

“Walang kupas ang pagpapatawad”

Aaron S. Sobrevilla
Administrative Officer III

Hindi maiiwasan bilang tao ang mga problema sa landas ng pakikipag-ugnayan. Mahalagang matutuhan na magpatawad sa iba upang matupad ang pagbuo ng isang maayos na relasyon sa kapwa at makamit ang maayos na pakikipag-ugnayan. Likas sa isang tao ang masaknan dahil sa mga hindi responsableng pananalita at kilos na nagdudulot ng kurot sa damdamin, sinasadya o hindi.

Upang makapagpatawad ang isang tao, nangangailangan ng sadyang desisyon na pakawalan ang mga negatibong damdamin katulad ng paghihiganti, paninisi at galit sa taong nanakit kahit sa tingin ng taong nasaktan ay hindi ito nararapat.

Ang kapatawaran ay nagpapabuti sa sarili at nagbibigay ng kapayapaan. Higit na nakakasakit sa taong nasaktan ang hindi pagpapatawad sa taong nagkasala sa kanya. Habang tumatagal siya ay nagdurusa at hindi nawawala ang sama ng loob at galit na lalong tumitimo sa damdamin. Ang pagpapatawad ay nagpapalaya sa isang tao upang mabuhay sa kasalukuyan at hindi sa kanyang nakaraan. Ang pagpapatawad ay nagpapahintulot na magpatuloy sa buhay nang walang galit o paghihiganti sa puso.

Minsan kailangan din na patawarin ang sarili para tuluyang mapatawad ang iba. Ang paghahanap ng kamalian sa iba upang maitago ang sariling pagkakamali ay hindi nararapat. Ang pagpapatawad ang siyang tutulong sa isang tao upang magkaroon ng wastong pag-uugali na magdadala sa higit na maganda at tahimik na buhay.

Kapag ang isang tao ay nagpatawad, hindi ibig sabihin sa siya ay mahina. Siya ay maituturing na malakas dahil sa kabila ng nangyari ang isang tao ay nagpapatuloy sa buhay at sa huli siya ay magtatagumpay.

Isang libro na pinamagatang “The Art of Forgiveness, Lovingkindness, and Peace” ang isinulat ni Jack Kornfield, isang sikat na manunulat sa Amerika at propesyunal sa relihiyong Budismo. Sa librong ito, may ilang mga bagay na dapat isaalang-alang upang magkaroon ng tunay na pagpapatawad. Mahalagang isaalang-alang ang mga sumusunod:

1. Pagpapalaya

Mahirap pakawalan ang nararamdamang sakit sa damdamin subalit ang tanggapin ang mga pangyayari at ituring itong nakaraan ang makapagpapalaya sa sakit ng kalooban.

2. Kalungkutan

Kung paanong nagdudulot ng matinding epekto sa damdamin ng tao ang kagalakan, gayundin naman ang kalungkutan. Napapawi ang kalungkutan sa pamamagitan ng paglinang sa mga talento, ito man ay pagtugtog ng isang instrumento, isang libangan, atbp. Nakatutulong ito na mabaling ang atensyon sa ibang bagay, at kadalasan ay kusa na mawawala ang kalungkutan.

3. Pagkakasundo

Mahalagang isaalang-alang ang lahat ng bagay upang magkaroon ng tugmang damdamin ang dalawang taong nais magkasundo. Makabubuting tanggapin ang magagandang punto sa pananaw ng bawat isa. Makatutulong kung lalong palalawakin ang pang-unawa at maging mahinahon sa lahat ng pagkakataon. Ang kahinahunan ay makababawas ng galit sa kapwa.

4. Pagiging mapanuri

Ang pagsala sa mga bagay na naririnig at nakikita ay nakatutulong upang maibsan ang galit at iba pang negatibong emosyon na nadarama. Mahalagang suriin ang damdamin at alaming mabuti ang mga bagay na higit na mahalaga. Hindi lahat ng bagay na nakikita at naririnig ay makapagsasabi ng tunay na saloobin ng isang tao at katotohanan sa bawat pangyayari.

Ang isang taong dumaranas ng labis na hinanakit sa kanyang damdamin ay nangangailangan din ng pagdamay. Mahirap maibsan ang sakit na nararanasan lalo na kung ito ay lubos na tumimo sa damdamin ng isang tao. Ito ay nangangailangan ng panahon upang maibsan ang sakit na nararamdaman at magkaroon ng kapatawaran.

Sinabi din ni Kornfield ang kahalagahan ng pahayag na “mind like the ocean” na nangangahulugan ng “malawak na pag-iisip”. Kung gaanong hindi matanaw sa dalampasigan ang dulo ng karagatan ay ganoon din ang dapat maging kaisipan ng

bawat isa. Tanggapin na hindi lahat ng bagay ay pabor sa bawat isa sapagkat hindi perpekto ang buhay ng tao sa mundo.

Isa pa sa kanyang nabanggit sa libro ang pahayag na “mind like a mirror”. Matuto dapat ang bawat isa na manalamin at tingnan ang sarili bago tuluyang husgahan ang pagkakamali ng iba. Lahat ng tao ay nagkakamali at nagkakasala at ito ay bahagi ng pagiging tao. Sa Bibliya sinabi ng Panginoon sa aklat ng Juan kapitulo 8 bersikulo 7, “Ang sinoman sa inyo na walang kasalanan ang siyang maunang bumato sa kanya”. Walang taong hindi nagkamali sapagkat walang taong perpekto at nabubuhay ang bawat isa dahil sa habag ng Diyos.

Kung may pelikulang “A Second Chance” ni Direk Cathy Garcia Molina ay mayroon ding pahayag ang Bibliya tungkol sa pagpapatawad. Ito ay matatagpuan sa Mateo kapitulo 18 bersikulo 21 hanggang 22, “Lumapit si Pedro at nagtanong kay Jesus, “Panginoon, ilang beses ko po bang dapat patatawarin ang kapatid kong paulit-ulit na nagkasala sa akin? Pitong beses po ba?” Sinagot siya ni Jesus, “Hindi ko sinasabing pitong beses, kundi pitumpung ulit na pito.” Mahirap magpatawad ngunit dapat isipin ng bawat isa na ang tao ay pinatawad lang din ng Diyos sa mga kasalanan na nagdulot ng kaligtasan sa bawat isa. Palayain ang sarili sa kalungkutang dulot ng galit at poot. Magkaroon ng kapatawarang hindi nagmamaliw upang maranasan ang tunay na kapayapaang dulot ng tunay na pagpapatawad.

Mga Sanggunian:

Kornfield, Jack (2002) “The Art of Forgiveness, Lovingkindness, and Peace”

<https://brainly.ph>

philnews.ph