



## بخښنه د ازادۍ کلي

### د پيل ټکي

يو څوک په هسپانيه کې د پاکو په نوم د خپل پلار سره د سختې شخړې وروسته له کوره ووت. پلار يې په ټولو ځايونو کې ولټاوه، خو هغه يې پيدا نه شو کړای. په پايله کې وروسته د درېو مياشتو نوموړي يو اعلان د يوې سيمه يزې ورځپاڼې په لومړۍ پاڼه کې خپور کړ: گرانه زويه پاکو، ته په ما ډېر گران يې! دا چه سخته شخړه زما او ستا په منځ کې راغله، زه افسوس کوم. زه غواړم ته پوه شي چې ما ته بخښلې يې او له تا هم بخښنه غواړم. که دا خبرتيا گورئ، مهرباني وکړه سبا ماسپښين په ۱۲ بجو د ښار په مرکز کې د ورځپاڼې پلورنځي 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 يوه گډه تجربه په يادوي. ستاسو په نظر ولې ډېرو کسانو دې اعلان ته ځواب ووايه؟

### په کلام باندې تعمق او غور

هيڅوک نه شته چې په ژوند کې د نورو خفه شوي نه وي. هغه پرېکړې چې نور يې کوي او يا هغه شخړې او توپيرونه چې رامنځته کيږي، امکان لري چې زمونږ د خفگان سبب شي. همدارنگه ناخوښه عمل يا خبره چې په چا کې مو ليدلې يا اوريدلې وي، کولای شي مونږ خفه کړي. هغه درد او کړاو چې د نورو له امله رامنځته کيږي د ټولو نه ډېر درد لري، په ځانگړې توگه کله چې د کورنۍ د غرو يا مونږ ته له نږدې خلکو څخه وي، د عزيزانو درد او کړاو هم يې له شکه په هماغه اندازه مونږ ته ډېر درد لري. بخښنه، يوه د ستونزمنو دندو څخه ده چې په سرته رسولو يې مونږ ته بلنه راکړل شوې ده.

په دې حساب ولې اصلا بايد په بخښلو باندې فکر وکړو؟

متی ۱۸: ۲۱-۳۵ ولولئ.

- ولې په دې مثال کې د هغه خادم څخه دا انتظار کېده چې له پورونکي سره په مهرباني چلند وکړي؟
- په کومه برخه کې تاسو د هغه خادم په شان خپگان په زړه کې ساتلې دي؟ د يو بل سره يې شريک کړئ.

### اصلي مفکوره (لومړۍ برخه)

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

1. مونږ بخښنه کوو ځکه چې خدای مونږ بخښلي يو. هر څومره چې مونږ زيات د خدای مهرباني او لوي فضل خپل ځان ته درک کړو، په هماغه اندازه زيات غواړو نورو ته په رسولو د دې ټولې مهرباني او فضل ځواب ووايو.
2. هغه خدای چې دا ټول رحم يې په مونږ کړی دی، مونږ ته فرمان راکوي چې مونږ هم نورو ته رحم او مهرباني وښايو. نو په دې ترتيب بخښنه کوو ځو 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 زمونږ زړه ټپي کوي. مونږ خطاکاره سړی 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، څنگه کولای شو وبخښو، راځئ مطمئن شو چې بخښنه څه ده او څه نه ده:



- 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 بښیو چې مونږ تاوان 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 زمونږ د احساساتو درملنه ډېر وخت ونیسي، خو دا پروسه پیلېږي.

## اصلي مفکوره (دوهمه برخه)

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

- **ومنی چې خطا ستاسو په حق کې شوي ده — د هغې پېښې په تړاو چې شوي ده له ځان سره صادق او رښتیني اوسئ.**
- له خدایه وغواړئ هغه زخموڼه 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.
- پرېکړه وکړئ چې **بخښنه وکړئ**. دا پرېکړه په لور اواز د خدای حضور ته اعلان کړئ، د امکان په صورت کې هغه د خپل باوري ملگري سره شریک کړئ.
- **هغه څوک چې هغه باید وبخښئ، د برکت دعا وکړئ**. دا د یو بل د بخښلو ستونزمن گام دی، خو ستاسو وړتیا له خدایه د غوره غوښتنې د خطا کار کس، په خاطر بښي 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 توگه 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 گډه تمرین وکړئ.

کولسیان ۳: ۱۳ ولولئ.

ایا حاضر یئ لکه څنگه 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 گامونه 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 څنگه چې د خپل شخصي ژوند داستان د یو بل سره شریکوی. د محرمیت له اصولو ساتنه وکړئ او د افواتو څخه ډډه وکړئ.
- که ستاسو د ژوند په داستان کې ناوړه گټه اخیستنه لا هم دوام ولري، د کلیسا د مشرانو څخه لارښوونه واخلي 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 گامونو 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 درسره وکړي.
- وگورئ چې د هفتې په اوږدو کې چې د هغه کس په تړاو څرنگه فکر یا خبرې کوئ. کله چې هغه کس ستاسو ذهن ته راځي، پرېکړه وکړئ چې ورته برکت وغواړئ. که صلاح مو وي د سولې گام اوچت کړئ. د بېلگې په توگه هغه ته تلیفون 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.



- هره ورخ سهار د رازونو په وخت كې خپل زړه وازمايئ. هغه كسانو چې تاسو سره بدي كړې ده، هغوى وبخينئ. خپل فکرونه او احساسات خدای ته وسپارئ خو هغوى ته شفا ورکړي. د لاندې ایتونو په هکله فکر وکړئ:
  - کولسیان ۳: ۱۲-۱۵
  - رومیان ۱۲: ۱۹