

ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ

ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਦਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਮੇਰੇ ਸੁਝਾਅ ਵਿਚਾਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਤਾਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣਗੇ: (1) ਸਾਨੂੰ ਓਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। (2) ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਵਰਜਿਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ

ਆਓ ਓਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 24:16 ਵਿਚ ਪੌਲਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਆਪ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਦੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਮੈਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੇ।' ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ 'ਮੈਂ ... ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ' ਨੂੰ ਯੂਨਾਨੀ ਲੋਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਵਾਸਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਸਨ। ਮੂਲ ਵਿਚ ਪੌਲਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਅੰਤਹਕਰਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।'¹ ਪੌਲਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਇਕ ਸੰਜੀਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਜਕਰਮ, ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਥਕਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਪੌਲਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ' ਉਹਨੇ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਕ ਰੂਸੀ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਬਿਨਾ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਰਿਹਾ। ਜਦ ਉਹ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚੱਲਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਪਿਆ। ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਬਰਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਲੇਖਕ ਨੇ ਕਿਹਾ:

ਹਰੇਕ ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਖ ਹੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਉਹ ਧਰਮ ਦੇ ਵਚਨ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਨਿਆਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਨ ਸਿਆਣਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਜਾਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਾਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ (ਇਬਰਾਨੀਆਂ 5:13, 14)।

ਅਨੁਵਾਦ ਹੋਇਆ ਸ਼ਬਦ 'ਸਾਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ' ਓਸੇ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਬਦ *gumnazo* ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ 'ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ,' 'ਜਿਮਨਾਜ਼ਿਅਮ' ਆਦਿ ਸ਼ਬਦ ਨਿੱਕਲੇ ਹਲ। ਇਸੇ ਲਈ KJV ਵਾਂਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਹਦਾ ਅਨੁਵਾਦ 'ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਜਾਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਾਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ' ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ, ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਰੂਹਾਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ 'ਕਮਜ਼ੋਰ' ਅੰਤਹਕਰਨ (1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 8:7) ਨੂੰ 'ਮਜ਼ਬੂਤ' ਅੰਤਹਕਰਨ (ਰੋਮੀਆਂ 15:1) ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਆਮ ਭਰੀਕੇ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਸਮਝ ਕਿ ਅੰਤਹਕਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ 'ਕਸਰਤ' ਦੇ ਆਮ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅੰਤਹਕਰਨ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਦਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।^੧ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਆਓ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੀਏ।

(1) *ਖ਼ੁਦਾ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।* ਜ਼ਬੂਰ 119:9 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗੀਤ ਹੈ:

ਜਵਾਨ ਭਲਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੇਗਾ ਆਪਣਾ ਰਾਹ,
ਤੇਰੇ ਵਚਨ ਦੇ ਮੁਆਫ਼ਕ ਚੱਲੇ, ਰੱਖੇ ਉਹਦੇ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ
ਤੇਰੇ ਕਲਾਮ ਨੂੰ ਮੈਂ ਦਿਲ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ, ਕਰਾਂ ਨਾ ਤੇਰਾ ਗੁਨਾਹ।^੨

ਇਹ ਗੀਤ ਜ਼ਬੂਰ 119:9 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਜਵਾਨ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਭਲਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੇਰੇ ਵਚਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲ ਕੇ।'

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਤਗੜਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਚਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਉਹਦਾ ਅਧਿਐੱਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਵਚਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਨਾਂ ਕੁ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। 'ਜਾਣਦੇ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭ ਕੇ ਪੂਰੀ ਆਇਤ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਦੀ ਕਿਤਾਬ, ਅਧਿਆਇ ਅਤੇ ਆਇਤ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।' ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਸੀਹੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕ ਸਨ ਪਰ ਔਸਤਨ ਉਹ ਦੋ ਢਾਈ ਆਇਤਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ!

ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਧਿਐੱਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਅਧਿਐੱਨ, ਬੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸੰਗਤੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ 'ਮਜ਼ਬੂਤ' ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਅਧਿਐੱਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਵੀ

ਮਿਲੇਗੀ।

(2) ਪਾਪ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਗ਼ਲਤ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਰੋਮੀਆਂ 14: 12)। ਸਾਨੂੰ ਪਾਪ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਰੋਮੀਆਂ 6: 23)। ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਪਾਪ, ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ; ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(3) ਆਪਣੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੌਲਸ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ (ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 23: 1)। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਲਿਖ ਸਕਿਆ:

ਮੈਂ ਮਸੀਹ ਵਿਚ ਸਤ ਆਖਦਾ ਹਾਂ, ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਅੰਤਹਕਰਨ
... ਮੇਰਾ ਗਵਾਹ ਹੈ (ਰੋਮੀਆਂ 9: 1)।

ਸਾਡਾ ਅਭਿਆਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਗਵਾਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਈ ਸਾਡਾ ਚਲਣ ਜਗਤ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤੋਂ ਪਵਿੱਤਰਤਾਈ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਪਟਤਾ ਨਾਲ ਜੋ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਜੋਗ ਹੈ ਰਿਹਾ (2 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 1: 12)।

ਪੌਲਸ ਵਾਂਗ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਓਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੂਹੰਨਾ 7: 17 ਦੀ ਗੱਲ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ: 'ਜੇ ਕੋਈ ਉਹ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਖੇ ਜਾਣੇਗਾ ਭਈ ਇਹ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਹੈ ਯਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ।' ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਆਇਤ ਵਿਚ, ਯਿਸੂ ਨੇ ਤਰਤੀਬ ਪਲਟ ਦਿੱਤੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

(4) ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦ ਅੰਤਹਕਰਨ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਤੌਬਾ ਕਰਕੇ ਖ਼ੁਦਾ ਤੋਂ ਦੁਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। 2 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 7: 10 ਵਿਚ ਪੌਲਸ ਨੇ 'ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਜੋਗ ਉਦਾਸੀ' ਦੀ ਜੋ 'ਅਜਿਹੀ ਤੌਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਪਛਤਾਉਂਦਾ' ਦੀ ਤੁਲਨਾ 'ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਉਦਾਸੀ' ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜੋ 'ਮੌਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।' 'ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਜੋਗ ਉਦਾਸੀ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਪਾਪਾਂ ਕਰਕੇ ਖ਼ੁਦਾ ਦਾ ਮਨ ਦੁਖੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। 'ਸੰਸਾਰ ਜੋਗ ਉਦਾਸੀ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਪਾਪਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਖਾਵਟੀ ਤੌਬਾ ਅਤੇ ਪਾਪ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਇਕਰਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ

ਦੂਸਰਾ, ਅੰਤਹਕਰਨ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਇਤਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵੇਕ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।⁴

(1) *ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।* ਦਾਸ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪੌਲੁਸ ਨੇ ਤਿਮੋਥਿਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ, 'ਪਰ ਆਗਿਆ ਦਾ ਤਾਤਪਰਜ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ੁੱਧ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਅੰਤਹਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਨਿਹਚਾ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ' (1 ਤਿਮੋਥਿਉਸ 1:5)। ਪੌਲੁਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਗੱਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ: ਜਿਹਦਾ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਜਿਹਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਚੰਗਾ ਹੈ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਵਿਵੇਕ ਦੇ ਬਗੈਰ ਖੁਦਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਓਵੇਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੌਲੁਸ ਨੇ ਤਿਮੋਥਿਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਉਹ ਚੁਣੌਤੀ ਦੱਸੀ ਜੋ ਉਹਨੇ ਉਹਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਗੰਮ ਵਾਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ... ਤੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਅੱਛੀ ਲੜਾਈ ਲੜੀਂ ਅਤੇ ਨਿਹਚਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਰੱਖੀਂ' (1 ਤਿਮੋਥਿਉਸ 1:18, 19ਓ)। ਪੌਲੁਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਨਿਹਚਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਗਏ ਸਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਨੇ ਛੱਡ ਕੇ ਨਿਹਚਾ ਦੀ ਬੇੜੀ ਡੋਬ ਦਿੱਤੀ' (1 ਤਿਮੋਥਿਉਸ 1:19ਅ)।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਚੰਗਾ (ਸ਼ੁੱਧ) ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੇਵਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪੌਲੁਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਯਹੂਦੀ ਉਸ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਤਾੜ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਲਿਖ ਸਕਿਆ:

ਮੈਂ ਮਸੀਹ ਵਿਚ ਸਤ ਆਖਦਾ ਹਾਂ, ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਗਵਾਹ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਸਦਾ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਾਂ ਭਈ ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੇਰੇ ਅੰਗ ਸਾਕ ਹਨ ਆਪੇ ਮਸੀਹ ਵੱਲੋਂ ਸਰਾਪੀ ਹੁੰਦਾ (ਰੋਮੀਆਂ 9:1-3)।

ਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੌਲੁਸ ਇਹ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੇ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਹਿ ਸਕਿਆ:

... ਅਸਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਗੁਪਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਚਤਰਾਈ ਦੀ ਚਾਲ ਚੱਲਦੇ ਨਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਵਚਨ ਵਿਚ ਰਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਸਗੋਂ ਸਤ ਨੂੰ ਪਰਗਟ ਕਰ ਕੇ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣਾ ਪਰਮਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।... ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਪਰਗਟ ਹੋਏ ਹਾਂ (2 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 4:2; 5:11)।

(2) *ਸਾਨੂੰ ਸਤਾਅ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।*

ਪੌਲੁਸ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਤਾਅ ਬਾਰੇ ਮਸੀਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚਰਚਾ ਵਿਚ ਉਹਨੇ ਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ:

ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਝੱਲ ਕੇ ਦੁਖ ਸਹਿ ਲਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਵਾਨ ਹੈ (1 ਪਤਰਸ 2: 19)।

ਸਗੋਂ ਮਸੀਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਜਿਰਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਉਹ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛੋ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਨੂੰ ਸਦਾ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਪਰ ਨਰਮਾਈ ਅਤੇ ਭੈ ਨਾਲ। ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖੋ ਭਈ ਓਹ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਭ ਚਾਲ ਨੂੰ ਜੋ ਮਸੀਹ ਵਿਚ ਹੈ ਮੰਦਾ ਆਖਦੇ ਹਨ ਸੋ ਜਿਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਓਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਓਹ ਲੱਜਿਆਵਾਨ ਹੋਣ (1 ਪਤਰਸ 3: 15, 16)।

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਤਾਅ ਸਹਿ ਕੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਕ ਮਸੀਹੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਛੇਤੀ ਚੁੱਪ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਕੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿਲੇਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ!

(3) ਨਿੱਜੀ ਨਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੰਤਹਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਬਾਈਬਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਭਾਗ 1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 8 ਤੋਂ 10 ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਰੋਮੀਆਂ 14 (ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਮੀਆਂ 15 ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਇਤਾਂ) ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਇਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਮਸੀਹੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਮੂਰਤੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਮਾਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿਚ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਕਈ ਅਹਿਮ ਸਬਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

ਨਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਕਿ ਇਹ ਨਿਆਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕਲਦਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। 'ਹਰ ਕੋਈ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਨਿਹਚਾ ਰੱਖੋ' (ਰੋਮੀਆਂ 14: 5ਏ; ਆਇਤ 22 ਵੀ ਵੇਖੋ)।

ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਟਾਲੋ (ਰੋਮੀਆਂ 14: 22, 23), ਸਗੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਵਾਲੇ ਬਣੋ। ਹਰ ਗੱਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸਬਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਭਾਣੇ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ' (1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 8: 2)।

ਨਿੱਜੀ ਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਵਿਚ ਨਾ ਉਲਝੋ, ਸਗੋਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 'ਸੋ ਚੱਲੋ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਏ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਹੋਵੇ' (ਰੋਮੀਆਂ 14: 19)।

ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ‘‘ਤਗੜੇ’’ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਝੇ ਜਾਂ ‘‘ਕਮਜ਼ੋਰ’’ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਾਲਾ,⁶ ਆਪਣੇ ਭਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਰੋਮੀਆਂ 14: 1, 3; 15: 1-3)।

ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੂਏ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰੇ। ਜੇ ਕੁਝ ਕਮਾਈਆਂ ਦੀ ਹੱਟੀ ਵਿਚ ਵਿਕਦਾ ਹੈ ਸੋ ਖਾਓ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਪੁੱਛੋ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਉਸ ਵਿਚ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੇਪਰਤੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਉਂਦਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਵੇ ਖਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਪੁੱਛੋ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖੇ ਭਈ ਇਹ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਅੰਤਹਕਰਨ ਜੋ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਸੋ ਤੇਰਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੂਜੇ ਦਾ ... ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਯਹੂਦੀਆਂ, ਨਾ ਯੂਨਾਨੀਆਂ, ਨਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਲੀਸੀਆ ਦੇ ਲਈ ਠੋਕਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣੋ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸਭਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਸੰਨ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਾਹਲਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਓਹ ਬਚਾਏ ਜਾਣ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਰੀਸ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵੀ ਮਸੀਹ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ (1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 10:24-29, 32, 33)।

ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਤੱਅਸਬ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 8: 1, 2)। ‘‘ਗੱਲ ਕਾਹਦੀ ਜੋ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਲੋਤਾ ਹੋਇਆ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਸੋ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਭਈ ਕਿਤੇ ਡਿੱਗ ਨਾ ਪਵੇ’’ (1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 10: 12)।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਉਹ ਪਾਪ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ (ਰੋਮੀਆਂ 14: 13, 15, 21)।

ਪਰ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਭਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਹੱਕ ਕਿਤੇ ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਲਈ ਠੋਕਰ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਤੈਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਇਲਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਮੂਰਤੀ ਦੇ ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਖਾਂਦੇ ਵੇਖੇ ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਨਿਤਾਣਾ ਹੈ ਕੀ ਉਹ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਮੂਰਤੀਆਂ ਦੀ ਭੇਟਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਸੋ ਤੇਰੇ ਇਲਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਜੋ ਨਿਤਾਣਾ ਹੈ ਨਾਸ ਹੁੰਦਾ ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਭਾਈ ਜਿਹ ਦੇ ਲਈ ਮਸੀਹ ਮੋਇਆ। ਅਤੇ ਐਉਂ ਭਾਈਆਂ ਦਾ ਪਾਪ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਿਤਾਣਾ ਹੈ ਸੱਟ ਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਸੀਹ ਦਾ ਪਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਖੁਆਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਕਦੇ ਵੀ ਬਲੀ ਨਹੀਂ ਖਾਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਐਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਖੁਆਵਾਂ (1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 8:9-13)।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ‘‘ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਲਈ’’ (1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ

10:31ਅ; ਰੋਮੀਆਂ 14:6 ਵੀ ਵੇਖੋ) ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(4) ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਇਖ਼ਤਿਆਰ ਬਾਰੇ ਪੌਲਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, 'ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਾ ਕ੍ਰੋਧ ਹੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਧੀਨ ਹੋਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ' (ਰੋਮੀਆਂ 13:5)। ਨਵੇਂ ਨੇਮ ਮੁਤਾਬਕ ਅੰਤਹਕਰਨ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਹਾਕਮਾਂ' ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਰੋਮੀਆਂ 13:1-7; ਤੀਤੁਸ 3:1, 2; 1 ਪਤਰਸ 2:13-17; ਮੱਤੀ 22:15-22 ਵੀ ਵੇਖੋ)।⁷ ਪਰ ਜਦ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਕਮ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦਾ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਜਾਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਪੂਰਵਕ ਤੋੜਨ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 4:19, 20)।⁸ ਪਤਰਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਵਰ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ' (ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 5:29)। 'ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ (ਇੱਥੇ, ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ)।

ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਟਾਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ? ਫਿਰ ਉਹਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਬੂਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ

ਸਾਡੇ ਰੂਹਾਨੀ 'ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ' ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ⁹ ਜਿਨੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਤਰ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀ। ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ, ਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੁਝ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁੱਛ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦੋਸ਼ ਖੁਦਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਭਾਗ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਦੋਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਫ਼ਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੁਦਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ: (1) ਉਸ ਤੋਂ ਮੁੜਨ ਲਈ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ¹⁰ ਅਤੇ (2) ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦਾ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਲਈ (ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 8:22; 1 ਯੂਹੰਨਾ 1:9; ਆਦਿ)।

ਦੋਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦਾ ਦੇ ਫ਼ਜ਼ਲ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਖੁਦਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਅਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨਾਲ ਰਹੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਬਰਾਨੀ ਲੋਕ 'ਅਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ' ਆਖਦੇ ਹਨ (ਇਬਰਾਨੀਆਂ 10:22)। 'ਅਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ' ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਪ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ, ਭਾਵ ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਗ਼ਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ (ਇਬਰਾਨੀਆਂ 9:9; 10:2)।

ਖੁਦਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਦੇ ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਬਰਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪੱਤਰੀ ਦੇ ਲੇਖਕ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ, 'ਤਾਂ ਕਿਨਾ ਹੀ ਵਧੀਕ ਮਸੀਹ ਦਾ ਲਹੂ... ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁਰਦਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰੇਗਾ ਭਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਉਪਾਸਨਾ ਕਰੋ' (ਇਬਰਾਨੀਆਂ 9:14)। ਇਸ ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਵਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੀ ਨਾ ਹੁੰਦਾ [ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਦੇ]' (ਇਬਰਾਨੀਆਂ 10:2)। ਇਬਰਾਨੀਆਂ 9:14 ਅਤੇ 10:2 ਵਿਚ 'ਸ਼ੁੱਧ ਕਰੇਗਾ' ਅਤੇ 'ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ' *katharizo* ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ 'catharsis' (ਕਥਾਰਸਿਸ ਜਾਂ ਜੁਲਾਬ) ਅਤੇ 'catherize' ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਹੈ।

ਇਬਰਾਨੀਆਂ 10:22 ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨਿਹਚਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਅਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ ਤੋਂ ਛਿੜਕਾਉ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਦੇਹੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੁਲ੍ਹਾਈ ਗਈ' ਸਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਵੇਦੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਲਹੂ ਛਿੜਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਯਿਸੂ ਦੇ ਲਹੂ ਦੇ 'ਛਿੜਕਾਉ ਨਾਲ' ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਯਾਜਕ ਤੰਬੂ ਵਿਚ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਧੋ ਲੈਂਦੇ ਸਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਯਿਸੂ ਵਿਚ ਬਪਤਿਸਮਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ 'ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ' ਹੈ (ਗਲਾਤੀਆਂ 3:26, 27 ਵੀ ਵੇਖੋ)। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਖੁਦਾ ਦੇ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ, ਯਿਸੂ ਦੇ ਲਹੂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਫ਼ੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ!

ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਖੁਦਾ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਾਫ਼ੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਸਾਨੂੰ ਖੁਦਾ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇੰਜੀਲ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਬਾਰਨਟ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਵਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਗੁਮਨਾਮ ਹੋ ਚੁਕੀ ਤੌਬਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।' ਉਹਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਖੁਦਾ ਮਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਦੇ ਵਚਨ 'ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ: 'ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ

ਬਦਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਕਦੇ ਚੇਤੇ ਨਾ ਕਰਾਂਗਾ' (ਇਬਰਾਨੀਆਂ 10:17)।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਖੁਦਾ ਸਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪਾਪ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਬੜੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਤਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਛਤਾਵਾ ਲੈ ਕੇ ਖੁਦਾ ਕੋਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੁਖ ਭਰੀ ਦਾਸਤਾਨ ਉਹਦੇ ਅੱਗੇ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਾ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। 'ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹ ਨੇ ਵਾਇਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੈ' (ਇਬਰਾਨੀਆਂ 10:23ਅ)। ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਥੋਂ ਅਖਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, 'ਇਹ ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੰਮ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਹਿਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ!' ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਾਪ ਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਓਸੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਓਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਖੁਦਾ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਵੀ ਮੰਗੀ। ਮੈਂ ਫੇਰ ਆਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦਾ ਮਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1 ਯੂਹੰਨਾ 3 ਵਿਚ ਯੂਹੰਨਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। 'ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ' ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਾਂਗੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਤ ਤੋਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਓਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੱਕਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣੀਜਾਣ ਹੈ' (ਆਇਤਾਂ 18-20)। 'ਆਪਣੇ ਮੰਨ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਾਂਗੇ' ਅਤੇ 'ਜਿਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ' ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਕੁਝ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਫਿਰ ਇਸ ਆਇਤ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: 'ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣੀਜਾਣ ਹੈ।' ਜਦ ਸਾਡੇ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਭਾਵ ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਦੋਸ਼ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਉਦੋਂ ਵੀ ਖੁਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਤੌਬਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੱਚੇ ਮਨੋਂ ਤੌਬਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਖੁਦਾ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਰਹੀਏ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਯੂਹੰਨਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਚਰਚਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ: 'ਹੇ ਪਿਆਰਿਓ, ਜੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿਲੇਰੀ ਹੈ' (ਆਇਤ 21)। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਜੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦਾ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਅਤੇ ਕਾਬਲ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਯਕੀਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ, ਉਹਦੇ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ, ਇਸ ਨਾਲ ਖੁਦਾ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਬੰਦਾ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਖੁਦਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਇਬਰਾਨੀਆਂ 4: 15, 16)।

ਸਾਰ

ਜੇ ਅਸੀਂ (1) ਆਪਣੇ ਅੰਤਹਕਰਨਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੀਏ (2) ਮਾਫ਼ੀ ਲਈ ਖੁਦਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਲਈਏ ਤਾਂ ਪੌਲਸ ਵਾਂਗ ਸਾਡਾ 'ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ 'ਸ਼ੁੱਧ ਅੰਤਹਕਰਨ' ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ (ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 24: 16; 1 ਤਿਮੋਥਿਉਸ 3:9)।

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਾਂ ਦੀ ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਪਤਿਸਮਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖੁਦਾ ਤੋਂ ਭਟਕੇ ਹੋਏ ਬਾਲਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਝੰਜੋੜਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਹਾਨ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਜੇ. ਐਮ. ਮੈਕਲੇਬ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਹਨੇ ਧਿਆਨ ਦਵਾਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵਾਅਦਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਸਦੀਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪਲੈਂਜ਼ਾਂ (ਵਾਅਦਿਆਂ) 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਦ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੁਹੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਝੂਠੇ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਭਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਹਕਰਨ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ, ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝਗੜੋ ਨਾ। ਅੱਜ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਲਓ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

¹ਐਲਫ਼੍ਰੇਡ ਮਾਰਸਲ, ਦ ਇੰਟਰਲੀਨੀਅਰ ਗ੍ਰੀਕ-ਇੰਗਲਿਸ਼ ਨਿਊ ਟੈਸਟਾਮੈਂਟ, ਦੂਜਾ ਸੰਸਕਰਨ (ਲੰਡਨ: ਸੈਮੁਅਲ ਬੈਗਸਟਰਜ਼ ਐਂਡ ਸਨਜ਼, 1958) 580. ²ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਪਾਠਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ³ਜ਼ਬੂਰ 119:9 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੰਜਾਬੀ ਗੀਤ। ⁴ਪਾਠ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਅਸੀਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ (ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ) ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ⁵ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਚਾ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਵਧੂ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਵਿੱਤਰ ਲਿਖਤ ਦੇ ਇਹ ਭਾਗ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ। ⁶ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸ ਤੋਂ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਉਹਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ

“ਕਮਜ਼ੋਰ” ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ: ਕਿਸੇ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ “ਤਗੜਾ” ਹੋਵੇ ਜਾਂ “ਕਮਜ਼ੋਰ,” ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਓਵੇਂ ਹੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰੇਗਾ।⁷ ਮੇਰਾ ਇਕ ਦੋਸਤ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ “ਲਿਖਤ ਮੁਤਾਬਕ ਰਫ਼ਤਾਰ” ਦੱਸਦਾ ਹੈ।⁸ ਬਾਈਬਲ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਬਰਾਨੀ ਦਾਈਆਂ, ਤਿੰਨ ਇਬਰਾਨੀ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਦਾਨੀਅਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।⁹ ਲੜੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਹਾਨੀ ਬੰਦੇ ਲਈ ਅੰਤਹਕਰਨ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਦੇ ਲਈ ਉਹਦਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ।¹⁰ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਸਮਾਨਤਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਉਹ ਗਰਮ ਕੜਾਹੀ ਲਾਹ ਦਿਓ!” ਜਾਂ “ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਓ!” ਜਾਂ “ਆਪਣੇ ਪੈਰ ‘ਚੋਂ ਕੰਡਾ ਕੱਢ ਦਿਓ!”

© 2009 Truth for Today