

7-ದಿನಗಳ ಆಳವಾದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರದ ಪ್ರಯಾಣ

ಕ್ರಿಸ್ತ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ನೋವಿನಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ

1. **Awareness** — ಜಾಗೃತಿ (ಅರಿವು)
2. **Surrender** — ಶರಣಾಗತಿ
3. **Heart Healing** — ಹೃದಯದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ
4. **Relationship Restoration** — ಸಂಬಂಧಗಳ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ
5. **Identity Renewal** — ಗುರುತಿನ ನವೀಕರಣ
6. **Christlike Living** — ಕ್ರಿಸ್ತನಂತಹ ಜೀವನ
7. **Lifelong Transformation** — ಆಜೀವ ರೂಪಾಂತರ

ಈ ಏಳು ಹಂತಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವು, ಸಂಘರ್ಷ, ಚರ್ಚನಲ್ಲಿನ ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಿಂದಿನ ಆಳವಾದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ದಿನ 1 — ನಿಜವಾದ ನೋವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಸರಿಸುವುದು

ಯೇಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ?

“ನಿನ್ನ ನೋವನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.”

ಯೇಸು ಎಂದಿಗೂ ನೊಂದ ಜನರನ್ನು 'ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಆರಾಮವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ನಟಿಸಲು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಆತನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದನು.

ಅನೇಕ ಜನರು:

- ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಗುತ್ತಾರೆ,
- ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದಣಿದಿದ್ದರೂ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ,
- ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ,
- ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾಯಕತ್ವ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಯೇಸು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು (Performance) ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ—ಆತನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ಆತನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

- “ನಿನ್ನ ನೋವನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡ.”
- “ನನ್ನ ಮುಂದೆ ನೀನು ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.”
- “ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ.”
- “ನೀನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಆ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊ.”

ಕೀರ್ತನೆ 34:18: “ಮುರಿದ ಹೃದಯದವರಿಗೆ ಯೆಹೋವನು ಸಮೀಪವಾಗಿದ್ದಾನೆ; ನೊಂದವರನ್ನು ಆತನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ.”

ಯೋಹಾನ್ 8:32: “ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳುಕಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಮತ್ತು ಆ ಸತ್ಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವದು.”

ಅನೇಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವುಗಳು ಗುಣವಾಗದೆ ಇರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಜನರು ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬದಲಾಗಿ, ಅವರು:

- ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವೆಂದು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತಾರೆ,
- ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಾರೆ,
- ಅದಕ್ಕೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯುತ್ತಾರೆ,
- ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಸಿಟ್ಟನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಹೂತುಹಾಕಿದ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ—ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ:

- ಅತಿಯಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು,
- ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ (Defensiveness),
- ಕಹಿ ಮನೋಭಾವ (Bitterness),
- ಅಭದ್ರತೆ (Insecurity),
- ಅಥವಾ ಜನರ ಒಡನಾಟದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದು.

ಯಾವಾಗ ನಿರಾಕರಣೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗಲೇ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (Reflection Questions):

- ನಾನು ಯಾವ ನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?
- ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಗಾಯ ಯಾವುದು?
- ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ನೋವಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ (Defensive) ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆಯೇ?

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕ್ರಮ (Practical Action):

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ: “ನನಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ...”

ನಂತರ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಯೇಸುವಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವೇ, ಇಂದು ನಾನು ನನ್ನ ನೋವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನನಗೆ ತೋರಿಸು. ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಗುಪ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಿಸು. ಆಮೆನ್.

ದಿನ 2 — ನೋವನ್ನು ಯೇಸುವಿನ ಬಳಿ ತರುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು

ಯೇಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ?

“ಇದನ್ನು ನೀನೊಬ್ಬನೇ ಹೊರಬೇಕು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.”

ಯೇಸು ಎಂದಿಗೂ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರಬೇಕೆಂದು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಿಲ್ಲ:

- ನಿರಂತರ ಆತಂಕ (Anxiety),
- ಅತಿಯಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆ,
- ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ,
- ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಆತನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ: “ನನಗೆ ಸೇರಿದ್ದನ್ನು ನೀನು ಏಕೆ ಹೊರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ?”

ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಶಾಂತಿ ಸಿಗದು. ಕೇವಲ ಶರಣಾಗತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಶಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಮತ್ತಾಯ 11:28: “ಪ್ರಯಾಸಪಡುವವರೇ ಮತ್ತು ಭಾರಹೊತ್ತವರೇ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ; ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಡುವೆನು.”

ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿಗಳು 3:5-6: “ಪೂರ್ಣಹೃದಯದಿಂದ ಯೆಹೋವನಲ್ಲಿ ಭರವಸೆವಿಡು, ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆಧಾರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ; ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸು, ಆಗ ಆತನು ನಿನ್ನ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವನು.”

ಅನೇಕ ಜನರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ:

- ಜನರು, ಸಮಯ, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು, ಅಥವಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುಣವು ಭಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಯೇಸು ನಿನ್ನನ್ನು ಹೀಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ:

- ಆತಂಕವನ್ನು ಬಿಡು, ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡು ಮತ್ತು ಆತನನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ನಂಬು. ಶರಣಾಗತಿಯು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ಈಗ ನಾನು ಏನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?
- ಈ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಹಿಂದೆ ಯಾವ ಭಯ ಅಡಗಿದೆ?
- ನಾನು ಒಬ್ಬನೇ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಹೊರೆ ಯಾವುದು?

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವೇ, ನನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ನಿನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ನಂಬುವುದನ್ನು ನನಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡು. ನನ್ನ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿನ್ನ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸು. ಆಮೆನ್.

ದಿನ 3 — ಕ್ಷಮೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ತಾಪಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು

ಯೇಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ?

“ಗಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ತಾಪವು ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡ.”

ಯೇಸುವಿಗೆ ನಂಬಿಕೆದ್ರೋಹದ ನೋವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಮನಸ್ತಾಪವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆತನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ಈ ನೋವು ನಿನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಆಳಬಾರದು.” “ಅವರನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸು.”

ಕ್ಷಮೆ ಎಂದರೆ: “ಈ ನೋವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.”

ಕೊಲೊಸ್ಸೆಯವರಿಗೆ 3:13: “ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಒಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ದೂರು ಇದ್ದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ; ಕರ್ತನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದಂತೆಯೇ ನೀವೂ ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ.”

ಮನಸ್ತಾಪವು ಪರಿಹಾರವಾಗದೆ ಉಳಿದಾಗ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಂತರ ಅದು ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ:

- ಕಹಿ ಮನೋಭಾವ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಜಡತ್ವ, ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ದೂರ. ಕ್ಷಮಿಸದ ಗುಣವು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಆ ಹಳೆಯ ನೋವಿನ ಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ತಾಪವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗಲೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನೊಳಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಯಾರು?
- ನಾನು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ತಾಪ ಯಾವುದು?

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಯೇಸುವೇ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ತಾಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು. ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸು ಮತ್ತು ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದಂತೆ ನಾನು ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಕಲಿಸಿಕೊಡು. ಆಮೆನ್.

ದಿನ 4 — ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು

ಯೇಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ?

“ನಮ್ಮತೆ ಎಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.”

ಅಹಂಕಾರವು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮತೆಯು ಸೇತುವೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಯೇಸು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ಅಹಂಕಾರವು ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡಮಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡ.” “ನಿನ್ನ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ.”

ಮತ್ತಾಯ 5:23–24: “ನೀನು ಯಜ್ಞವೇದಿಯ ಮುಂದೆ ನಿನ್ನ ಅರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವಾಗ, ನಿನ್ನ ಸಹೋದರನಿಗೆ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಮನಸ್ತಾಪ ಉಂಟೆಂದು ಅಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದರೆ... ಮೊದಲು ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಸಹೋದರನೊಡನೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊ.”

ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುರಿದುಹೋಗಿಯೇ ಉಳಿಯಲು ಕಾರಣ:

- ಇಬ್ಬರೂ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾರೂ ಮೊದಲು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೇಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವವರಾಗಲು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ನನ್ನ ಅಹಂಕಾರವು ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ನಾನು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಯಾವ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ?

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಕರ್ತನೇ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನನಗೆ ನಮ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡು. ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವವನನ್ನಾಗಿ (Peacemaker) ಮಾಡು. ಆಮೆನ್.

ದಿನ 5 — ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ದೇವರು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು)

ಯೇಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ?

“ನೀನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.”

ಯೇಸು ಇವುಗಳ ಆಳವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ:

- ಕೋಪ, ಒಂಟಿತನ (Withdrawal), ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೋಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಯ.

ಆತನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ನನ್ನಿಂದ ನೀನು ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ನೋವು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.”

ಯೆರೆಮೀಯ 30:17: “ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪುನಃ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಿನ್ನ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವೆನು ಎಂದು ಯೆಹೋವನು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ.”

ಕೀರ್ತನೆ 147:3: “ಆತನು ಮುರಿದ ಹೃದಯದವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ.”

ಕೆಲವು ಗಾಯಗಳು ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ:

- ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದ, ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ನೋವು, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ಅನುಭವಿಸಿದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವೇದನೆ. ಜನರು ಈ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಬದಲು, ಗಾಯಗಳೊಂದಿಗೇ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯೇಸು ಮೇಲ್ದರದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನಲ್ಲ, ಆಳವಾದ ಹಂತದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ಯಾವ ಗಾಯವು ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ?
- ನಾನು ಯಾವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ?
- ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ದೇವರ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದೆ?

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಯೇಸುವೇ, ನನ್ನೊಳಗಿನ ಆಳವಾದ ನೋವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸು. ನನ್ನ ಹೃದಯದ ನೊಂದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸು. ಆಮೆನ್.

ದಿನ 6 — ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ತನನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು

ಯೇಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ?

“ನಿನ್ನ ಮೂಲಕ ಜನರು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಲಿ.”

ಯೇಸು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳು ಮುಖ್ಯ, ನಿನ್ನ ಸ್ವರ (Tone) ಮುಖ್ಯ. ನಿನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು.” ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ:

- ತಾಳ್ಮೆ, ಕೃಪೆ, ನಮ್ರತೆ, ಕ್ಷಮೆ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯತೆ.

ಎಫೆಸದವರಿಗೆ 4:3: “ಸಮಾಧಾನವೆಂಬ ಬಂಧನದಿಂದ ಆತ್ಮದ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಿಸಿರಿ.”

1 ಯೋಹಾನ್ 4:12: “ದೇವರನ್ನು ಯಾರೂ ಎಂದೂ ಕಂಡಿಲ್ಲ; ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ದೇವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಪ್ರೀತಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.”

ಬಹಿರಂಗ ಸೇವೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಭಾಷಣೆಯೂ ಕ್ರಿಸ್ತನನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಆತನನ್ನು ತಪ್ಪು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸಬಾರದು.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ಜನರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ?
- ನನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಯೇಸುವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆಯೇ?
- ನಾನು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೋ ಅಥವಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೋ?

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವೇ, ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಾಂತರಿಸು. ನನ್ನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳು ನಿನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲಿ. ಆಮೆನ್.

ದಿನ 7 — ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು

ಯೇಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ?

“ರೂಪಾಂತರವು ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣ—ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರು.”

ಯೇಸು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡ. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ಈಗ ಹಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ.” ರೂಪಾಂತರವೆಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗುವುದಲ್ಲ, ಅದು ನಿರಂತರವಾದ ಶರಣಾಗತಿ.

2 ಕೊರಿಂಥದವರಿಗೆ 5:17: “ಒಬ್ಬನು ಕ್ರಿಸ್ತನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವನು ಹೊಸ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ; ಹಳೆಯವುಗಳು ಗತಿಸಿದವು, ಇಗೋ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಸದಾದವು!”

ಫಿಲಿಪ್ಪಿಯವರಿಗೆ 1:6: “ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ದೇವರು ಅದನ್ನು ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನ ದಿನದ ಪರ್ಯಂತರವೂ ಪೂರೈಸುವನೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.”

ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯಿಂದೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಲ್ಲ, ರೂಪಾಂತರವೇ ಗುರಿ. ದೇವರು ಇದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ:

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನವೀಕರಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

- ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಕಂಡುಕೊಂಡ ರೂಪಾಂತರ ಯಾವುದು?
- ಈ 7 ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ನಾನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು?

ಅಂತಿಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವೇ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವಂದನೆಗಳು. ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸು. ದಿನವೂ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಸತ್ಯ, ನಮ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು. ಆಮೆನ್.