

Női szolgálatok kiemelt napja

2016. Június 11.

„Szomjazol-e az élő vízre?”

Írta: Galina Stele, D.Min,

Kutatási és Értékelési vezető

A Hetednapos Adventista Egyház Generálkonferenciája

Kutatási, statisztikai és levéltári Osztály

Szerkesztette: Carolyn Kujawa



Készítette a Női Szolgálatok Osztálya

Hetednapos Adventista Generálkonferencia



SEVENTH-DAY
ADVENTIST
CHURCH

General Conference
World Headquarters



Department of Women's Ministries

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, Maryland
20904-6600 USA
Telephone (301) 680-6608
Fax (301) 680-6600
<http://wm.gc.adventist.org>

2016. Február 24.

Kedves Vezető-testvérnők!

Örömmel üdvözöllek Benneteket! Voltatok már szomjasak? Úgy értem, valóban nagyon, nagyon szomjasak, amikor másra sem tudtok gondolni, csak egy pohár hús vízre. Előfordul, hogy nagyon megszomjazom, amikor utazás közben hosszú órákig autózunk egyik helyről a másikra. Különösen meleg időben. Olyankor csakis azon jár az eszem, hogy amint megérkezünk, megiszom az összes vizet, amit csak találok. Kizárólag szomjúságom csillapítására tudok gondolni.

Idézzünk fel most egy időszakot, amikor az élet terhei túlságosan nyomasztottak! Talán egy nehéz próbán mentünk át, ami ébren és álmunkban is folyton emésztett. Képzeljük el, mi lett volna, ha akkor jön valaki, aki békességet ajánl a vihar közepette, bátorságot szembenézni mindennel, amit az élet hoz, és örömet, ami egész napra megerősít. Vajon nem vágytunk volna erre a segítségre, éppen úgy, ahogy a szomjas ember áhítozik a vízre?

Idei Női Szolgálatok kiemelt napi témánk címe: „Szomjazol-e az élő vízre?” A János evangéliumának 4. fejezetében szereplő jól ismert történetből tudjuk, hogy Jézus Krisztusnál van a víz, ami lelkünk szomját - a békességre, erőre, bátorságra, hitre, öröme és még oly sok minden másra - csillapítja. Idén tehát Megváltónkhoz hívunk benneteket, hiszen Ő mondja: „Mert vizet öntök a szomjúhozóra, és folyóvizeket a szárazra.” (Ézsa 44:3). Gyertek kedves testvéreim, gyertek!

Heather-Dawn Small, GCWM Director

(A generálkonferencia Női Szolgálatok Osztályának igazgatója)

Tartalom

A szerzőről.....	4
A szolgálat vázlata.....	5
Idézetek a Szentírásból.....	6
Prédikáció.....	7
Szeminárium.....	16

A szerzőről

Galina Stele, aki Oroszországban született, különböző képességeivel számos területen szolgálja egyházunkat. Többek között a Zaoksky Teológiai Szeminárium (Oroszország) professzora, az Euro-Ázsia Divízió „A női lelkész és az élő egyház” programjának koordinátora és kiadványainak főszerkesztője, valamint az Euro-Ázsiai Divízió Missziós Intézetének igazgatója.

1996-ban ő volt az első, aki nőként doktori fokozatot (D.Min) szerzett az Andrews Egyetemen.

Stele, a széles körben publikáló szerző 2012-ben, program-értékelő asszisztensként csatlakozott a Statisztikai és kutatóintézet levéltárának csapatához, és 2016-ben lett a kutatási és értékelési osztály vezetője.

A szolgálat vázlata

„Szomjazol-e az élő vízre?”

Női szolgálatok Osztályának napja - vázlat

Felszólítás a dicsőítésre:

Nyitóének:

Fohász: az igehirdető

Idézetek a Szentírásból:

A lelkész imádsága:

Felhívás az adakozásra:

Zene a gyűjtés közben:

Zeneszolgálat:

Prédikáció: „Szomjazol-e az élő vízre?”

Záróének:

Záró ima:

Adventhimnusz (a reménység dala): az egész gyülekezet

Idézetek a Szentírásból

János evangéliumának 4. és 7. fejezetéből

János 4:2-15

Megy vala azért Samáriának Sikár nevű városába, annak a teleknek szomszédjába, amelyet Jákób adott vala az ő fiának, Józsefnek.

Ott vala pedig a Jákób forrása. Jézus azért, az utazástól elfáradva, azonmód leüle a forráshoz. Mintegy hat óra vala.

Jöve egy samáriabeli asszony vizet meríteni; monda néki Jézus: Adj innom! (Az ő tanítványai ugyanis elmentek a városba, hogy enivalót vegyenek.)

Monda azért néki a samáriai asszony: Hogy kérhetsz inni zsidó létedre én tőlem, aki samáriai asszony vagyok?! Mert a zsidók nem barátkoznak a samáriaiakkal.

Felele Jézus és monda néki: Ha ismernéd az Isten ajándékát, és hogy ki az, aki ezt mondja néked: Adj innom!; te kérted volna őt, és adott volna néked élő vizet.

Monda néki az asszony: Uram, nincs mivel merítened, és a kút mély: hol vennéd tehát az élő vizet?

Felele Jézus és monda néki: Mindaz, aki ebből a vízből iszik, ismét megszomjúhozik:

Valaki pedig abból a vízből iszik, amelyet én adok néki, soha örökké meg nem szomjúhozik; hanem az a víz, amelyet én adok néki, örök életre buzgó víznek kútfeje lesz ő benne.

Monda néki az asszony: Uram, add nékem azt a vizet, hogy meg ne szomjúhozzam, és ne jőjjenek ide meríteni!

János 7:37-38

Az ünnep utolsó nagy napján pedig felállta Jézus és kiálta, mondván: Ha valaki szomjúhozik, jőjjön én hozzám, és igyék.

Aki hisz én bennem, amint az írás mondotta, élő víznek folyamai ömlenek annak belsejéből.

Igehirdetés

Szomjazol-e az élő vízre?

Írta: Galina Stele

„Ha valaki szomjúhozik, jöjjön én hozzám, és igyék.” (Jn 7:37)

Bevezetés

Tudjátok, mennyi ideig élhet az ember élelem és víz nélkül? Egyesek akár 40 napot is kibírnak enivaló nélkül, de víz nélkül csak 3, maximum 4 napot. Csodának számít, ha bárki is ennél többet túlél víz nélkül. Ilyen csoda történt a Haiti földrengés egyik túlélőjével, Evans Monsignac-kal is. 27 éves volt, amikor 2010 januárjában rettenetes földrengés rázta meg Haitit. A szegény, kétgyermekes édesapa, aki a piacon rizst árult, abból tartotta fenn küszködve családját, aznap is munkába indult, mint mindig. Minden teljesen normálisnak tűnt egészen addig, míg észre nem vette, a piac épületei dőlni kezdenek. A leomló falak jobbról is, balról is bekerítették, elvágva a menekülés útját. Emberek sikoltoztak körülötte, félelmetes volt a helyzet, különösen, amikor egy betondarab zuhant az arca felé. Akkor valami hihetetlen dolog történt. Úgy tűnt neki, mintha valaki odalépett volna és visszahúzta volna a betontömböt. Evans sötét csapdában ragadt. Tudott lélegezni, de megmozdulni sem mert, félt, hogy megsérül, vagy a romok további omlását váltja ki. Az első nap sok kiáltozást hallott, de a sikoltások fokozatosan elhaltak és hátborzongató csönd telepedett rá.

Amikor végül kiszabadították, a mentőcsapat számításai szerint 27 napot töltött étlen-szomjan a romok fogságában. Ő maga nem tudta, mennyi ideig volt ott. Elveszítette az időérékét, és többször is eszméletét veszítette. 27 kg-ot fogyott, mindössze 40 kg volt, amikor megmentették, és végül a floridai Tampa városának egyik kórházába szállították. A földrengést valaha is túlélők közül ő volt, aki a leghosszabb ideig maradt életben. Azt hitték róla, hogy a romok közé zárva hozzáfért valami enivalóhoz és vízhez. De ő állította, hogy nem. Bezártsága második, vagy harmadik napján szennyvizet fedezett fel.

Megpróbált inni belőle, de megfájdult tőle a gyomra, ezért csak a kisujját mártotta bele, azzal nedvesítette meg ajkát. Megpróbálta lenyelni, de nagyon undorító volt, és idővel még betegobb lett tőle. Vajon ez segítette a túlélésben? Nehéz lenne megmondani. Ő maga Istennek tulajdonította túlélését. Így mondta el történetét: „Beletörődtem a halálba, de Isten megőrizte életemet – mondta. A tény, hogy még ma is életben vagyok nem az én érdemem, hanem Isten kegyelmének köszönhető. Ez valóságos csoda, nem találok magyarázatot rá. Most már tudom, hogy minden egyes napon a lehető legjobban kell élnem az életem.” (1.)

A történetről eszembe jutott, hogy életünk során mindnyájan szembesülünk különböző katasztrófákkal. Amikor válságba kerülünk, a lelki túlélésünk érdekében próbáltatunk meg. A válság idején mindnyájan szomjazunk, nem csupán fizikai szükségleteink azonnali kielégítésére, hanem másfajta vízre is. Felüdítő vízre vágyunk, amikor az életünk szétesni látszik, vízre, ami fenntart minket, amikor minden elsüllyed, vízre, ami segít túlélni a halálfélelmet. Ez a víz annyira létszükségletünk, hogy gyakran a fizikai víznél is fontosabb számunkra.

Az élő víz utáni vágyát sok kultúra a népi eposzokban, legendákban és mesékben fejezi ki. Az elbeszélések hősei nagy utat tesznek meg az ilyen fajta vízért, áldozatokat hoznak és harcolnak érte. Azt tartották, hogy aki megszerzi, legyőzhetetlen, hatalmas és halhatatlan lesz tőle.

Érdekes módon a Biblia is foglalkozik ezzel az emberi szükséglettel, az ilyen fajta víz utáni szomjunkkal. Lelki értelemben nem kell a leghosszabb ideig élő, vizet nélkülöző túlélőknek lennünk. Isten nem akarja, hogy szennyvízzel tartsuk életben magunkat. Ő megmutatta nekünk, a friss, élő víz forrását. Fizetnünk sem kell érte, a Jézustól származó élő víz ingyenes és mindenki számára elérhető ma is, aki szomjazik rá, akár jól él, akár válságon megy keresztül. Isten csak arra vágyik, lássa, hogy rendszeresen, minden nap érte jövünk, hiszen létfontosságú lelki jólétünk és túlélésünk érdekében.

¹<http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/centralamericaandthecaribbean/haiti/7530686/Buried-for-27-days-Haiti-earthquake-survivors-amazing-story.html>

Bibliaidézetek és üzenetek

Vizsgáljuk meg közelebbről az igéket, ahol az élő vízről esik szó! János 7:37-39: *„Az ünnep utolsó nagy napján pedig felállta Jézus és kiálta, mondván: Ha valaki szomjúhozik, jöjjön én hozzám, és igyék. Aki hisz én bennem, amint az írás mondotta, élő víznek folyamai ömlenek annak belsejéből. Ezt pedig mondja vala a Lélekről, amelyet veendőik valának az ő benne hívők: mert még nem vala Szent Lélek; mivelhogy Jézus még nem dicsőítették meg.”*

Ismeritek a szövegkörnyezetet, amikor Jézus ezeket a szavakat mondta? A jeruzsálemi templomban volt, a sátoros ünnep idején. A sátrak ünnepe a zsidó nép egyik legszebb és legkedvesebb ünnepe volt, az éves ünnepkör utolsó nagy ünnepe. Az aratás idejének végén tartották, amikor az emberek megpihenhettek és megköszönhették a sok áldást, amivel Isten megajándékozta őket. Az ünnepség hét napján lombos ágakból készült sátrakban laktak, és egész Jeruzsálem egy hatalmas zöld erdőnek látszott. A zöld hajlékokat „az utcákon, a templomudvarban, vagy háztetőkön állították föl.” És még „Jeruzsálem körül a hegyeken, völgyekben is számtalan ilyen lombos hajlék volt, melyeket étellel töltöttek be az emberek.” (E.G. White: Jézus élete 448.o./eredeti/).

A sátoros ünnep többféle jelentőséggel bírt Izrael népe számára:

1. Elsősorban a **hálaadás** alkalma volt. Ezekben a napokban az emberek megköszönték az Úrnak gondoskodását, múltbéli és jelen áldásait. Megemlékeztek arról, hogyan támogatta Isten Izrael gyermekeit az Ígéret földje felé vezető út során, hogyan óvta őket és hogyan gondoskodott róluk. Ruháik és sarujuk nem kopott el, és Isten mannát hullatott minden nap az égből a táplálásukra (5Móz 8:3-4). Most pedig, amikor a termést mind betakarították, lehetőségük nyílt hálájuk kifejezésére Isten egész éven át tartó gondoskodásáért és áldásaiért. Hálájuk jeléül a termésből hoztak áldozatot az Úrnak. Természetesen egyik évben több termést arattak, a másokban kevesebbet, az éves sátoros ünnep a mennyiségtől függetlenül mégis azt fejezte ki, hogy az emberek az Úr elé járulnak köszönetet mondani. Ezen túlmenően a sátoros ünnep az Úrba vetett bizalom kifejezése is volt, hitüké, hogy Ő továbbra is gondoskodik róluk és megóvjá őket.
2. Más jelentősége is volt a sátrak ünnepének. Isten népének **általános találkozója** volt. Mindenki, - fiatal és idős, gazdag és szegény, északról és délről, keletről és nyugatról, belföldről és külföldről – mindenki

Jeruzsálembé ment, hogy ismét együtt legyen Isten népével. Így Palesztina minden szegletéből és külföldi lakóhelyükről is Jeruzsálembé gyűltek az emberek, hogy együtt ünnepeljék a sátoros ünnepet. Ez is a mennyei összegyűjtés jelképe volt, amikor minden megváltott az üvegtengernél gyűlik majd össze –lesz elég hely mindenkinek- gazdagok és szegények, fiatalok és öregek, keletről, nyugatról, északról és délről. Mindnyájan egyformán értékesek lesznek, és nagy szeretettel üdvözlik majd őket az Ígéret Földjén.

3. A sátoros ünnep földi életük **ideiglenes jellegének** szimbóluma is volt. A szép ünnepség napjai és éjszakái a pusztai vándorlásra emlékeztették őket, s ami még fontosabb, rámutattak, hogy a mennyei Ígéret földje felé vezető úton járnak, és még nem érkeztek haza. Az évente rendszeresen megtartott sátoros ünnep újra meg újra emlékeztette őket, hogy ez a Föld nem a végcéljuk, útjuk egészen addig folytatódik, míg szemtől szembe megláthatják majd Megváltójukat.
4. **Békességgel, örömmel és szépséggel** teljes ünnep volt a sátrak ünnepe. Isten bölcs kegyelméből a Nagy engesztelése nap megelőzte ezt az ünnepet és nem utána tartották. A sátoros ünnep idején az emberek már átélhették az Úr megbocsájtását és a megbékélést Vele. Ezért teljesen kiélvezhették az ünnepségsorozatot és kifejezhették örömüket és hálájukat az Úrnak, mert örömüknek már nem volt akadálya. Mindenben nyugodtan örömüket lelhatték, különösen az Úrral és egymással való kapcsolatukban.

Az Úrral való békességet és jelenlétének való örvendést dicsőítő szertartásokkal fejezték ki. Ellen White így ír erről:

„Az általános öröm központja a templom volt. Itt zajlottak a pompás áldozati szertartások. A szent épület fehér márvány lépcsőinek mindkét oldalán sorakozott fel a léviták kara, ők énekükkel szolgáltak. A hívek hada pálma és mirtuszágakat lengetve vette át a dallamot, s visszhangozta a kórust. Mind távolabbi és távolabbi hangok kapcsolódtak be, míg a környező hegyek is zengték a dicséretet.

Éjjel a templom és udvara fényben ragyogott. A zene, a lengő pálmaágak, a boldog hozsannák, a nép nagy felvonulása, fölöttük a függő lámpákból sugárzó fény, a papok öltözete és a szertartások magasztossága olyan képet alakítottak ki, amely nagy hatással volt a szemlélőre.” (E.G.White: Jézus élete 448.o./eredeti/)

Az ünnepség szépsége a zenével, énekekkel a lévíták kórusával, a templomi szertartásokkal, a pálma és fűzfaágakkal mind azt a szépséget, harmóniát és örömet mutatta be, amit az Úr jelenléte adhat népe életébe. Belső, lelki békességre lelnek, akik megtapasztalják Isten megbocsájtását és kegyelmét. Szívük nem győzi dicsérni Őt, és sugárzik róluk ez az öröm és békesség. Ez az ünnep tehát az Úr jelenlétében élt mai és jövőbeni keresztény élet jelképe is volt.

5. Bár a sátoros ünnep Isten múltbéli és mindennapi útjuk során való jelenlétére emlékeztette a népet, volt még egy, sokkal nagyobb jelentősége is. **Jézusra, a megváltás és az élő víz forrására hívta fel figyelmüket.**

„Hajnalhasadáskor felharsant a papok ezüst kürtjének hosszú, átható hangja. A válaszoló kürtök, s a lombsátrakban lakozó emberek üdvrivalgása visszhangzott hegyen-völgyön - köszöntötték az ünnepnapot. Azután a pap merített egy korsó vizet a Kidron patakjának folyóvizéből, magasra emelte, s a kürtök zengésének közepette felvitte a templom széles lépcsőin, lassú, kimért léptekkel követte a zene ritmusát, s közben énekelt: "Ott álltak a mi lábaink a te kapuidban, ó Jeruzsálem!" (Zsolt 122:2)

A korsót a papok udvarának közepén levő oltárhoz vitte. Két ezüst medence volt itt, mindegyiknél egy pap állt. Az egyikbe beleöntötte a korsó vizet, a másikba a korsó bort. Mindkét medence tartalma egy csövön át a Kidronba, onnan a Holt-tengerbe jutott. A szentelt víz bemutatása jelképezte a kútfejt, mely Isten parancsára fakadt a sziklából, hogy oltsa Izrael gyermekeinek szomját. Ekkor felcsendült az ünnepi ének: "Erősségem és énekem az Úr, az Úr, [...] s örömmel merítetek vizet a szabadító kútfejéből" (Ésa 12:2-3)." (E.G.White: Jézus élete 448-449.o./eredeti/).

Ez, a sátoros ünnep idején naponta bemutatott szertartás Krisztust jelképezte, a kősziklát, melyből Izrael gyermekei vizet kaptak a pusztában, és az áldozatot, mely feltétlenül szükséges a megváltásukhoz. Jézus, a Messiás volt az ünnepségsorozat központi alakja. „A szikla Őt jelképezte, aki halála által az üdvösség élő patakját árasztja minden szomjazóra....Krisztus megütésével Sátán az élet Fejedelmét akarta megsemmisíteni, de a megütött sziklából élő víz folyt." (E. G. White: Jézus élete 454.o./eredeti/).

Az ünnepségsorozat utolsó napján mondta Jézus a következő szavakat: „*Ha valaki szomjúhozik, jöjjön én hozzám, és igyék. Aki hisz én bennem, amint az írás mondotta, élő víznek folyamai ömlenek annak belsejéből.*" (Jn 7:37-38) A

Jézus élete című könyvben olvashatunk róla, hogy ezek a szavak milyen mélyen megérintették a hallgatókat:

„Jézus hallgatói közül sokan gyászolták szertefoszlott reményeiket, másokat titkos bánat emésztett, sokan világi dolgokkal, emberi dicséretekkel akarták kielégíteni szüntelen vágyakozásukat, de amikor mindent megnyertek, rájöttek, hogy repedezett kutat ástak, nem olthatják belőle szomjukat.” „Jézus ismerte a lelki szükségleteket. Pompa, gazdagság, tisztesség nem elégítheti meg a szívet.” (E.G.White:Jézus élete 454.o/eredeti/).

Érdekes, hogy Jézus még tovább is ment a jelképekkel. Nemcsak azt ígérte, hogy oltja annak szomját, aki a Kőszikla vizéből iszik, hanem azt is, hogy élő vizek fognak a belsejéből ömleni.

Az üzenet alkalmazása

És mi a helyzet velünk? Mit jelent nekünk ez a történet ma, a XXI. században? Van-e vajon bármi közünk a bibliai idők sátoros ünnepéhez napjainkban?

Jézus ott elhangzott felhívása kétségtelenül ma is ugyanúgy érvényes. Az ünnepség által hozzánk is szól. A sátoros ünnep jelképei valóra válhatnak azok életében, akik majd részt vesznek a jövőbeni ünnepen, az üvegtengeren és isznak a Kőszikla vizéből. Aki iszik az élő vízből annak életében megvalósulnak a csodálatos ünnepségsorozat elvei. Lássuk, hogyan alkalmazhatjuk mai életünkben ezeket az elveket:

- **Akik részt vesznek majd a mennyei sátoros ünnepen, hálás lelkülettel élnek.** Milyen gyakran emlékeztetjük magunkat, hogy minden jó, ami az életünkben van, mennyei Atyánktól származik? Mennyire vagyunk hálásak, akkor is, ha felebarátunknak több jutott? Találunk időt a Jézustól kapott áldások elbeszélésére? Megosztjuk hálánkat és bizonyosságtevéseinket a körülöttünk élőkkel? Ismerjük a hálás szív előnyét, mely már önmagában is áldást jelent nekünk? Ne feledjük, a Biblia arra tanít, mindig legyünk hálásak és elégedettek. Minél több élő vizet veszünk magunkhoz, annál nagyobb lesz hálánk és bizodalmunk Isten iránt.
- **Akik részt vesznek majd a mennyei sátoros ünnepen, azok helyesen értelmezik Isten országát, és annak elvei szerint élnek.** Nyilvánvaló az életemben, hogy az Úr, Úr minden ember felett? Az eljövendő sátoros ünnep jellemzői szerint élek, amin a világ minden részéről, minden

nemzetéből, minden társadalmi rétegeből és minden korosztályból összegyűlt emberek vesznek majd részt? Milyen embereket üdvözlök, és vezetek arra a leendő ünnepségre a mennyei Ígéret földjére? Mindnyájan szomjasak. Mindnek arra az élő vízre van szüksége, amit én már ismerek. Jézus ezt mondta: „*Ha valaki szomjúhozik.*” Bárki, faji, társadalmi, vallási hovatartozásra való tekintet nélkül. A víz mindenkinek ingyenes, de ahogy Pál apostol mondta: „*Mimódon hívják azért segítségül azt, akiben nem hisznek? Mimódon hisznek pedig abban, aki felől nem hallottak? Mimódon hallának pedig prédikáló nélkül?*”(Róm 10:14).

- **Akik részt vesznek majd a mennyei sátoros ünnepen, megértik jelenlegi életünk ideiglenes voltát.** Valaki egyszer azt mondta, hogy egy hídon járunk, mely az örökkévalóságba vezet, de erről gyakran megfeledkezve sátor helyett mégis kőházakat építünk a hídra. Mindig tudatában vagyunk, hogy az egyetlen, ami számít, amit valóban magunkkal vihetünk az örökkévalóságába, az a jellemünk, a gyermekeink, és azok, akiket szeretünk? Mindig ennek adjunk elsőbbséget és arra törekedjünk, hogy előrehaladjunk ezen a hídon a szeretteinkkel és a ránk bízottakkal együtt!
- **Akik részt vesznek majd a mennyei sátoros ünnepen, a békeesség, az öröm és a szépség elvei szerint élnek.** Észrevetted, hogy azok, akik békeességben élnek az Úrral és a többiekkel, általában vidámak és a körülöttük élőket is fel tudják vidítani? Képesek másokat bátorítani és szépséget vinni a környezetük életébe. Ha nem találsz szívedben az Urat dicsőítő éneket, ha nem tudod örömet másokkal megosztani, akkor gondold a saját „Nagy engesztelési napodra”! Milyen régen nem tartottad meg? Szükséged lenne rá? Érzed a megbocsájtást és te is elnéző vagy? Akik sérelmeket hurcolnak, gyakran megbántanak másokat is. Törött korsó nem lehet az élő víz forrása. A kiszáradt kút nem ad felüdülést a szomjazónak. Ahhoz, hogy az Úr szolgálatát végezhesd mások irányába, hogy örömet és szépséget sugározzunk, békeességben kell élnünk Vele és tudnunk kell élvezni az életet.
- **Akik részt vesznek majd a mennyei sátoros ünnepen, maguk is élő víz folyamai lesznek.** Életük megmutatja a tényt, hogy Jézus kegyelméből megváltottak és a Szentlélek erejével teljesekek. Jézus így szólt a Szentlélekről: „*Aki hisz én bennem, amint az írás mondotta, élő víznek folyamai ömlenek annak belsejéből. Ezt pedig mondja vala a Lélekről, amelyet veendőik valának az ő benne hívők: mert még nem vala Szent Lélek; mivelhogy Jézus még nem dicsőítették meg.*”(Jn 7:38-39).
Imádkozunk a Szentlélek erejéért és várjuk a késői esőt, de vajon

megtesszük-e a magunk részét, hogy elnyerjük? Magunkba isszuk-e minden nap Isten igéjét, hogy betöltsön élő vízzel és élő víz folyamává válhassunk?

A sátoros ünnepen a bor és a víz összekeveredve folyt a Holt-tenger felé. Az egyik Jézus áldozatának, halálának jelképe volt, a másik pedig az újjászületésé, az új életé. A szomjazás végének és a Szentlélek erejének jelképe volt. E két dolognak a mi lelki életünkben is együtt kell járnia. Ahhoz, hogy világunk Holt-tengerébe ömlő élő vízfolyammá válhassunk, naponta meg kell halnunk Krisztusban és naponta feltámadni Őbenne. Kérdezzük hát meg magunktól, hogy milyen forrásból is iszunk? Törött ciszternákból? Szennyvizet fogyasztunk, ahogy Evans Monsignac tette, vagy az élő víz forrásából iszunk? A világ napjainkban szomjúságtól haldoklik, és a szívek vágyát a lelket megújító, élő vizen kívül semmi sem képes megelégtíteni. Törődünk vajon a szomjazókkal, akik nem tudják, hogy hol keressék az élő víz forrását?

A samáriai asszonnyal folytatott beszélgetésében Jézus is ezt hangsúlyozta: *„Mindaz, aki ebből a vízből iszik, ismét megszomjúhozik. Valaki pedig abból a vízből iszik, amelyet én adok néki, soha örökké meg nem szomjúhozik; hanem az a víz, amelyet én adok néki, örök életre buzgó víznek kútfeje lesz ő benne.” (Jn 4:13-14).*

Összefoglalás

Következő történetünk egy kislányról szól, aki műtét után egy ideig nem ihatott. Fájdalmai voltak és nagyon szomjas volt, de az édesanyja a könyörgése ellenére sem itatta meg. A kislány ezt nem értette és nagyon szeretett volna inni. A nővér tanácsára az anyuka egy darab vizes gézzel nedvesítette meg kislánya ajkát. Együtt szenvedett gyermekével, de a gyógyulás érdekében nem adta meg neki, amit kívánt. A kislány elaludt, de rövidesen könnyek között ébredt. - Miért sírsz, rosszat álmodtál? – kérdezte anyukája. – Egy vízzel teli óceánról álmodtam. Odamentem és inni akartam belőle, de annyira keserű és sós volt, hogy nem tudtam. Miért? – zokogta a kislány. – Minek volt ott az a sok víz, ha nem tudtam inni belőle?

Drága barátaim, a kislánnyal ellentétben nekünk nem kell többé szomjaznunk. Jézus a szívünk szomját oltó, lelkünket helyreállító, életünket megváltoztató, friss vízhez hív bennünket. Ahogy Ézsaiás próféta mondta: *„A nyomorultak és szegények keresnek vizet, de nincs, nyelvük a szomjúságban elepedt: én, az Úr*

meghallgatom őket, én, Izráel Istene, nem hagyom el őket. Kopasz hegyeken folyókat nyitok és a rónák közepén forrásokat; a pusztát vizek tavává teszem és az aszú földet vizeknek forrásivá.” (Ézsa 41:17-18) Ez az élő víz a Szentlélek olyan felbecsülhetetlen gyümölcseit termi majd életünkben, mint a szeretet, békesség, hosszútűrés, kedvesség, jóság, szelídség és mértékletesség. (Gal 5:22-23).

Mire való a sok víz, ha nem élünk vele? Mire való az a sok víz, ha nem fogyasztunk belőle? Vagy, mire jó a sok víz, ha egyedül élvezzük, és nem osztjuk meg az élő víz folyamait a haldokló, szomjazó világgal?

Ne feledjük, hogy szeretnénk részt venni az egyetemes sátoros ünnepen! Váljanak ezen ünnepségsorozat jelképei és alapelvei a mi, mai lelki életünk alapelveivé is! Legyen Jézus, Akire az akkori ünnep központi jelképe mutatott, a mi életünk központja is! Semmi szükség rá, hogy a legtovább víz nélkül kitartó túlélők legyünk. Válaszoljunk naponta Jézus hívására, menjünk Hozzá és igyunk! Akkor lelkünk szomjúsága csillapodik, életünk pedig élő víz forrásává válik az örök életre.

Szeminárium

Erő a megbocsájtáshoz

Írta: Galina Stele D.Min

Bevezető

A megbocsátás szükségessége át meg átszövi életünket. Valószínűleg azért, mert mindnyájan bűnösök vagyunk. A megbocsájtásnak fontos szerepe volt a bibliai hősök életében is. Nem létezne Izrael népe, ha Ézsau nem bocsájtott volna meg Jákobnak. Salamon nem lehetett volna Izrael királya, ha Isten nem bocsát meg Dávidnak. Mi sem létezhetnénk, ha Isten nem bocsájt meg Ádámnak és Évának. Egyikünknek sem lenne jövője, ha Isten többé nem bocsátana meg nekünk. Érdekes módon könnyen el tudjuk fogadni Isten megbocsátását, többségünknek mégis nehezebbé esik másoknak megbocsájtani, vagy a megbocsájtásukat elfogadni.

Életünk során gyakran meg kell bocsájtanunk másoknak. Időnként ez tényleg nagyon nehéz lehet. Sokan küzdenek ezzel. Talán meg akarnak bocsátani, de nem tudják, hogyan tegyék, hogy a rossz emlékek és érzések ne lepjék el őket újra, meg újra. Miért olyan nehéz megbocsátanunk? Mi a megbocsájtás? Mit kell tennem, hogy meg tudjak valakinek bocsájtani? Hogyan tanulhatok meg megbocsájtani *és* felejtani?

Mi történik, ha nem bocsájtunk meg? Mi lesz, ha inkább a visszavágást választjuk, amikor megbántottak minket? Mahatma Gandhi bölcsen mutat rá: „A szemet szemért, fogat fogért hozzáállás a vak és fogatlan emberek világához vezetne.”

Fontos megjegyezni, hogy kérlelhetetlenségünkkel nemcsak a másoknak, de magunknak is ártunk. Tudományos kutatások eredményei igazolják, hogy a megbocsájtani nem tudó lelkület egészségügyi problémák sokaságához vezethet. Másrészt, ha megbocsátók vagyunk, azzal támogatjuk az egészségünket.

A megbocsájtás sok egészségügyi előnnyel jár:

- Csökkenti a vérnyomást
- Csökkenti a stresszt
- Csökkenti az ellenségeskedésre és agresszivitásra való hajlamot
- Csökkenti az alkohol, és egyéb függőségek kialakulásának kockázatát
- Csökkenti a depresszió és a szorongás tüneteit
- Csökkenti a fájdalmat
- Egészségesen tartja a szívet
- Segíti a különböző betegségekből való gyógyulást
- Lelki egyensúlyt és harmóniát teremt

Tehát a megbocsájtást gyakorló emberek boldogabbak és egészségesebbek azoknál, akik számon tartják és dédelgetik sérelmeiket.

Érdekes módon egy az USA Gallup intézetének 1988- as felmérése szerint:

- A megkérdezettek 94% - a szerint fontos a megbocsátás.
- A megkérdezettek 85% -a állította, külső segítségre van szüksége, hogy meg tudjon bocsájtani. (2)

Évtizedről évtizedre alig változnak a statisztikák. Az emberek tudják, hogy meg kell bocsájtaniuk, mégsem járnak sikerrel. Segítségre van szükségük, valakire, aki elmagyarázza, hogyan tegyék. Nancy Van Pelt nagyon jó példát mutat be a *Birtokolni és megtartani (To Have and to Hold)* című könyvében, ahol Ann Landers (egy újság tanácsadó- rovat szerzőjének írói neve) briliáns választ osztja meg velünk:

(2) <http://www.gutenberg.us/articles/Forgiveness>

„Kedves Ann Landers,

Ön valószínűleg kőből van. Ön minden sértett férjnek, feleségnek, fiú és lánygyermeknek, szerelmesnek, vagy szomszédnak azt tanácsolja, hogy bocsássonak meg és felejtsenek. Felmerült már valaha Önben, hogy sokan erre KÉPTELENEK? Túl mélyen sérültek és károsodtak. Kérem, vegye ki a fejét a homokból, vagy a felhők közül, vagy akárhol is tartja, és használja gondolkodásra. Abszurd dolog a földi haladóktól szentekhez illő viselkedést várni.

Aláírás: NO SAINT(nem vagyok szent)”

Ann Landers a következőket válaszolta:

Kedves No Saint,

álljon itt egy alternatíva azok számára, akiknek nem tetszenek megbocsátásra és felejtésre buzdító válaszaim. Ne bocsásson meg, és ne felejtse! Tartsa számon a múlt minden gyötrelmes, kínzó részletét. Beszéljen is sokat róluk. Álmodjon róluk. Sírjon sokat és sajnálja magát. Soványodjon úgy le, hogy a barátai aggódjanak Önért. Kapjon gyomorfekélyt és migrént. Törje el a lábát. Gondoljon és tegyen bármit, ami fájdalmat okoz és emlékezteti arra, amit az a piszkos kis tetű tett Önnel. Ha követi ezeket a tanácsokat, biztos lehet benne, hogy szerencsétlen, beteg, megkeseredett ember lesz.” (3)

(3)Nancy Van Pelt, *To Have and to Hold: A Guide to Successful Marriage* (Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1980), p. 21.)

Miért olyan nehéz megbocsájtani?

Teréz-anya szavai így szólnak hozzánk: „Ha igazán szeretni akarunk, meg kell tanulnunk megbocsájtani.” Mielőtt azonban rátérnék, **hogyan** bocsássunk meg, lássuk, **miért** olyan nehéz időnként a megbocsátás gyakorlása.

Számtalan különböző oka van annak, hogy miért nehéz megbocsátani:

- Különböző mítoszokban hiszünk a megbocsájtással kapcsolatban.
- Hiszünk az „igazságos világ” eszméjében és igazságot akarunk szolgáltatni.
- Nem értjük, miért engedte meg Isten azt a bizonyos bántást, ezért nem is tudjuk elfogadni.

- Nem ismerjük a megbocsájtás különböző stádiumait.
- Nem értjük „az elválasztó igazságtalanságot”.
- Nem tudjuk, mi is valójában a megbocsájtás.
- Nem tudjuk, hogyan kell megbocsátani.

Lássuk most közelebbről ezeket az okokat.

1. Mítoszokban hiszünk a megbocsájtással kapcsolatban.

Sokféle elképzelésben hisznek az emberek a megbocsájtással kapcsolatban. Azt hishetik, hogy a megbocsájtás:

- Semmissé teszi az elkövetett gonoszsgot, vagy az okozott kárt.
- Feledésbe merül, és soha többé nem jut majd eszünkbe.
- Azt jelenti, hogy a bántás nem számított.
- Felhatalmazást ad a másoknak, hogy újra elkövesse ugyanazt.
- Nem lesz semmi következménye a dolognak.

E mítoszokból kiderül, miért is olyan nehéz egyeseknek a megbocsájtás, hiszen úgy vélik, ha megbocsájtanak, megbántójuk azt hiszi majd, hogy a sértése nem is volt nagy ügy! Fontos megértenünk az igazságot! A megbocsájtás:

- Nem engedély a bántás megismétlésére.
- Nem felmentés.
- Nem emlékezetkiesés.
- Nem az okozott kár és fájdalom letagadása.
- Nem önmagunk hibáztatása.

A megbocsájtás egyik sem a fentiek közül, hanem a kegyelem cselekedete. Tanulmányunk során egy kicsit később még tisztázzuk, hogy pontosan mit is jelent ez. Most pedig folytassuk a listát arról, miért is oly nehéz megbocsájtani.

2. Hiszünk az „igazságos világ” eszméjében.

Azért is nehéz megbocsájtani, mert hiszünk az „igazságos világ” eszméjében és igazságot akarunk szolgáltatni. Talán még az Édenkertből hoztuk ezt az eszményt és tudat alatt elvárjuk, hogy a jó emberekkel jó dolgok történjenek, a rosszakkal pedig rosszak. A valóságban azonban nem így van. A világ nem igazságos, a jó emberekkel is történhetnek rossz dolgok és nem a mi dolgunk visszavágni, vagy igazságot szolgáltatni. Egyedül Isten az igaz bíró.

Néha olyan erős bennünk az igazság érvényesítése és a sértő fél megbüntetése iránti vágy, hogy megfeledkezünk róla, egyedül Isten szolgáltathat igazságot. Mi magunk akarjuk a bíró szerepét betölteni, különösen, amikor úgy érezzük igazságtalanul bántak velünk. Ha nem tehetünk semmit a megbántó fél ellen, a megbocsájtás megtagadásával büntetjük.

3. Nem értjük, miért engedte meg Isten azt a bizonyos bántást.

Azt talán el tudjuk fogadni, hogy Isten az egyetlen igaz bíró, mégsem értjük, miért engedi meg, hogy ilyesmi történjen velünk. Ez a gondolat nagyon fájdalmas lehet és visszatarthat bennünket a megbocsájtástól. Meg kell tanulnunk Őbenne és bölcsességében bízni. Ő tudja, miért döntött úgy, hogy ezeken a tapasztalatokon át vezet minket. Lehet, hogy a jellemünket akarja fejleszteni, hogy Hozzá hasonlókká váljunk, vagy az Ő segítői legyünk mások elérésében. A bántalmazott emberek később gyakran erőteljes eszközök lesznek az Úr kezében és segítenek másoknak a hasonló körülmények legyőzésében, hasonló tragédiákból való felépülésben.

4. Nem ismerjük a megbocsájtás folyamatának különböző szakaszait.

Azért is nehéznek találhatjuk a megbocsájtást, mert nem ismerjük fel, hogy ez egy folyamat, aminek különböző szakaszai vannak. A stádiumok a következők:

- Sérelem
- Fájdalom
- Gyógyulás
- Megbocsájtás
- *és talán a megbékélés!*

Az első vagy második szakaszban általában nehéz megbocsájtani. Mielőtt tisztán és nyugodtan tudnánk gondolkodni, némi időre van szükségünk, míg kigyógyulunk a sérelemből. Fontos felismerni, hogy időnként meg tudunk bocsájtani, de nem békélünk meg, mivel a megbékéléshez mindkét fél részéről jóakarattal van szükség.

5. Nem értjük „a távol tartó igazságtalanságot”. (4)

A megbocsátásról szóló kutatások szerint képletesen szólva minden bűncselekmény egy „szakadékot” hoz létre. Ha ez az „igazságbéli különbség”, a szakadék nagyon széles, akkor nehéz megbocsájtani. A sértő fél csökkentheti ezt a „szakadékot”, ha bocsánatot kér, vagy valamivel jóvá akarja tenni az

(4)Everett Washington. Kutatás a megbocsátásról *Mit jelent a megbocsátás? (What Does Forgiveness Mean?)* <http://www.evworthington-forgiveness.com/research>

okozott bántást. A sértő fél növelheti is a „szakadékot” azzal, hogy nem ismeri el hibáját, vagy a viselkedésével további sérelmeket okoz. Könnyebb akkor megbocsájtani, amikor a megbántó csökkenteni próbálja a távolságot. Ne feledjük azonban, hogy akkor is meg kell tudnunk bocsájtani, ha nem kérnek tőlünk bocsánatot, vagy ha nem csökken „az igazságtalanság szakadéka” kettőnk között.

6. Nem tudjuk, mit is jelent valójában a megbocsátás.

Nagyon gyakran azért nehéz megbocsájtanunk, mert nem tudjuk mi is az igazi megbocsátás és hogyan kell megtenni. Mint már korábban is említettük, a megbocsátás a kegyelem cselekedete. A kegyelem isteni eredetű. Ahogy Sándor pápa mondta: „Hibázni emberi dolog, megbocsájtani isteni.” Megbocsátásra való készségünk nagyban függ attól, mennyire értjük meg Isten megbocsátását, hogyan bánunk önmagunkkal, és hogy megtapasztaltuk-e már életünkben Isten kegyelmét.

“A lényeg, hogy akkor szeretjük felebarátunkat valóban úgy, mint önmagunkat, ha: úgy bánunk másokkal, ahogyan önmagunkkal. Ha magunkat gyűlöljük, akkor a többieket is. Akkor vagyunk megértőek másokkal, ha önmagunkat is el tudjuk fogadni. Ha magunknak megbocsájtunk, akkor másoknak is meg tudunk

bocsátani. Akkor vagyunk hajlandók áldozatot hozni másokért, ha magunkat is fel tudjuk áldozni.” (Eric Hoffer)

Idézzük fel az igeszakaszt, ahol Péter a megbocsájtásról kérdezte Jézust: „Ekkor hozzámenvén Péter, monda: Uram, hányszor lehet az én atyámfiának ellenem vétkezni, és néki megbocsátanom? Még hétszer is? Monda néki Jézus: Nem mondom néked, hogy még hétszer is, hanem még hetvenhétszer is.” (Mt 18:21-22).

Jézus a társának meg nem bocsájtó, gonosz szolga példázatával folytatta (Mt 18:21-35). A történetben egy embernek 10 000 talentum adóssága volt, amit elengedtek neki. Mégis, amikor találkozott valakivel, aki 100 dénárral tartozott neki, követelni kezdte azt tőle. Nézzük csak meg, mennyi idő alatt lehetett akkoriban a 10 000 talentumot és a 100 dénárt megkeresni!

“Egy átlagos, hat napot dolgozó, szombati pihenőnapot tartó munkás napi bére egy dénár volt. Számítsunk mintegy két hetet a különböző zsidó ünnepekre, egy átlagos munkás tehát 50 hetet dolgozott évente, így 300 dénárt keresett (50 hét x 6 nap). A 100 dénár tehát az éves kereset egyharmadát jelentette.

Most tegyük fel, hogy továbbra is évi 300 dénárt keresünk. Húsz esztendő múlva lesz 6 000 dénárunk. Akkor a király így szól adósához: „Gratulálok, húsz esztendei munkával kerestél 6000 dénárt! Ez pont elég lesz, hogy egy talentumot megadjál nekem. Már csak 9 999 talentummal maradsz adósom.” (5)

Ebből könnyen kiszámíthatjuk, hogy ha 20 évbe telik egyetlen talentumot megkeresni, akkor a 10 000 talentum visszafizetéséhez 200 000 ÉVRE LENNE SZÜKSÉG!”

Láthatjuk tehát, hogy a megbocsájtás:

- Cselekvő kegyelem. A megbocsájtásról minden bizonnyal Isten jelleme és kegyelmessége jut eszünkbe. Isten feltétel nélküli, meg nem érdemelt kegyelme irántunk.
- „A megbocsájtás az ibolya illata, amit az őt eltaposó sarokra áraszt.” (Mark Twain).

- A Mikeás 7:19 igeversekből tudhatjuk, hogy amikor Isten megbocsát nekünk, a tenger mélységébe veti minden bűnünket. Valaki még ezt is hozzátette: „És kiteszi oda a Halászni tilos! táblát is”. Mi mégis gyakran szeretünk halászni bűneink és hibáink között. Élvezzük a mások hibái közötti kutakodást is. De jegyezzük meg: „Halászni tilos!”
- Ha nehezedre esik magadnak és másoknak megbocsájtani, és a bántódások újra meg újra feltörnek, emlékeztess magad: „Halászni tilos!”

(5) Philip Massey, “The parable of two debtors in modern terms,” The Biola University CHIMES. <http://chimes.biola.edu/story/2010/oct/27/parable-two-debtors/>

- Jézus ezzel a példával arra mutatott rá, milyen kicsinyek is a mi másoktól kapott sérelmeink ahhoz képest, amit mi mindnyájan tettünk, és teszünk Ővele. Ő mégis újra, meg újra megbocsájt nekünk.

Ne feledjük azt se, hogy...

- Ha háborúban állunk másokkal, önmagunkkal sem élhetünk békében.
- A megbántás fáj az embereknek.
- A megbocsájtás a múlt rabjából a béke emberévé változtat bennünket.
- A megbocsájtás segít megbékélni múltunkkal.

És talán érdemes kedvenc idézeteid közé a következőket is felvenni:

- „Kritizálni, vádaskodni és panaszkodni bármelyik bolond tud, együttérzésre és megbocsátásra azonban csak az önfegyelemmel rendelkező, nagy jellem képes.” (Dale Carnegie)
- „A megbocsátás megértést jelent.” (French proverb)
- „Csak a nagy emberek tudnak megbocsátani.” (O. Ozheshko)

A megbocsátásban az a legszebb, hogy lényege a SZABADSÁG!

- A megbocsájtás az én személyes szabadságomban áll!
- A megbocsájtás a megbántó fél felszabadításáról szól!
- A megbocsájtás nem kerül semmibe!
- A megbocsájtás feltétel nélküli!
- A megbocsájtás megerősít, még akkor is, ha az elkövető nem bánta meg tettét és még nem sikerült megbékélnünk vele!
- A megbocsájtáshoz szükséges erő az Úrtól származik!

*„Boldogok a békességre igyekezők: mert ők az Isten fiainak mondatnak.”
(Mt 5:9)*

7. Nem tudjuk, hogyan kell megbocsátani.

Elérkeztünk hát a legfontosabb kérdéshez: hogyan bocsássunk meg? Az emberek gyakran azért nem bocsájtanak meg, mert nem tudják, hogyan tegyék. A legfontosabb megjegyezni, hogy a megbocsájtás soha nem következhet be a mi személyes, határozott döntésünk nélkül. Igaz, hogy könnyebb megbocsájtani, ha az illető, aki megbántott, bocsánatot kér tőlünk. Érdekes módon a megbocsátáshoz mégsem szükséges a megbántó fél mentetegetőzése. A megbocsájtás elhatározás kérdése, a fejünkben dől el. Nem függ a másik személy bűnbánatától. A megbocsájtás a mi saját döntésünk. Akkor is képesnek kell lennünk megbocsájtani, ha nem kérnek tőlünk bocsánatot és még nem békéltünk meg.

A megbocsájtás folyamatának lépései:

A különböző lépések átsegíthetnek minket a megbocsájtás folyamatán, különösen, amikor nehezen bocsájtunk meg.

1. lépés

Írj egy listát az emberekről és eseményekről, melyek megbántottak.

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Miért olyan nehéz annak az embernek megbocsájtanom?
- Hogyan hat ez a megoldatlan probléma az életemre, az egészségemre, Istennel és emberekkel való kapcsolatomra?
- Milyen érzéseket vált ki bennem az eset felidézése?
- Mi segítene nekem a megbocsájtásban?
- Mi az, amit különösen meg kellene bocsájtanom és elfelejtenem?

Bár a kérdésekre adott válaszok különbözőek lehetnek, az igazság az, hogy a megbocsájtáshoz semmire sincs szükségünk, egyszerűen döntenünk kell, el kell határoznunk, hogy megbocsájtunk.

2. lépés

- Határozd el, hogy megbocsátasz.
- Imádkozz érte
- Beszélj Istennel az érzéseidről, fájdalmaidról.
- Helyezd megbántódat és a következményeket az Úr kezébe.
- Imádkozz azért, aki megbántott. (Mt. 5:44)

3. lépés

- Gondoljuk át: Ki a felelős bánatunkért és fájdalmunkért? A megbocsájtásra való képtelenségünkért?
- Állítsuk fel a haditervet: Mit tegyünk, ha a jövőben ismét feltör bennünk a fájdalom és a rossz érzések? A legjobb emlékeztetni magunkat a döntésünkre és így szólni magunkhoz: „Hagyd abba! Nem élek többé a múltban! A jelenben élek és szabad emberként akarok a jövőbe lépni!”

A megbocsájtás felszabadítja a többiekét bírálattól. A megbocsájtás kiszabadít bennünket negatív gondolataink és érzéseink börtönéből. Ahogy valaki mondta: „Nem várhatjuk, hogy valaki más haljon meg, ha minden nap mi vesszük be a mérget.” Ne feledjük azt se, hogy: „Ahol Isten szakadékot lát, oda hidat épít.” (Robert Schuller).

A Márk 11:25 igeversben így olvassuk: *„És mikor imádkozva megálltok, bocsássátok meg, ha valaki ellen valami panaszotok van; hogy a ti mennyei Atyátok is megbocsássa néktek a ti vétkeiteket.”* Pál apostol pedig a következőket tanácsolja: *„Legyetek pedig egymáshoz jószágosak, irgalmasok, megengedvén egymásnak, miképpen az Isten is a Krisztusban megengedett néktek.”* (Eféz 4:32).

„A biblia arra tanít, hogy szeressük felebarátainkat és bocsássunk meg ellenségeinknek. Talán, mert nagyon gyakran ugyanazokról az emberekről van szó.” (Galina Stele)

Különbség van a megbocsátás elhatározása és az érzelmi megbocsájtás között. A kettő nem ugyanaz, ezért lehetnek még rossz érzéseid akkor is, ha eldöntötted, megbocsátasz. Az érzelmi gyógyulás még időbe telhet. Mindazonáltal emlékeztess magad az elhatározásodra. Ne engedj teret a negatív gondolatoknak. A valódi gyógyulás akkor következik be, amikor a döntésed és az érzelmeid is ugyanazt mondják: megbocsájtottál az illetőnek. Honnan tudhatod, hogy elérted ezt? *„Abból tudod, hogy megbocsájtottál valakinek, ha már rossz érzések nélkül tudsz gondolni rá.”* (Karyl Huntley).

Összefoglalás

Életünk egyes dolgait nem tudjuk irányítani. Az érettség különböző fokain álló emberek jó és rossz döntéseket hoznak. Megbánhatnak másokat és árthatnak nekik. A megbocsájtás mégis az érettség egyik jele!

Dönthetünk úgy, hogy a pozitív változás képviselői leszünk. A változáshoz és a megbocsájtáshoz szükséges erő odafentről rendelkezésünkre áll.

Következő történetünk egy hölgyről szól, aki csodálatosan megváltoztatta a környezetét és a tájat. Éveken át rengeteg nárciszt ültetett, míg végül öt hold földet szépséges kertté változtatott! A csodás táj látogatóit egy tábla fogadta a következő felirattal:

„Válaszok a kérdésekre, melyeket bizonyára fel szeretne tenni:

- 50 000 virághagyma
- Egy asszony ültette őket egyesével. Két kezével, két lábával, egyetlen agyával.
- 1958 – ban kezdte."

<http://www.poeticexpressions.co.uk/TheDaffodilPrinciple.htm>

Milyen elbűvölő munka! Egyszerre egyetlen virághagyma. Egyszerre egyetlen lépés a pozitív irányba végül megváltoztathatja egész életed tájképét!

Ne feledjük, azok a legboldogabbak, akik másokat boldoggá tesznek!

Igyekezzünk tehát boldog perceket szerezni mindenkinek, mert:

- A boldog percekből boldog órák lesznek,
- a boldog órákból boldog napok,
- a boldog napokból boldog hónapok,
- a boldog hónapokból boldog évek,
- a boldog évekből pedig egy boldog élet!

Válaszd a szabadságot!

„Az egyik legmaradandóbb öröm, amit megtapasztalhatsz, amit akkor érzel, ha igazán megbocsájtasz egy ellenségednek – akár tud róla, akár nem.”

(A. Battista)

Megbocsájtani, vagy sem? A te döntésed! Mennyei Atyád kész segíteni, hogy gyakorold az isteni kegyelem cselekedetét, hogy szabadon tarthass a jövő felé!

Felhasznált források:

- James, Larry. "Forgiveness. . . What's It For?" (Mire jó a megbocsájtás?)
<http://www.celebrateintimateweddings.com/forgive.html>
- Massey, Philip. "The parable of two debtors in modern terms," (A két adós példázata) The Biola University CHIMES.
<http://chimes.biola.edu/story/2010/oct/27/parable-two-debtors/>
- McCullough Michael E. and Charlotte van Oyen Witvliet. The Psychology of Forgiveness. (A megbocsájtás pszichológiája)
<http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Class/Psy418/Josephs/Wynne%20Folder/32-Forgiveness.pdf>
- Messina, James J. Handling Forgiving and Forgetting. (A megbocsájtás és a felejtés kezelése)
- Morales-Gudmundsson, Lourdes E. *I Forgive You, but... We Know We Should. Why is it so Hard?* Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association, 2007.
- Mullen, Dr. David E. "The Power of True Forgiveness." <http://www.drdaudemullen.com/the-power-of-true-forgiveness/>
- Nichols, Chris. 011/22/2015 Sermon -Gratitude #4: "The Sound of Health (healthy relationships)." <http://revjcn.org/?p=1788>
- Piderman, Katherine M. How to let go of grudges and bitterness.
<http://www.oawhealth.com/learning/forgiveness-grudges-bitterness.html>.
- Van Pelt, Nancy. *To Have and to Hold: A Guide to Successful Marriage* Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1980.
- Worthington, Everett. Forgiveness research, "What does forgiveness mean?"
<http://www.evworthington-forgiveness.com/research/>

- Different versions of Forgiveness self-test:
[The Need to Forgive: Is he talking to me?](http://www.sunsetavenuechurchofchrist.wordpress.com/2014/01/30/a-look-at-forgiveness/)
<https://sunsetavenuechurchofchrist.wordpress.com/2014/01/30/a-look-at-forgiveness/>

- <http://forgivenessfoundation.org/inspiration/quotes/>
- <http://quoteinvestigator.com>
- <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes>
- <http://www.gutenberg.us/articles/Forgiveness>
- <http://www.jamesjmessina.com/toolsforrelationships/forgivingforgetting.html>
- <http://www.poeticexpressions.co.uk/TheDaffodilPrinciple.htm>