

Кечиримдин кадамдары

Баарыбыз эле жакын, терең, сүйүүгө толгон мамилеге умтулабыз, бирок өкүнүчтүүсү, ар бирибиздин жан-дүйнөбүз кыйналган учурлар болгон. Көңүлүбүз басынтылган, кордолгон же жада калса зордук-зомбулук көргөн абалда болгонубуз башыбыздан өткөндүр. Мындан улам жүрөгүбүз сыздап, кыйналып келдик. Денедеги жара ырбап кеткендей эле, эч кандай чара көрбөсөк, жүрөгүбүздүн жараты ачуу тамырга айланып кетет. 'Убакыт айыктырат' дегени менен, жылдар өтсө да жүрөктүн сыздаганы айыкпайт!

Ушул себептен өзүбүздү коргош үчүн дубал куруп баштайбыз. Акыры башкалардан алыстап, оолактап, тартынып, өзүбүзгө жакын болууга жол бербей, жалгызсырап, обочолонуп калабыз. Ошентип, бизди таарынткан адамга ачууланып, анын каталарын улам эстеп, кыжырыбыз келе берет, андан өч алгыбыз келип турат. Болгон ойлорубуздун баары жүрөгүбүздү ооруткан адам менен байлана берет. Ушундай абалга кайрадан туш келбеш үчүн, өз билгенибиздей коргонуп жүргөнүбүз менен, акыры өзүбүздү огобетер оорутуп жатабыз. Ошентип, өзүбүз жараланган абалда жүргөндө, башкаларга жакшы мамиле кылып, сүйүү көрсөтө албайбыз. *Жүрөгү жараланган адам башка адамдардын жүрөгүн оорутат.*

Бул абалдан чыгуунун бир гана жолу бар. Бул кечирим аркылуу гана мүмкүн. Канчалык бизди катуу таарынтканда, аны кечирүү огобетер кыйын. Бирок кечирбей жүрө берсек, биз таарынткан адам менен жана башыбыздан өткөн оор учурга байланган бойдон кала беребиз. Башыбыздан өткөн оор сыздаткан сезимдерди унуту албай, кек сактап, жаап, жашырууга аракет кылабыз. Бирок Кудай бизди *эркиндикте* жашаганыбызды каалайт. Ооруткан, сыздаткан абалдан бошонуп, ачуулангандан, өч алуу, кек сактоодон арылып, өткөнгө байланбай, эркиндикте жашаганыбызды каалайт.

Кечирим деген эмне?

Кечирим - бул тандоо, таарынткан адамга болгон бардык каршылыктан, күнөөлөгөндөн баш тартууну тандоо. Мен ал адамды Кудайга койдум. Өзүм сот катары өкүм чыгарбай, акыйкат Сот болгон Кудайдын эркине, чечимине ошол адамдын тагдырын тапшырам. Мындан ары таарынткан адамдын күнөөсүн санабай, ага каршы турбайм дегеним кечиргенимди билдирет. Мен анын мага кылган күнөөсүнүн кесепети менен жашап жүргөм, эми өткөндү өзгөртө албайм, ошондуктан тынчтанып, тиги адамдын мага кылган бардык каршылыктарын кечиргеним менен, аны өз туткунумдан бошотуп жиберем.

Бул менин жеке чечимим. Менин чечимим мени таарынткан адамдан көз каранды эмес, башкача айтканда ал киши менден кечирим сурайбы же сурабайбы же ал адам азыр барбы же жокпу, менин чечимиме эч кандай тиешеси жок. Эми мени таарынткан адамдан мен такыр көз каранды эмесмин. Бизди таарынткан адамды кечирип салуу – бул тиги адам үчүн жакшы, а бирок биз муну, эң алгач, өзүбүзгө жакшы болуш үчүн, ден-соолугубуз чын болуш үчүн кечиребиз. Качан биз кечиргенде, биз коркунучтан, ачуулануудан, ызалануудан жана башка, ар кандай терс сезимдерден арылып, бошонуубуз. Кечирген сайын биз айыгып, кайрадан толуктукка ээ болуп, калыбыбызга келип, эркин болобуз.

Кечиримдин кадамдары

Кээде кечирдим деп айтып койгонубуз менен, бирок кийинчерээк жүрөгүбүз дагы эле ооруп, сыздап турганын сезебиз. Андыктан биз башкаларды толугу менен кантип кечире алабыз? Төмөнкү сунушталган кадамдар бизди толук кечиримге жетелеп келет.

Биринчи үч кадамды биз кылдаттык менен аткарабыз, колдон келсе жаныңардагы жардамчыңар менен чогуу кылсаңар жакшы.

1. Эмне болгонун ачык айта аласызбы?

- Жүрөгүңүздү ооруткан окуяны ачык сүрөттөп бериңиз.
- Көп учурдагы кетирген каталар: Биз уялгандыктан, ачык айта албай, жашырып, жалпылап эле айтып коебуз.

2. Менин көңүлүмдү эмне мынча оорутту? Ошондо мен өзүмдү кандай сездим?

- Сезимдер – бул биздин инсаныбыздын өтө маанилүү бөлүгү.
- Көп учурдагы кетирген каталар: биз бул кадамга жеңил карап, ага көңүл бурбай, жөн гана фактыларга карманабыз.

3. Кандай күнөө кылганын ачык айтыңыз

- Жамандык кылганын жумшартып, актабагыла. Мага каршы башка бир адам бир нерсе кылганы менен же кылбай койгону менен кантип күнөө кылгандыгын аныктап, ачык белгилеп койгула.
- Көп учурдагы кетирген каталар: Биз тиги адамдын күнөөсүн актап койобуз (эгерде биз анын туура эмес кылганын күнөө катары көрбөсөк, анда кечирүүнүн деле кереги жок).

Эми келгиле, Кудайдын алдына сыйынуу менен келип, Ага ичибиздегинин баарын, толугу менен төгүп, баарын ачык айталы.

4. Акыйкатсыз деп эсептеген айыбын Кудайдын алдына алып кел

- Биз сот жүргүзгөн Кудайыбызга келип, Ага бизди таарынткан адамдын каршылыгын, айыбын Кудайдын алдына алып келебиз. Жүрөгүбүздөгүнү Кудайга төгүп, Ага башынан аягына чейин (биринчи, экинчи, үчүнчү кадамдарга жооп берип), бардык негизги жана биз үчүн маанилүү болгон нерселерибизди Ага ачабыз.
- Көп учурдагы кетирген каталар: биз бул кадамга маани бербейбиз жана биздин чыныгы сезимдерибизди Кудайдан жашырууга аракет кылабыз.

5. Кечирдим деп, үн чыгарып, кечиргенибизди жарыялап айтабыз.

- Эми биз кечирдим деп, үнүбүздү чыгарып айтабыз: (“мен (атын айтып) _____ (күнөөсүн айтып) _____ кечирдим” деп), күнөөсүн толугу менен Кудайдын колуна тапшырдым деп чечим чыгаргыла.
- Көптөрү кетирген ката: Биз Кудайга ал адамга карата наалат айтабыз (биз тиги адамды каргайбыз). Же болбосо биз кечиргим келет деп коюп, (“Теңир, кечиргенге жардам берчи” дегенибиз менен) чындыгында чечим чыгарбай жүрө беребиз.

Акыйкатсыздыгын Кудайдын алдына алып келүү

Кудай – Ал Сот, биз кайсы гана акыйкатсыздык болбосун, аны Кудайдын алдына алып келүүгө акыбыз бар. Кудай акыйкаттыкты жүргүзөт жана ар бир адамды соттойт, бирок соттоо – бул биздин ишибиз эмес. Бирөөлөр жамандык кылса, аларга жараша жамандык кылып же өч алууга акыбыз жок.

Жашоодо сотко кайрылгандай, биз бирөөнүн күнөөсүн Кудай алдына алып келсек болот. Кудайга болгонду болгондой, ачык айтып салсам, Ага акарат келтирип алам же сыйлабастык кылып таарынтып алам деп коркпош керек. Биз Ага баарын ачык айтып, эмне сезгенибизди билдирип, жүрөгүбүздү төксөк, жакшы болот. Жүрөгүбүздөгү капачылыктын баарын айтып бүткөндөн кийин, күнөөлөгөнүбүздөн баш тартып, баарын Кудайдын колуна тапшырабыз. Мындан ары тиги таарынткан адамды соттогонду токтотуп, аны улам улам соттобой бербейбиз, анын ордуна соттоону жалгыз Кудайдын колуна тапшырабыз.

Кошумча кеңештер

Жардамчынын колдоосун кабыл алуу: Толук кечирүүнүн бардык кадамдарынан өз алдынча өтүү кыйын. Бул берилген кадамдарды сени менен чогуу өтүп, сыйынууга макул болгон бирөөнү издеп тап!

Биздин жеке кылган күнөөбүз: Биздин жан-дүйнөбүз ооруп турганда, биз да башкаларга атайлап болбосо да, жаман мамиле кылып, аларга каршы күнөө кыла беребиз. Демек, ички абалыбызга кайдыгер мамиле кылбай, тескерисинче тобо кылып, кечирим сураганыбыз маанилүү. Эсиңе кайсы гана күнөө кетирген учур келбесин, андан колдон келишинче эртерээк арылып, моюнга алып, ачыкка чыгарып бошонуп алуу маанилүү!

Өзүмдү кечирүү: Кээде биз өзүбүзгө өзүбүз ачууланабыз же бир нерсе тууралуу өзүбүздү күнөөлөйбүз. Өзүбүздү кечириш үчүн Кудай бизге жол ачып койгон жана Ыйса Машаяк аркылуу бизди тазалайт. Өзүмдү кечирүү – бул Кудайдын мен үчүн даярдаган сунушун кабыл алып, өз жашоомдо колдоно билүү.

Кудайды кечирүү: Кээде биз Кудай тууралуу жаман ойлойбуз, жада калса Ага ачууланып, бир нерсе тууралуу Аны күнөөлөйбүз. Кудай ката кетирбейт, ошондуктан Аны кечирүүнүн кажети жок. Бирок биз тараптан Кудайга карата терс сезимдерибизди, кыжырлануу, түшүнбөстүгүбүздөн бошонуп, терс ойлорубуздан арылуубуз зарыл.

Кечиримдүүлүктө бекем туруу: Эгерде мурдагы эски сезимдер кайрадан козголсо, өзүңө ал адамды кечиргениңди эскерт, ошондо баягы терс сезимдер жоголот. Бирок мурдагы жарат тереңирээк болгондуктан же ооруткан жараттын дагы эле айыга элек жактары бардыр. Анда айыга элек жактарыбыз айыгыш үчүн, биз кайрадан дагы бир сыйра кечирүүнүн кадамдарын карап чыгалы.

Өзүңөрдү текшерип алуу:

Атайын убакыт бөлүп, Кудайдан төмөнкү суроолорду берип, кагаз бетине ойлоруңузду белгилеп коюңуз.

Кудай, мен кимди кечиришим керек?

Кудайды кунт коюп угуп, (ата-энеңиз, үй-бүлөңүз, үйдөгүлөр, тууган-туушкандар, достор, кошуналар, чогуу иштегендер, классташтар, мугалимиңер, жетекчилериңер, өзүң менен, Кудай менен жана башкалар менен болгон...) мамилеңерди караштырып көрүңүз. Мен ким тараптан жана кантип жаралангам?

Колдонмо, иш жүзүндө аткаруу

Алгач кайсы жараттан мен айыгууга муктажмын? Мени колдоп, ким мага жардам бере алат? Эми сиз, мындан ары жасай турган кадамдарыңызды так белгилеп алыңыз!

Бир адамды тандап, аны менен мамилеңер канчалык жакшы же талкаланганын билип алуунун жардам берүүчү бир нече жолдору:

- Ошол адам жөнүндө ойлонуп көрүңүз: ага чын жүрөктөн бата тилей аласызбы
- Ал адамды көчөдөн көрүшүп каларыңызды элестетип көргүлө: Өзүңүздү кандай сезип жатасыз? Сиз аны дагы эле көрө албай жатасызбы?