

# क्षमाको बारेमा मिथकहरू

Seve Flatt

क्षमा, सबै भन्दा पहिले, परमेश्वरबाट आउँछ र त्यसपछि अरू सबैमा प्रवाह हुन्छ। तर हामीले क्षमाको बारेमा मिथकहरू विकास गरेका छौं जुन परमेश्वरको स्तर, बाइबलको विरुद्धमा जाँच र मापन गरिनेछ।

## मिथक 1 - भगवानले मलाई कहिल्यै माफ गर्न सक्नुहुन्न।

अधिकांश मानिसहरू एक वा दुई चरममा गुरुत्वाकर्षण गर्छन्। कतिपय मानिसहरूलाई लाग्दैन कि उनीहरूलाई कुनै पनि माफी चाहिन्छ। तिनीहरू लुका 18 मा फरिसी जस्तै छन् जसले भने, "प्रभु, म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु कि म अरू मानिसहरू जस्तो छैन।" उहाँ भगवानसँग प्रार्थना गर्दै हुनुहुन्थ्यो, म तिम्रो पक्षमा छु भनेर तिमीलाई खुशी लाग्दैन? तर मैले फेला पारेको छु कि धेरै मानिसहरू अर्को चरममा गुरुत्वाकर्षण गर्छन्। तिनीहरू आफैलाई हेर्छन् र तिनीहरूको पापहरूको लामो सूची देख्छन्। तिनीहरू आफ्नो जीवनको लागि ईश्वरको आदर्श इच्छाको अनुभूतिसँग भिन्न हुन्छन् र तिनीहरू निष्कर्षमा पुग्छन्: भगवानले मलाई कहिल्यै माफ गर्न सक्नुहुन्न। भगवानले मलाई कहिल्यै स्वीकार गर्न सकेनन्। म उसको लायक छैन।

परमेश्वरको क्षमाको बारेमा सत्य बाइबल मार्फत सबै तरिकामा फेला पार्न सकिन्छ, तर त्यहाँ दुई खण्डहरू छन् जसले यसलाई वास्तवमा प्रकाशमा ल्याउँदछ।

- रोमी 5: 6-8 - "तपाईंले देख्नुभयो, ठीक समयमा, जब हामी अझै शक्तिहीन थियौं, ख्रीष्ट अधर्महरूको लागि मर्नुभयो। एक असल मानिसको लागि कोही मर्ने आँट गरे तापनि धर्म मानिसको लागि विरलै कोही मर्नेछन्। तर परमेश्वरले हामीप्रतिको आफ्नो प्रेम यसरी देखाउनुहुन्छ: जब हामी पापी थियौं, ख्रीष्ट हाम्रो लागि मर्नुभयो।" ओह त्यो मुखको कुरा हो।
- लूका 15:11-32 - उदार पुत्रको दृष्टान्त। यसले देखाउँछ कि बुबा (परमेश्वर) आफ्ना सबै छोराछोरीहरू, उदार छोरा, (हामी) पश्चात्ताप र फर्कन चाहन्छन्।

## क) भगवानक्षमा दिनु उहाँको स्वभाव हो।

"परमेश्वरले हाम्रो लागि आफ्नो प्रेम यसरी देखाउनुहुन्छ: जब हामी पापी थियौं, ख्रीष्ट हाम्रो लागि मर्नुभयो।" (रोमी ५:८) परमेश्वरलाई के गर्न उत्प्रेरित गर्नुभयो? एउटा कुरा उनको मायालु स्वभाव हो। वृद्ध प्रेरित यूहन्नाले सरल रूपमा भने, "हाम्रो परमेश्वर प्रेम हुनुहुन्छ।" १ यूहन्ना ४:८

दहामीले उडन्ता छोरा भनेर बोलाएको दृष्टान्त साँच्चै अनुपयुक्त छ। यसलाई अझ उपयुक्त रूपमा "मायालु पिताको दृष्टान्त" भनिन्छ। दृष्टान्तको सम्पूर्ण सन्देश छोराको उदारतामा होइन, यो बुबाको भव्य प्रेममा छ। बाइबलले यी तीन खण्डहरूमा र अन्य धेरै ठाउँहरूमा स्पष्ट पार्छ कि हाम्रो बारेमा कुनै पनि कुरा छैन जसले हामीलाई परमेश्वरलाई क्षमा गर्न योग्य बनाउँछ। हामीले उहाँको लागि गर्न सक्ने केही पनि छैन जसले उहाँको पक्षमा हुँदा उहाँलाई पूर्ण बनाउँछ। परमेश्वरले क्षमा गर्नुको एउटै कारण यो हो कि क्षमा गर्ने उहाँको स्वभाव हो। उहाँ पूर्ण मायालु पिता हुनुहुन्छ र हामी उहाँको प्रशंसा गर्छौं।

## ख) परमेश्वर सधैं हामीलाई क्षमा गर्न तयार हुनुहुन्छ।

उडन्ता छोराको दृष्टान्तलाई विचार गर्नुहोस्। तपाईं आमाबाबुले यो पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ। मलाई एउटा प्रश्न सोध्नु दिनुहोस्। केटाले आफ्नो सम्पदा लियो, हिँड्यो र बर्बाद गर्यो। हामीलाई थाहा छैन कि विरासत कति लामो भयो, हप्ता, महिना, सायद वर्षहरू। अन्ततः ऊ दुःखी र भोकले हिँडेर फर्कन्छ। उडन्ता छोराको बुबाले कहिले त्यो सम्बन्ध पुनर्स्थापित गर्न चाहन्थे र त्यो क्षमा उहाँलाई दिन तयार हुनुहुन्छ? जुन मिनेटमा ऊ हिँड्यो र हरेक मिनेट त्यो केटा गयो।

जवान मानिस घर आउँदै गर्दा, बुबाले उसलाई धेरै टाढा नै देखे र उनी दगुरे। त्यो सम्पूर्ण गाथा मार्फत उनको प्रेम कहिल्यै डगमगएन र क्षमा सधैं लिनको लागि त्यहाँ थियो। तर केटाले त्यो बुझेन किनभने उसले मिथकमा किनेको थियो, त्यो झूट कि जब ऊ टाढा गयो, उसको बुबाले उसलाई कहिल्यै माफ गर्न सक्नुहुन्न। यो सकियो। सम्बन्ध सधैंको लागि गोली हानिन्छ।

कथा याद छ भने, उसलाई यति भोक लाग्यो कि उसले खुवाएको सुँगुरसँग पनि खाना खायो। जब त्यो भोकको पीडाले उसलाई चोट पुर्यायो, उसले अन्ततः एउटा योजनाको साथ आयो। उसले भन्यो, "मलाई लाग्छ म घर गएर दास बन्ने भिख माग्छु। के तिमीलाई थाहा छ उसले आफ्नो बुबाको दास बन्ने सोच किन आयो? त्यो झूटलाई विश्वास गरेको कारणले शैतानले उसलाई पत्याउन खोजेको थियो। तिमी कहिल्यै फर्कन सक्दैनौं, र यदि तपाईंले गर्नुभयो भने, तपाईं दास हुनुहुनेछ। यो त्यही झूट हो जुन शैतानले आज हामीले स्वर्गीय पिताको बारेमा विश्वास गरोस् भन्ने चाहन्छ। कि हाम्रा परमेश्वर स्वर्गमा उहाँको पिठ्युँमा र हावा र हातमा नाक लिएर हुनुहुन्छ। यसो

भन्दै जोडे, "तिमीले भिख माग्नु सक्छौ र बिन्ती गर्न सक्छौ र म चाहन्छु कि तपाईं केहि हुप्स मार्फत हाम फाल्नुहोस्, हामी हेर्नेछौ कि तपाईं कति योग्य हुनुहुन्छ।" गलत! गलत! परमेश्वरले हामीलाई क्षमा गर्नुभएको छ। के तपाईं रोमी 5: 8 फेरि? उहाँले हामीलाई उहाँको प्रेम देखाउनुभयो जब हामी अझै पापी थियौं, उहाँले (हजारौं वर्ष पहिले) हाम्रो ठाउँमा क्रुसमा सिद्धलाई मर्न दिनुभयो।

### ग) माफी तब मात्र प्राप्त हुन्छ जब यो स्वीकार गरिन्छ।

केटाको बाबुले कहिले माफ गरे ? ऊ बाहिर निस्केको मिनेटमा उसलाई माफ गर्न तयार र इच्छुक थियो, तर केटा घर नफर्केसम्म र आफ्नो बुबाको दयामा नपरेसम्म केटा हराएको थियो। त्यो सबै समय, उहाँको बुबा तयार हुनुहुन्थ्यो र उहाँको ढाडमा लुगा, हातमा औंठी, खुट्टामा जुता र पेटमा खाना लगाउन पर्खनुभयो। तर त्यो सबै समय, केटा पैसाहीन थियो, भोकै र हराएको थियो, र तपाईं पनि, अहिले, हुन सक्छ।

तपाईं भन्नुहुन्छ, "भगवानले मलाई कहिल्यै माफ गर्नुहुन्न।" मिथक !! सत्य यो हो, उहाँ सधैं चाहनुहुन्थ्यो तर तपाईं बाँच्नुहुनेछ र दुखी, दयनीय र हराएर मर्नुहुनेछ जबसम्म तपाईं फर्केर आउँदैन र तपाईंको लागि पर्खिरहेको क्षमाको लागि त्यो क्रुसमा जानुहुन्छ। त्यो क्षमाको उत्तम र एकमात्र स्रोत हो।

परमेश्वरको क्षमा प्रत्येक मानिसको लागि पर्खिरहेको छ, यदि कसैले यसलाई स्वीकार गर्दछ भने। यो सबैभन्दा राम्रो समाचार हो जुन मानिसले सुन्न सक्छ यदि उसले यो कहिल्यै सुनेको छैन। महान खबर यो हो, हाम्रा परमेश्वरले भन्नुभयो यदि तपाईं क्षमा चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले विश्वास गर्नुपर्दछ कि येशू, परमेश्वरका पुत्र, तपाईंको पापहरूको लागि बलिदानको रूपमा क्रुसमा मर्नुभयो, स्वीकार गर्न तयार हुनुहोस् कि येशू नै ख्रीष्ट परमेश्वरका पुत्र हुनुहुन्छ। प्रभु वा तपाईंको जीवनको मालिक। यसलाई लुकाउनुहोस्, यो पर्याप्त विश्वास गर्नुहोस् कि तपाईं कसैलाई बताउनुहुनेछ। येशूलाई प्रेम गर्नुहोस्, त्यसपछि उहाँको मृत्युमा उहाँसँग एकताबद्ध हुनुहोस्, पानीको चिहानमा डुबेर, बप्तिस्मा लिनुहोस्, तपाईंलाई बचाउनको लागि उहाँको नाम पुकार्दै, नयाँ आत्मिक प्राणीको रूपमा जीवनको नयाँपनमा हिँड्नको लागि परमेश्वरद्वारा पुनरुत्थान हुनुहोस्।

**मिथक २ - म कहिल्यै माफ गर्न सकिदिन \_\_\_\_\_।** कसैको नाम घुसाउनुहोस् जसलाई तपाईंले कहिल्यै माफ गर्न सक्नुहुन्न जस्तो लाग्छ। तर म भन्न हिम्मत गर्छु कि हामी मध्ये धेरैको लागि हाम्रो जीवनमा कोही कोही छ जसलाई हामीलाई क्षमा गर्न धेरै गाह्रो लाग्छ। सायद कसैले हामीलाई केहि गर्यो वा हाम्रो बारेमा केहि भन्यो। तपाईंले सोच्नुभएको कुरा उनीहरूले गरेन वा भनेनन्। तपाईंको असन्तुष्टिको कारण गम्भीर हुन सक्छ, यो सानो हुन सक्छ, यो धेरै लामो समय पहिले भएको हुन सक्छ, यो धेरै भर्खरको हुन सक्छ, यो चीजहरूको दोहोर्पाइएको श्रृंखला, वा एक पटकको कुरा हुन सक्छ। तर सत्य के हो, तपाईंले आफ्नो हृदयमा हेर्नुभयो भने, यसले तपाईंलाई दुःखी बनाइरहेको छ। तिमी तिनीहरू विरुद्ध तितो छौ र तिनीहरूलाई सजाय दिन चाहन्छौ तर तिम्रो तितोपनले तिमीलाई क्रोध, मोहभंग र आन्दोलनको कोठरीमा थुनिरहेको छ।

क्षमा तपाईंलाई त्यो सेलबाट अनलक गर्ने कुञ्जी हो, र यो तपाईंको खल्तीमा छ। तपाईंले यहाँ साँचो पाउनुभयो। कुन कुराले हामीलाई त्यो कुञ्जीमा पुग्न र बाहिर निकाल्नबाट रोक्छ त्यो मिथकहरू हुन् जुन हामी क्षमाको बारेमा किन्न आएका छौं।

### मिथक 3 - समयले सबै घाउहरू निको पार्छ।

के तपाईंले त्यो कहिल्यै सुत्नु भएको छ? समयले सबै घाउहरू निको पार्छ। त्यो झूट हो। त्यो पुरानो क्लिच धेरै पटक दुरुपयोग र गलत छ। समस्याको सामना गर्ने हाम्रो डरमा, हामी मान्दछौं कि यदि हामीले कसैको अपराधबाट महसुस गरेको चोट र आक्रोशलाई बेवास्ता गर्ने वा हटाउने हो भने, यो केवल हट्नेछ। होइन, समय बित्दै जाँदा क्षमा नगरिएका अपराधहरू निको हुन्छ जस्तै समय बित्दै जाँदा घरको लागि अपर्याप्त रूपमा राखिएको जगलाई निको पार्छ। वा, समय बित्दै जाँदा तपाईंको शरीरमा संक्रमण निको हुनेछ। समय बित्दै जाँदा अवस्था झन् झन् बिग्रन्छ। मिथक भनेको समयले सबै घाउहरू निको पार्छ - सत्य यो हो कि समयले मात्र निको पार्न मद्दत गर्दछ जब सही छनौट गरिन्छ।

### मिथक 4 - माफ गर्नको लागि मैले मेरो चोटलाई अस्वीकार गर्नुपर्छ।

धेरै मानिसहरूले माफ गर्दैनन् किनभने उनीहरूलाई गहिरो चोट लागेको थियो। तिनीहरू सोच्छन् यदि मैले माफ गर्ने भने, मैले मलाई चोट पुऱ्याएको छैन जस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ। मैले मेरो अनुहारमा त्यो मुस्कान राख्नु पर्छ र त्यहाँबाट जानु पर्छ र भन्नु पर्छ, "ओह, म तिमीलाई माफ गर्छु। होइन, यसले मलाई कति पनि परेशान गरेन।" त्यो सत्य होइन। तथ्य यो हो, चोटको इन्कार अपरिपक्वताको संकेत हो। अपमानित भएको र क्षमा गर्न चाहने एक परिपक्व क्रिस्चियनले परिस्थितिलाई इमान्दारीपूर्वक हेर्छ र भन्छ, "तिमीलाई थाहा छ, मलाई त्यसले चोट पुऱ्यायो, नराम्रो चोट लागेको थियो। तर परमेश्वरको शक्तिले, म त्यसबाट काम गर्न चाहन्छु र म समाधान गर्न चाहन्छु। त्यो।" क्षमाको यस मुद्दामा हामीलाई पुनः प्राप्तिको लागि बाटोमा ल्याउनको लागि त्यो इमान्दारी कुञ्जी हो। चोटलाई अस्वीकार गर्नु वा यसलाई अस्वीकार गर्नुले माफी प्रक्रियामा बाधा पुऱ्याउँछ। अब होसियार हुनुहोस्, यसमा नबस्नुहोस्, तर यसलाई पालना गर्नुहोस्। यसलाई बलन नदिनुहोस्, यसलाई प्राप्त गर्नुहोस्। यसलाई अस्वीकार नगर्नुहोस्।

## मिथक 5 - क्षमा र विश्वास एउटै कुरा हो।

केही मानिसहरू सोच्छन् कि यदि तिनीहरूले एक व्यक्तिलाई माफ गरे भने, कुनै न कुनै रूपमा तिनीहरूले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन खोल्नु पर्छ र त्यो व्यक्तिलाई पूर्ण रूपमा भरोसा गर्नुपर्दछ। जबकि उल्लङ्घन गर्नेहरू भन्छन्, "ओह, तिनीहरूले मलाई माफ गरे भने, तर तिनीहरू अहिले मलाई विश्वास गर्दैनन्।" तर क्षमा र विश्वास एउटै कुरा होइन।

क्षमा र विश्वास एउटै कुरा होइन। यहाँ आधारभूत भिन्नता छ। क्षमा सित्तैमा दिइन्छ। विश्वास कमाइन्छ। येशूले हामीलाई 70 पटक 7 पटक अपमान गर्ने कसैलाई क्षमा गर्न सिकाउनुभयो। हामीले एउटै अपराधमा पनि यो गर्नुपर्छ। के तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईं एउटै अपराध मा यो गर्न सक्नुहुन्छ? 70 पटक 7 पटक? तर सम्बन्धमा विश्वास धेरै बिस्तारै फिर्ता बनाउनु पर्छ। हरेक सफल उल्लङ्घन वा अपराधले त्यो विश्वासलाई सामना गर्न धेरै गाह्रो बनाउँछ।

CS लुइसले यो क्षमाको बारेमा लेखे। उनले भने, "यस माफीको मतलब यो होइन कि तपाईंले अर्को प्रतिज्ञामा विश्वास गर्नु पर्छ। यसको मतलब यो हो कि तपाईंले तपाईंको हृदयमा रहेको कुनै पनि आक्रोशको ट्रेसलाई मार्न, त्यो व्यक्तिलाई अपमानित गर्ने, चोट पुर्याउने वा फिर्ता गर्ने हरेक इच्छालाई मार्न सक्दो प्रयास गर्नुपर्छ।" त्यो माफी हो।

## मिथक 6 - माफ गर्नु भनेको बिर्सनु हो।

कोही भन्छन्, "उनीहरूले मलाई कहिल्यै माफ गरेका छैनन् किनभने तिनीहरूले यसको बारेमा कहिल्यै बिर्सका छैनन्।" हामी मानव हौं र केहि ठूलो पीडाले हाम्रो मेमोरीमा अमिट छाप बनाउँछ, र यो तुरुन्तै पोफ जाँदैन र हामीले चाहेको बेला हराउँछ।

यर्मिया 31, परमेश्वर भन्नुहुन्छ, "म तिनीहरूको अधर्म र पाप क्षमा गर्नेछु, म फेरि सम्झने छैन।" म यससँग पूर्ण रूपमा सम्बन्धित हुन सक्दिन। यो होइन कि भगवान अचानक बढो हुँदैछ वा अल्जाइमरको स्पर्श छ, भगवान भन्छन् म यसलाई फेरि कहिल्यै ल्याउने वाचा गर्छु। हामीले त्यो कुरालाई पछाडि राख्नको लागि सचेत छनोट गर्न सक्छौं र यसमा बस्दैनौं। यसलाई पप अप र हाम्रो सम्बन्धमा बाधा उत्पन्न गर्न नदिनुहोस्। मानिस जति परिपक्व हुन्छ, उसले त्यति राम्रो गर्न सक्छ।

## क्षमा गर्ने बारे सत्य

१। याद गर्नुहोस् कि परमेश्वरले तपाईंलाई कसरी क्षमा गर्नुभयो। त्यो निरपेक्ष कुञ्जी हो र त्यसैले यही भनाइबाट यो पाठ सुरु गरिएको हो। यदि हामीले यो वास्तविकतालाई पूर्णतया अँगालेका छौं भने, हामीलाई अरू मानिसहरूलाई क्षमा गर्न बहुमूल्य सानो समस्या हुनेछ।

पावलले एफिसी ४:३२ मा भने, "एकअर्काप्रति दयालु र दयालु हुनुहोस्, ख्रीष्टमा जस्तै, परमेश्वरले तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो।" अरूलाई क्षमा गर्न कठिन समय भएको व्यक्ति, अपवाद बिना, परमेश्वरको अनुग्रहको अपर्याप्त भावना भएको व्यक्ति हुनेछ।

मत्ती 18 मा, येशूले एक सेवकको बारेमा एउटा दृष्टान्त बताउनुभयो जसले राजाको सेवा गन्यो र कुनै न कुनै तरिकाले उसलाई 10,000 तोडाको ऋण जम्मा गर्यो, जुन कुनै पनि देशमा कुनै पनि मापदण्ड अनुसार ठूलो रकम हो। त्यो नोकरसँग राजालाई चुक्ता गर्ने कुनै उपाय थिएन। उनले आफ्नो परिवारको लागि राजासँग बिन्ती गर्न थाले। दयालु राजाले उसलाई माफ गर्नुभयो, बिर्सनुहोस्। तपाईं विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ?

त्यसपछि केहि अविश्वसनीय भयो। यति ठूलो ऋण माफी भएको त्यो नोकर गयो र उसको मालिकले माफी गरेको रकमको तुलनामा एक सय दिनार ऋणी रहेको सँगै नोकर भेटायो। उनले दयाको अपील अस्वीकार गर्दै तुरुन्त भुक्तानीको माग गरे र तिर्न नसकेसम्म जेलमा राखे। त्यो पहिलो सेवकले उसको लागि के गरेको थियो भन्ने कुराको जानकारी थिएन। यहाँ क्लिन्चर छ, परमेश्वरले हामीले अरूको लागि के गरेको आशा गर्नुहुन्छ जुन उहाँले हाम्रो लागि पहिले नै गरिसक्नु भएको छ। यो तब मात्र हुनेछ जब हामीले बुझौं कि उहाँले हाम्रो लागि के गर्नुभयो।

२. बुझ्नुहोस् कि क्षमा एक विकल्प हो भावना होइन। धेरै मानिसहरू भन्छन्, म आफैलाई क्षमा दिन सक्दिन, वा म आफैलाई माफी माग्नु ल्याउन सक्दिन। क्षमा एक छनौट हो, भावना होइन। भावनाहरू सबै क्षमाको यो व्यवसायको वरिपरि छन्। कहिलेकाहीँ हामीलाई क्षमा गर्न आह्वान गरिन्छ जब हरेक भावना यसको विरुद्ध लडिरहेको छ। यहाँ बिन्दु छ, यो जीवनमा सबै कुरा जस्तै हो, जब तपाईं एक कठिन र कठिन दिन पछि धेरै चाँडो उठ्नुहुन्छ तपाईंका भावनाहरू ओछ्यानबाट बाहिर निस्कन चाहँदैनन्। तर तपाईं हुनुहुन्छ? तपाईंले गर्नु भएको छ। एकचोटि तपाईंले गर्नुभयो, तपाईंको भावनाहरू लाइनमा हुन थाल्छन्। तपाईंसँग क्षमाको विकल्प छ। जब कसैले तपाईंलाई अपमान गर्छ, तपाईं यसलाई अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईं यसलाई छोड्न सक्नुहुन्छ। तपाईं यसलाई बारम्बार रिहर्सल गरिरहन सक्नुहुन्छ र यो बलियो हुनेछ, वा तपाईं यसलाई जारी गर्न सक्नुहुन्छ। यो एक छनौट हो, भावना होइन।

**३. Uक्षमा नगर्ने हृदयको नतिजा बुझ्नुहोस्।** पहिलो नोकरले दोस्रो नोकरलाई कस्तो व्यवहार गर्‍यो याद गर्नुहोस्। जब राजाले यो कुरा सुने तब उनले "पहिलो नोकरलाई भित्र बोलाए। 'तँ दुष्ट सेवक हो,' उसले भन्यो, 'मैले तिम्रा सबै ऋण रद्द गर्ने किनभने तपाईंले मलाई बिन्ती गर्नुभयो। मैले तिम्रीलाई गरेझैं तिम्रीले आफ्नो सँगी सेवकलाई दया गर्नुपर्दैनथ्यो?' क्रोधमा उसको मालिकले उसलाई सजाय दिन जेलरहरूकहाँ सुम्पिदिए, जबसम्म उसले आफ्नो ऋण तिर्न नपरोस्।" जब राजाले अर्को मानिसलाई कस्तो व्यवहार गरेको थाहा पाए, उनले भने, "तिमीलाई मेरो क्षमा छ, तिम्रीलाई। दाबी गरे।

कोही भन्छन् कि नरकको प्रतीकात्मक दृष्टान्तमा उल्लेख गरिएको यातना हो? हो, यो हो, तर त्यो भन्दा बढि, यो पृथ्वीमा नरक को प्रतीक हो। किनभने जब आक्रोशले तपाईंलाई संक्रमित गर्छ, यसले तपाईंलाई यातना दिन्छ। यसले तपाईंलाई अर्को व्यक्तिमा पुग्न जेलमा बन्द गर्छ र यसले तपाईंलाई मार्छ।

के त्यहाँ तितो सम्झनाले तपाईंलाई खुशी लुट्छ? तपाईंलाई दुखे कुनै चोट छ? यसलाई जान दिनुहोस्। यसले तपाईंलाई मात्र सताइरहेको छ। तपाईंले यसलाई अर्को व्यक्तिको विरुद्धमा राख्दै हुनुहुन्छ र उनीहरूलाई यो थाहा नहुन सक्छ। यसले तिनीहरूलाई कुनै पनि चोट पुर्याउँदैन, र यसले तपाईंलाई मार्दछ।

यो एक मात्र अवस्था हो जुन म हाम्रो भगवानले क्षमाको प्रस्ताव फिर्ता लिएको सम्झन सक्छु। उसले भन्यो यदि तपाईंले अन्य मानिसहरूलाई माफ गर्न अस्वीकार गर्नुभयो भने, तपाईंले मेरो लागि पुल काट्नु भएको छ। साथीहरू, स्वर्ग जानको लागि तिम्री र मैले पार गर्नु पर्ने पुललाई नजलौं। त्यो पुल को धेरै महत्त्वपूर्ण छ; यो माफी भनिने पुल हो।

प्रभुले हामीलाई प्रार्थना गर्न सिकाउनुभयो, "हामीलाई हाम्रा अपराधहरू क्षमा गर्नुहोस् जसरी हामीले हाम्रो विरुद्धमा अपराध गर्नेहरूलाई क्षमा गर्छौं।" के तपाईं साँच्चै प्रभुलाई प्रार्थना गर्न चाहनुहुन्छ, मलाई माफ गर्नुहोस् जसरी म अरू मानिसहरूलाई क्षमा गर्दछु। "हामीलाई हाम्रो अपराध माफ गर्नुहोस् जसरी हामी हाम्रो विरुद्धको अपराध माफ गर्दछौं।" अब यो एक विचार प्रोवकर हो, हैन? यो हरेक दिन सुरु गर्न को लागी एक धेरै राम्रो विचार हो। क्षमा नगर्ने परिणामहरू सम्झनुहोस्।

अन्तमा, अब यो गर्नुहोस्। यसलाई बन्द नगर्नुहोस्। भोलिसम्म पखनुहोस्, यसको बारेमा नसोच्नुहोस्, यसलाई धुवाँ नदिनुहोस्, यसलाई बल्ल नदिनुहोस्। अब यो गर्नुहोस्।