளை பாவிப்பதோடு, மேலும் தகாத வழிகளைப் பயன்படுத்தி நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கிறோம். ஆனால் நாம் இறுதியில் நம்மையே மேலும் காயப்படுத்துகிறோம். நாம் காயப்பட்டிருப்பதால் மற்றவர்களை அன்போடு உபசரிப்பதுமில்லை — *காயப்பட்டீர்கள் மக்கள், மற்ற மக்களைக் காயப்படுத்துவார்.*

இந்த தீய சுழற்சியிலிருந்து தப்பிக்கும் ஒரே ஒரு வழி *மன்னிப்பு*, மட்டுமே. குறிப்பிடத்தக்க வலியினை நாம் அனுபவித்திருந்ததால் இது மிகவும் கடினமாகவே இருக்கும். இருப்பினும், நாம் மன்னிக்காதவரை, நம்மை காயப்படுத்திய நபருக்கும் கடந்த காலத்திற்கும் நாம் கட்டுப்பட்டிருப்போம். ஏனென்றால், வலி மிகுந்த அனுபவங்களை மட்டும் நம்மால் மறக்க முடியாது. நினைவுகளை மட்டும் அடக்கி வைக்க முயற்சி செய்யலாம். ஆனால் கர்த்தர், நாம் *சுதந்திரமாக* இருக்க விரும்புகிறார். அவர் விருப்பம் நம்மைக் கசப்பில் இருந்து விடுவிப்பதும், பழிவாங்கும் எண்ணத்திலிருந்து விடுவிப்பதும் மட்டுமல்லாது, கடந்த கால வலிகளிலிருந்தும் விடுவிப்பதுமாகும்.

மன்னிப்பு என்றால் என்ன?

மன்னிப்பு என்பது மற்றவர்களுக்கு எதிரான அனைத்து நிந்தைகளையும், குற்றச்சாட்டுகளையும் விட்டு விடுவதைத் தெரிந்தெடுப்பதாகும். அவரை அல்லது அவரை கர்த்தரின் கரங்களில் ஒப்படைக்கின்றேன். நானே நீதி வழங்குவதற்கு மாறாக, நான் கர்த்தரை நம்புகிறேன். கர்த்தர் நியாயமான நீதிபதி ஆவார். மற்றவருக்கு என்ன நடக்குமென்பதை அவரே தீர்மானிக்கட்டும். இதன் பொருள் என்னவெனில் இனிமேல் மற்றவர்களின் பாவங்களை அவருக்கெதிராக எண்ணுவதுமில்லை, அவற்றை அவர் மீது வைத்திருக்கிறதும் இல்லை என்பதாகும். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்வதாயின், நான் ஏற்கனவே அவருடைய பாவங்களின் விளைவுகளுடன் வாழ்ந்து வருவதால், கடந்த காலத்தை மாற்றவும் முடியாது என எண்ணி நான் இப்போது சமாதானமடைந்து, இதனால் மற்றவர்களை எனக்கு எதிரான அனைத்துப் பாவங்களிலிருந்தும் விடுவிக்கின்றேன்.

இது என்னுடைய முடிவு மட்டுமே. அவர்/அவள் மன்னிப்புக் கேட்டாலும் கேட்காவிட்டாலும் அல்லது அவர்/அவள் இருக்கிறாரா இல்லையா என்பது மற்றவர்களிடமிருந்து முற்றிலும் சுதந்திரமானது. நம்மைக் காயப்படுத்திய நபரை நாம் சார்ந்து இல்லை.

மன்னிப்பது மற்றவர்களுக்கு நல்லது என்றாலும், அதனிலும் மேலானதாக நான் இதனை என் சொந்த நலனுக்காகச் செய்கிறேன். நாம் மன்னிக்கும்போது பயம், கோபம், அல்லது கசப்பு, போன்ற எதிர்மறையான உணர்வுகளிலிருந்தும் விடுபட்டு, மீண்டும் குணமடைந்து முழுமை பெறலாம்.

மன்னிக்கும் படிகள்

சில நேரங்களில் நாம் அவசரமாக மன்னிப்பைப் பற்றிப் பேசும் பொழுது குறுக்கு வழிகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் நம் இருதயங்களில் வலியின் எச்சங்கள் இன்னும் இருப்பதைப் பின்னர் புரிந்துகொள்ளுகிறோம். அப்படியானால், நாம் மற்றவர்களை எப்படி முழுமையாக மன்னிக்க முடியும்? மன்னிக்கும் செயல்முறையின் மூலமும் நம்மை வழிநடத்துவதன் மூலமும் பின்வரும் படிகள் நமக்கு உதவுகின்றன.

நாம் முதல் மூன்று படிகளையும் கவனமாக வாசித்துப் பார்ப்பதற்கு முன்னுரிமையுடன் ஓர் உதவியாளருடன் சேர்ந்து செய்யலாம்.

1. என்ன நடந்தது?

- என்ன நடந்தது என்பதைக் குறிப்பாக விவரிக்கவும்.
- பொதுவான தவறுகள்: இவை பற்றி நாம் பொதுவாகவும் தெளிவற்றவர்களாகவும் இருக்கின்றோம்.

2. எவை என்னைக் காயப்படுத்தின? நான் எப்படி அவற்றை உணர்ந்தேன்.

- உணர்வுகள் முக்கியமானது. மற்றும் நாம் யார் என்பதும் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- பொதுவான தவறுகள்: நாம் இந்தப் படிகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, உண்மைகளை மட்டும் கடைப்பிடிக்கிறோம்.

3. பாவத்திற்குப் பெயரிடுங்கள்

- தவறுகளை மென்மையாக்காதீர்கள், அதோடு நியாயப்படுத்தவும் வேண்டாம். அவர் செய்த அல்லது செய்யாத செயல்களின் மூலம் மற்றவர்கள் எனக்கு எதிராக எவ்வாறு பாவம் செய்தார்கள் என்பதை அடையாளம் காணவும்.
- பொதுவான தவறுகள்: நாங்கள் மற்றவர்களை நியாயப்படுத்துகின்றோம். (ஆனால் நாம் இதைப் பாவம் என்று சொல்லாவிட்டால் மன்னிப்பு இருக்கமுடியாது).

இப்பொழுது நாம் ஜெபத்திற்குள் சென்று எல்லாவற்றையும் கர்த்தரிடம் கொண்டு வருகிறோம்.

4. அநீதி குற்றச்சாட்டுக்களை கர்த்தரிடம் கொண்டு வருதல்

- நாம் நீதிபதியான கர்த்தரிடம் போய் நம்மைக் காயப்படுத்திய நபர் மீது குற்றச்சாட்டை அவர் முன் வைக்கிறோம். நாம் கர்த்தரிடம் நம் இருதயத்தை ஊற்றி, முதல் மூன்று படிகளிலிருந்தும் எல்லா முக்கிய விஷயங்களையும் அவரிடம் சொல்கிறோம்.
- பொதுவான தவறுகள்: நாம் இந்தப் படிகளைத் தவிர்க்கின்றோம், அல்லது நமது உணர்வுகளைக் கர்த்தரிடம் இருந்தும் மறைக்கிறோம்.

5. மன்னிப்பு பற்றிப் பேசுவோம்

- நாம் இப்போது மன்னிப்பைப் பேசுகிறோம். (“__க்கு __ நான் மன்னிக்கிறேன்.”) மேலும் முழு வழக்கையும் கர்த்தரின் கைகளில் ஒப்படைக்க முடிவு செய்கிறேன்.
- பொதுவான தவறுகள்: அந்த நபரை என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கர்த்தரிடம் கேட்கிறோம். (மற்ற நபரை நாம் சபிக்கிறோம்). அல்லது நாம் மன்னிக்க விரும்புகிறோம் என்று சொல்கிறோம். (“கர்த்தரே, மன்னிக்க எனக்கு உதவுங்கள்.”) ஆனால் உண்மையில் முடிவெடுக்க வேண்டாம்.

அநீதி குற்றச்சாட்டுக்களை கர்த்தரிடம் கொண்டு வருதல்

கர்த்தர் தான் நீதிபதி. ஒவ்வொரு அநீதியையும் அவரிடம் கொண்டு வர நமக்கு உரிமையுண்டு. அவர் நீதியைக் கொண்டு வருவார், அனைவருக்கும் தீர்ப்பளிப்பார் என்று நாம் உறுதியாக நம்பலாம். அது நமது வேலையுமல்ல. நமக்கு அநீதி செய்தவர்களுக்கு நாமும் அநீதியை மீண்டும் செய்யவோ, பழிவாங்கவோ நமக்கு உரிமை இல்லை.

இந்த உலகில் நாம் ஒரு நீதிபதியிடம் குற்றச் சாட்டுக்களைக் கொண்டு செல்வது போலவே, நாம் கர்த்தரிடமும் எல்லாக் குற்றச்சாட்டுகளையும் கொண்டு வரமுடியும். அவரைப் புண்படுத்தியதற்கு நாம் பயப்படத் தேவை இல்லை. ஆனால், நாம் முற்றிலும் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும். மற்றும் நம் அனைத்து உணர்வுகளையும் காட்டமுடியும். நாம் இவற்றை எல்லாம் செய்து முடித்ததும், குற்றச் சாட்டுக்களையும் விடுத்து, இவை எல்லாவற்றையும் கர்த்தரின் கையில் ஒப்படைக்கிறோம். மற்றவர்களை நாமே தொடர்ந்தும் தீர்ப்பு அளிக்கமாட்டோம். ஆனால் தீர்ப்பளிப்பதைக் கர்த்தரிடம் மட்டுமே விட்டு விடுகிறோம்.

மேலதிக குறிப்புகள்

ஒரு உதவியாளரின் ஆதரவைப் பயன்படுத்துதல்: சில அம்சங்களை கவனிக்காமல், இந்த முழு மன்னிப்பு செயல்முறையையும் மட்டும் கடந்து செல்வது கடினம். உங்களுடன் சேர்ந்து இந்தப் படிகளைக் கடந்து, உங்களுடன் ஜெபம் பண்ணக்கூடிய ஒருவரைத் தேடுங்கள்!

நம்முடைய சொந்தப் பாவங்கள்.: பெரும்பாலும், நாம் புண்படும்போது மற்றவர்களை நாமும் தற்செயலாகவே மோசமாக நடத்துகின்றோம், அவர்களுக்கு எதிராகப் பாவமும் செய்கின்றோம். இந்த விஷயங்களைப் புறக்கணிக்காமல், மனம் திரும்பி மன்னிப்புக் கேட்பது முக்கியமாகும். உங்கள் மனதில் தோன்றும் எதையும் விரைவில் இங்கே தெளிவுபடுத்துங்கள்.

என்னை நானே மன்னிக்கிறேன்: சில நேரங்களில் நாம் ஏதோ ஒன்றுக்காக நம்மீது கோய்ப்படுகின்றோம், அல்லது குற்றம் சாட்டுகின்றோம். தேவன், இயேசு கிறிஸ்து மூலம் நம்மை மன்னிக்கவும், தூய்மைப்படுத்தவும் ஒரு வழியை வழங்குகின்றார். என்னை மன்னிப்பது என்பது அவருடைய வாய்ப்பை ஏற்றுக் கொண்டு நானே பயன்படுத்துவதாகும்.

“மன்னிக்கும்” கர்த்தர்: சில சமயங்களில் நாம் கர்த்தரைப் பற்றி எதிர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்போம். அல்லது அவர் மீது பைத்தியமாக இருப்போம். கர்த்தர் தவறு செய்வதில்லை, எனவே அவரிடம் மன்னிப்பதற்கு எந்தக் குற்றமுமில்லை, இந்த வகையில் அவரை மன்னிக்க நமக்கு எந்தத் தகுதியுமில்லை. ஆனால் அவர் மீதுள்ள நமது விரக்திகளையும் எதிர்மறை உணர்வுகளையும் விட்டுவிடுவது முக்கியம்.

மன்னிப்புடன் ஒட்டிக்கொண்டது: பழைய உணர்வுகள் மீண்டும் தோன்றினால், நீங்கள் ஏற்கனவே மன்னிக்கத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளீர்கள் என்பதை நினைவுபட்ட, அந்த உணர்வுகள் கடந்து போகும். இருப்பினும், நீங்கள் முதன்முறையாகப் பேசாத வேறு அம்சங்கள் அல்லது ஆழமான காயங்கள் இருக்கலாம். இந்த பகுதிகளும் குணமடைய நாம் மீண்டும் ஒரு முறை மன்னிக்கும் செயல்முறையை மேற்கொள்ளலாம்.

என்னை நானே பரீட்சிப்பது

பின்வரும் கேள்வியை கர்த்தரிடம் கேட்டு, குறிப்புகளை எழுத இரண்டு (2) நிமிடங்கள் ஒதுக்குங்கள்:

கர்த்தரே, நான் யாரை மன்னிக்க வேண்டும்?

கர்த்தருக்குச் செவிசாய்த்து உங்கள் உறவுகளை (பெற்றோர், குடும்பத்தினர், உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்கள், சக ஊழியர்கள், வகுப்புத் தோழர்கள், ஆசிரியர்கள், தலைவர்கள், நீங்கள், கர்த்தர்.....) நான் எப்படிக் காயப்பட்டேன்? யாரால்?

பயிற்சி

எந்த வலிகளை நான் முதலில் கவனம் செலுத்த விரும்புகிறேன்?

இதில் யார் என்னை ஆதரிக்க வேண்டும்? நீங்கள் எவ்வாறு தொடருவீர்கள்? என்பவற்றைக் குறிப்பாகத் தெளிவுபடுத்துங்கள்!

ஒரு குறிப்பிட்ட நபருடனான உறவு ஆரோக்கியமானதா அல்லது இன்னும் ஏதேனும் ஒரு வகையில் முறிந்து விட்டதா என்பதைக் கண்டு பிடிப்பதற்கான குறிப்புகள்:

- நபரைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்: நீங்கள் அவருக்கோ/அவளுக்கோ உங்கள் முழு மனதுடன் வாழ்த்துக்கள் கூறமுடியுமா?
- நீங்கள் தெருவில் வரும் பொழுது அந்த நபரை சந்திப்பதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்? நீங்கள் அவர் மீது இன்னும் காழ்ப்புணர்ச்சியுடன் இருக்கிறீர்களா?