

The Art of Forgiving

Forgiveness is important for our physical, emotional and spiritual well-being. Yet some people find it extremely difficult to forgive. Consider forgiving as a natural process like exhaling – letting go of byproducts our bodies no longer need. To forgive effectively, you may have to

1. Understand the importance of forgiving and the steps involved in it
2. Remember the mercy and love you got from God; in turn show mercy to those who hurt you.
3. Forgive for your own benefit.

Meditating on Words of God is an effective way to prepare your mind for forgiving.

Words of God on Forgiveness (Malayalam)

1. നിങ്ങളുടെ പിതാവ് കരുണയുള്ളവനായിരിക്കുന്നതു പോലെ നിങ്ങളും കരുണയുള്ള വരായിരിക്കുവിൻ. നിങ്ങൾ വിധിക്കരുത്; നിങ്ങളും വിധിക്കപ്പെടുകയില്ല. കുറ്റാരോപണം നടത്തരുത്; നിങ്ങളുടെമേലും കുറ്റം ആരോപിക്കു പെടുകയില്ല, ക്ഷമിക്കുവിൻ; നിങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കപ്പെടു.
2. ശത്രുക്കളെ സ്വന്നപരിക്കുവിൻ; നിങ്ങളെ പീഡിപ്പിക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടി പ്രാർധിക്കുവിൻ. അങ്ങനെ, നിങ്ങളുടെ സർഗസ്ഥമനായ പിതാവിന്റെ മകളായിത്തീരും.
3. ശത്രുക്കളെ സ്വന്നപരിക്കുവിൻ; നിങ്ങളെ ദേഷിക്കുന്നവർക്കു നന്മചെയ്യുവിൻ. ശപിക്കുന്നവരെ അനുഗ്രഹിക്കുവിൻ; അധിക്ഷേഷപരിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർധിക്കുവിൻ. ലൂക്കാ 6 : 27,28
4. ഒരാൾക്കു മറ്റാരാളോടു പരിഭ്രമിണ്ടായാൽ പരസ്പരം ക്ഷമിച്ചു സഹിഷ്ണുതയോടെ പർത്തിക്കുവിൻ. കർത്താവ് നിങ്ങളോടു ക്ഷമിച്ചതുപോലെതന്നെ നിങ്ങളും ക്ഷമിക്കണം കൊള്ളാസോസ് 3 : 13
5. പ്രിയപ്പെട്ടവരേ, പ്രതികാരം നിങ്ങൾതന്നെ ചെയ്യാതെ, അതു ദൈവത്തിന്റെ ഭക്താധിക്കുക. എന്തെന്നാൽ, ഇപ്രകാരം എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു: പ്രതികാരം എന്നേറ്റതാണ്; ഞാൻ പകരം പീട്ടും എന്നു കർത്താവ് അരുളിച്ചെയ്യുന്നു. മാത്രമല്ല, നിന്നേൻ ശത്രുവിനു വിശക്കു നേക്കിൽ ഭക്ഷിക്കാനും ഓഹിക്കുനേക്കിൽ കുടിക്കാനും കൊടുക്കുക. ഇതുവഴി നീ അവൻൻ ശിരസ്സിൽ തീക്കനെലുകൾ കുനകുട്ടും. തിന്മ നിങ്ങളെ കീഴടക്കാതിരിക്കുന്നു, തിന്മയെ നന്മക്കാണ്ടു കീഴടക്കുവിൻ.
6. ബലമുള്ളവരായ നാം ദുർബലരുടെ പോരായ്മകൾ സഹിക്കുകയാണുവേണ്ടത്. രോമാ 15 : 1
7. പിതാവേ, അവരോടു ക്ഷമിക്കണമേ; അവർ ചെയ്യുന്നതെന്തെന്ന് അവർ അറിയുന്നില്ല. ലൂക്കാ 23 : 34
8. നീ ബലിപീഠത്തിൽ കാഴ്ചയർപ്പിക്കുവേണാൾ, നിന്നേൻ സഹോദരന് നിന്നോട് എന്തെങ്കിലും വിരോധം ഉണ്ടെന്ന് അവിടെവച്ച് ഓർത്താൻ, കാഴ്ചവസ്തു അവിടെ ബലിപീഠത്തിനു മുമ്പിൽ വച്ചിട്ട് പോയി സഹോദരനോടു രമ്പതപ്പെടുക; പിന്ന വന്നു കാഴ്ചയർപ്പിക്കുക.
9. മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റുകൾ നിങ്ങൾ ക്ഷമിക്കുമെങ്കിൽ സർഗസ്ഥമനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവ് നിങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കും.
10. നിങ്ങൾ പ്രാർധിക്കുവേണാൾ നിങ്ങൾക്ക് ആരോടെക്കിലും എന്തെങ്കിലും വിരോധമുണ്ടെങ്കിൽ അതു ക്ഷമിക്കുവിൻ. അപ്പോൾ സർഗത്തിലുള്ള നിങ്ങളുടെ പിതാവ് നിങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ ക്ഷമിക്കും.
11. കരുണയുള്ളവർ ഭാഗ്യവാൻമാർ; അവർക്കു കരുണ ലഭിക്കും. മതതായി 5 : 7

12. നിങ്ങൾ സഹോദരനോടു ഹൃദയപൂർവ്വം ക്ഷമിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ എൻ്റെ സർഗസ്മനായ പിതാവ് നിങ്ങളോടും ഇതു പോലെതന്നെ പ്രവർത്തിക്കും. **മത്തായി 18 : 35**

13. കർത്താവിന്റെ സന്നിധിയിൽ താഴ്മയുള്ളവരായിരിക്കുവിൻ. അവിടുന്നു നിങ്ങളെ ഉയർത്തും. **യാക്രോഡ് 4 : 10**

14. തിന്മയ്ക്കു തിന്മയോ, നിന്തുന്നതിനു നിന്തുന്നമോ പകരം കൊടുക്കാതെ, അനുഗ്രഹിക്കുവിൻ. **1 പത്രാസ് 3 : 9**

15. ക്ഷമാഗീലനു കുറച്ചുകാലതേക്കു മാത്രമേ സഹിക്കേണ്ടിവരു. അതുകഴിഞ്ഞാൽ അവൻ്റെ മുന്നിൽ സന്തോഷം പൊട്ടിവിടരും. **പ്രഭാഷകൻ 1 : 23**

16. ദിവസത്തിൽ ഏഴുപ്രാവശ്യം അവൻ നിന്നുക്കെതിരായി പാപംചെയ്യുകയും ഏഴു പ്രാവശ്യവും തിരിച്ചുവന്ന്, തോൻ പശ്ചാത്തപിക്കുന്നു എന്നു പറയുകയും ചെയ്താൽ നീ അവനോടു ക്ഷമിക്കണം. **ലൂക്കാ 17 : 4**

17. അവൻ മുട്ടുകുത്തി വലിയ സ്വരത്തിൽ അപേക്ഷിച്ചു: കർത്താവേ, ഈ പാപം അവരുടെമേൽ ആരോപിക്കരുത്. **അപ്പ്. പ്രവർത്തനങ്ങൾ 7:60**

Words of God on Forgiveness

“Blessed are the merciful, for they will be shown mercy.” **Matthew 5:7**

“Therefore, if you are offering your gift at the altar and there remember that your brother has something against you, leave your gift there in front of the altar. First go and be reconciled to your brother; then come and offer your gift.” **Matthew 5:23-24**

“And when you stand praying, if you hold anything against anyone, forgive him, so that your Father in heaven may forgive you your sins.” **Mark 11:25**

“But I tell you who hear me: Love your enemies, do good to those who hate you, bless those who curse you, pray for those who mistreat you. If someone strikes you on one cheek, turn to him the other also.” **Luke 6:27-29**

“Be merciful, just as your Father is merciful.” **Luke 6:36**

“Do not judge, and you will not be judged. Do not condemn, and you will not be condemned. Forgive, and you will be forgiven.” **Luke 6:37**

“Then Peter came to Him and said, “Lord, how often shall my brother sin against me, and I forgive him? Up to seven times?” Jesus said to him, “I do not say to you, up to seven times, but up to seventy times seven.” **Matthew 18:21-22**

Jesus asked for God's forgiveness of those who crucified him. "And Jesus said, 'Father, forgive them, for they know not what they do.'" **Luke 23: 34**

“Lord, do not hold this sin against them.” Prayer by the martyr St. Stephen in Acts 7:60.

Famous Quotes on Forgiveness:

“The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong” - Gandhi

“Forgiveness is a gift you give yourself” - Tony Robbins

"Pardon is an effective medical tool capable to reduce several troubles affecting man. It is of great help to physical, mental and emotional health." - US Psychologist R. Enright

"Always forgive your enemies. Nothing annoys them so much." – Oscar Wild

"Am I not destroying my enemies when I make friends of them?" - Abraham Lincoln

"To forgive is to set a prisoner free and discover that the prisoner was you." – Lewis B Smedes

"Any fool can criticize, condemn, and complain; but it takes character and self control to be understanding and forgiving." - Dale Carnegie

What is forgiveness?

Generally, forgiveness is a decision to let go of resentment and thoughts of revenge. The act that hurt or offended you might always remain a part of your life, but forgiveness can lessen its grip on you and help you focus on other, positive parts of your life. Forgiveness can lead to feelings of understanding, empathy and compassion for the one who hurt you.

Forgiveness doesn't mean that you deny the other person's responsibility for hurting you, and it doesn't minimize or justify the wrong. You can forgive the person without excusing the act.

If you're unforgiving, you might pay the price repeatedly by bringing anger and bitterness into every relationship. Your life might become so wrapped up in the wrong that you can't enjoy the present. You might become depressed or anxious. You might feel that your life lacks meaning or purpose, or that you're at odds with your spiritual beliefs. You might lose valuable and enriching connectedness with others. ([Ref](#): Mayo Clinic on Forgiveness) By not forgiving others, you are allowing them to have control on you.

"Forgiveness is not something we do for other people. We do it for ourselves to get well and move on." Forgiving is a choice. When someone you care about hurts you, you can hold on to anger, resentment and thoughts of revenge — or embrace forgiveness and move forward.

Why Forgive



- It **heals** old wounds; it removes toxicity from the mind and body and even heals physical illness; it gives you better immunity.
- It **liberates** you from the chains of hurting thoughts and feelings that bind you to an offense, imagined or real, committed against you. Only when we unchain ourselves can we fly.
- It **bonds broken relationships** and gives hope, joy and peace.
- It **brings divinity** back to you. God cannot reside in a mind filled with hatred. When you can forgive, pray and bless the person who hurt you, it is a sure sign that God's spirit is within you.
- When you forgive, you are also forgiven and you will find your **prayers are answered**.

Daily we pray "And forgive us our debts, as we also have forgiven our debtors". Note that forgiveness is a minimum requirement for calling God 'Our Father', or reciting the prayer 'Our Father' or for going to Holy Mass.

How to Forgive

1. Feel compassion and love for the other person. Understand that most people are good at their core and are doing their best at any given moment. Recognize and relate to their humanness. Acknowledge the inherent value in releasing the negative energy of anger and resentment. You desire healing and growth. Move away from your victim role; remove any ego that may block you from forgiving; ask for God's mercy and inner strength. If somebody has done injustice to you, ask God to be in charge of your justice.
2. It is a good idea to consider the situation from the other person's point of view, understand why he or she behaved in such a way. Reconcile if possible. Sometimes our wrong judgement of a person or situation may be the cause for our hurt feelings. Sometimes our expectations on others may be too unrealistic.
3. Forgive unconditionally, whether it is requested or not. Let go of any hurt feelings or resentment. Just let it go as if you drop a heavy burden from your shoulder.
4. If you still have any residual hurt feelings, submit it at the foot of Jesus Christ on the cross. Emulate his forgiveness. Meditate on the sufferings he has gone through to liberate you. Let his dripping blood fall on your body and mind and cleanse you completely. Know that everybody is part of the body of Christ and so you are one with everybody else. Try to see others as an extension of yourself.
5. Pray for the person and bless him/her. Feel the spirit of God filling your heart. You are now filled with the divine love and peace. God is accepting you as his child and is hugging you and blessing you. Hold that great feeling in your mind for some time.
6. At a later point, when you think of the person, if the hurt feelings are triggered again, release the hurt feeling once for all - get tips from '[Antidote for Negative Emotions](#)'. Next time when you see that person or think of that person, you will find that you are detached from the hurt feelings; you will feel compassion, understanding and love.
7. Commit to treating others with compassion, empathy and respect, irrespective of their behaviours. Let forgiveness be part of your identity.

Touching stories of forgiveness

What happened when people forgave? Miraculous healing and transformation...

	The Parable of the Prodigal Son When the younger son returned, the father forgave his son and showed mercy. The father treated him with a generosity far more than he has a right to expect. The whole family goes into their biggest celebration. The father's joy described in the parable reflects divine love, the boundless mercy of God, and God's unlimited grace.
---	---

	<p>Mother Teresa</p> <p>Once Mother approached a rich businessman asking donations for her child orphanage. He spit a stream of betel-juice which fell on her. Without minding the humiliation, she said "Thank you for this gift. Now what about my children?". The man changed! He donated generously. His grandchildren give money even today.</p>
	<p>Pope John Paul II</p> <p>Pope John Paul was shot by Ali Agca in 1981. Later Pope visited him in the prison and forgave him. Ali kisses the hand of the Pope, in the picture.</p>
	<p>Blessed Sr. Rani Maria</p> <p>She was dragged out of a bus near Indore and stabbed to death by one Samundar Singh, while she was working for the poor. Years later, her family pardoned Singh and he was left free. Later he came to the village of Sister Rani Maria and met her family members who forgave him for the murder. She was beatified on 4th Nov 2017.</p>

Recollect memories of you forgiving somebody or your dear-ones forgiving you. What was the outcome? Joy, peace, better relationships with God and your dear ones, blessings from God, ..?

Do you have someone to be forgiven? Why not go ahead and [forgive](#).

More articles for improving relationships at [Word4.me](#)