

safar

بخښنه

د ازادۍ کلي

د پیل ټکی

یو څوک په هسپانیه کې د پاکو په نوم د خپل پلار سره د سختې شخړې وروسته له کوره ووت. پلار یې په ټولو ځایونو کې ولټاوه، خو هغه یې پیدا نه شو کړای. په پایله کې وروسته د درېو میاشتو نوموړي یو اعلان د یوې سیمه یزې ورځپاڼې په لومړۍ پاڼه کې خپور کړ: گرانې زویه پاکو، ته په ما ډېر گران یې! دا چه سخته شخړه زما او ستا په منځ کې راغله، زه افسوس کوم. زه غواړم ته پوه شي چې ما ته بخښلې یې او له تا هم بخښنه غواړم. که دا خبرتیا گورئ، مهرباني وکړه سبا ماسپښن په ۱۲ بجو د ښار په مرکز کې د ورځپاڼې پټونځي ته راشه.

سبا په هغه ورځ په سلگونو کسان د پاکو په نوم د ښار په مرکز کې د ورځپاڼې پلورنځي مخي ته په انتظار ولاړ و!

بحث او خبرې

دا داستان سره له دې چې د طنز شکل لري، ډېرو ته یوه ګډه تجربه په یادوي. ستاسو په نظر ولې ډېرو کسانو دې اعلان ته ځواب ووايه؟

په کلام باندې تعمق او غور

هیڅوک نه شته چې په ژوند کې د نورو خفه شوي نه وي. هغه پرېکړې چې نور یې کوي او یا هغه شخړې او توپیرونه چې رامنځته کيږي، امکان لري چې زموږ د خفګان سبب شي. همدارنګه ناخوښه عمل یا خبره چې په چا کې مو لیدلې یا اوریدلې وي، کولای شي موږ خفه کړي. هغه درد او کړاو چې د نورو له امله رامنځته کيږي د ټولو نه ډېر درد لري، په ځانګړې توګه کله چې د کورنۍ د غړو یا مونږ ته له نږدې خلکو څخه وي، د عزیزانو درد او کړاو هم بې له شکه په هماغه اندازه مونږ ته ډېر درد لري. بخښنه، یوه د ستونزمنو دندو څخه ده چې په سرته رسولو یې مونږ ته بلنه راکړل شوې ده.

په دې حساب ولې اصلاً باید په بخښلو باندې فکر وکړو؟

متی ۱۸: ۲۱-۳۵ ولولئ.

- ولې په دې مثال کې د هغه خادم څخه دا انتظار کېده چې له پوروونکي سره په مهرباني چلند وکړي؟
- په کومه برخه کې تاسو د هغه خادم په شان خپګان په زړه کې ساتلی دی؟ د یو بل سره یې شریک کړئ.

اصلي مفکوره (لومړۍ برخه)

عیسی غواړي چې مونږ ازاد اوسو، د هغه تعلیم دا دی چې بخښنه د ازادۍ لاره ده. په ډېرو دلیلونو هغه مونږ ته د بخښلو بلنه راکوي. دې دوه دلیلونو ته پام وکړئ:

1. مونږ بخښنه کوو ځکه چې خدای مونږ بخښلي یو. هر څومره چې مونږ زیات د خدای مهرباني او لوی فضل خپل ځان ته درک کړو، په هماغه اندازه زیات غواړو نورو ته په رسولو د دې ټولې مهرباني او فضل ځواب ووايو.
2. هغه خدای چې دا ټول رحم یې په مونږ کړی دی، مونږ ته فرمان راکوي چې مونږ هم نورو ته رحم او مهرباني وښايو. نو په دې ترتیب بخښنه کوو څو له خدایه مو اطاعت کړی وي.
3. که څه هم بخښنه سخته ده. کله چې بخښنه نه کوو، دا عمل په ډېره اوږده موده کې زموږ زړه ټپي کوي. مونږ خطاکاره سپړی او هغه خطا چې مونږ سره شوې ده د تل دپاره له ځان سره وساتو، په داسې حال کې چې خدای غواړي ازاد شو او شفا ومومو.

مخکې له دې نه وگورو، څنګه کولای شو وبخښو، راځئ مطمین شو چې بخښنه څه ده او څه نه ده:

safar

- بخښل په معنی له خطا څخه انکار نه دی. خدای له مونږ نه غواړي چې په رښتیا کې ژوند وکړو – نو په دې خاطر باید ونه ښیو چې مونږ تړاو لیدلی. مونږ باید د بخښنې پروسه د هغه خفگان او خطا په تړاو چې پېښ شوی دی، په پوره صداقت پیل کړو.
- بخښنه په معنی د احساساتو د زر بدلون نه ده. امکان لري چې زموږ د احساساتو درملنه ډېر وخت ونیسي، خو دا پروسه پیلېږي.

اصلي مفکوره (دوهمه برخه)

لکه څنګه چې مونږ د نورو د پخښلو دپاره خپل زړونه خلاص کړل، د دې پروسې هر ګام ته پام وکړئ:

- **ومنی چې خطا ستاسو په حق کې شوې ده — د هغې پېښې په تړاو چې شوې ده له ځان سره صادق او رښتیني اوسئ.**
- له خدایه وغواړئ هغه زخونه چې ستاسو په دننه کې شته، ورغوي. ستاسو بدن، زړه او روح ممکن لاهم احساساتي او نازک وي پرېږدئ چې خدای هغه زخم په خپل لمس سره روغ کړي.
- **پریکړه وکړئ چې بخښنه وکړئ.** دا پریکړه په لور اواز د خدای حضور ته اعلان کړئ، د امکان په صورت کې هغه د خپل باوري ملګري سره شریک کړئ.
- **هغه څوک چې هغه باید وبخښئ، د برکت دعا وکړئ.** دا د یو بل د بخښلو ستونزمن ګام دی، خو ستاسو وړتیا له خدایه د غوره غوښتنې د خطا کار کس، په خاطر ښیي چې په رښتیا تر کومه حده پوري هغه کس مو ازاد کړی دی او بخښلی مو دی.
- **دا پروسه تکرار کړئ!** بخښل د پرېکړې څخه پیلېږي چې بې له شکه یوازې په پیل کې یوه اوږده پروسه ده. باید پرېکړه وکړئ چې بخښنه وکړئ، هره ورځ په دوامداره توګه د خپلې پرېکړې په تایید او تصدیق سره دې پروسې ته دوام ورکړئ تر هغه وخت پوري چې ستاسو احساسات په شفا او ښه والي پیل وکړي او ژوند په ازادۍ کې تجربه کړئ.

همدا اوس په ګډه تمرین وکړئ.

کولسیان ۳: ۱۳ ولولئ.

ایا حاضر یئ لکه څنګه چې خدای تاسو بخښلي یئ، تاسو هم نور وبخښئ؟

د څو دقیقو دپاره له روح القدس نه وغواړئ، چې تاسو ته وښيي دې ته اړتیا ده چې کوم کسان وبخښل شي.

هر یو په خپل وار سره پورتنی ګامونه د هغه کس په تړاو چې باید وبخښل شي، سرته ورسوئ. هر یو چې تاسو د بخښنې پروسه تیروئ، په دعا کې د یو بل تقویت او ملاتړ وکړئ.

لاندي ټکي په پام کې ونیسئ:

- لکه څنګه چې د خپل شخصي ژوند داستان د یو بل سره شریک کوئ. د محرمیت له اصولو ساتنه وکړئ او د افواتو څخه ډډه وکړئ.
- که ستاسو د ژوند په داستان کې ناوړه ګټه اخیستنه لا هم دوام ولري، د کلیسا د مشرانو څخه لارښوونه واخلئ او یا د یو متخصص کس څخه مرسته وغواړئ.

هره ورځ خپل تمرین تکرار کړئ.

- د هغه کس په تړاو چې د بخښنې پرېکړه مو کړې ده، هره ورځ د خپل رازونو په وخت کې د بخښنې ګامونو ته کتنه وکړئ او که گورئ چې درد مو په زړه کې لا تازه او ژور دی، د یو بل څخه وغواړئ چې تاسو ته ډېره دعا وکړي. دا موضوع د خپل چوپان سره هم شریکه کړئ، تر څو تاسو ته ډېره دعا وکړي او مرسته درسته وکړي.
- وگورئ چې د هفتې په اوږدو کې چې د هغه کس په تړاو څرنګه فکر یا خبرې کوئ. کله چې هغه کس ستاسو ذهن ته راځي، پرېکړه وکړئ چې ورته برکت وغواړئ. که صلاح مو وي د سولې ګام اوچت کړئ. د بېلګې په توګه هغه ته ټلیفون وکړئ او یا د هغه لیدني ته ورشئ، یا دا چې د هغه په خاطر له خدایه د هغه دپاره د ټولو نه ښه وغواړئ.

safar

- هره ورځ سهار د رازونو په وخت کې خپل زړه وازمایئ. هغه کسانو چې تاسو سره بدې کړې ده، هغوی وبخښئ. خپل فکرونه او احساسات خدای ته وسپارئ څو هغوی ته شفا ورکړي. د لاندې ایتونو په هکله فکر وکړئ:
 - کولسیان ۳: ۱۲-۱۵
 - رومیان ۱۲: ۱۹