

# ERŐ *a* MEGBOCSÁTÁSHOZ

*készítette: Galina Stele, D.Min.*

GENERÁLKONFERENCIA  
2016 NŐI SZOLGÁLATOK KIEMELT NAPJA



# A megbocsátás

*A megbocsátás szükségessége át meg átszövi életünket:*

- Nem létezne Izrael népe, ha **Ézsau nem bocsájtott volna meg Jákobnak.**
- Salamon nem lehetett volna Izrael királya, ha **Isten nem bocsájtott volna meg Dávidnak.**
- Te és én sem lehetnénk itt, ha **Isten nem bocsájtott volna meg Ádámnak és Évának.**
- Egyikünknek sem lenne jövője, ha Isten többé nem bocsátana meg nekünk.

# A megbocsátás

Könnyen el tudjuk fogadni Isten megbocsátását, többségünknek mégis nehezebbre esik másoknak megbocsájtani, vagy a megbocsájtásukat elfogadni.

*Időnként nagyon nehéz megbocsájtani.*

*Előfordul, hogy küzdenünk kell, hogy hajlandónk legyünk megbocsájtani.*



# A megbocsájtás gyakorlata *javítja egészségi állapotunkat*

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





**Akik gyakorolják a megbocsájtást, boldogabbak és egészségesebbek.**

**A megkérdezettek 94%-a**

egy kutatásban hiszi,  
hogy:

„Fontos  
megbocsátani.”

**A megkérdezettek 85%-a**

egy tanulmányban  
bevallotta:

„Segítségre van  
szükségem, hogy meg  
tudjak bocsátani.”



HA VALÓBAN SZERETNI  
AKARUNK, AKKOR MEG  
KELL TANULNUNK  
MEGBOCSÁJTANI.

Teréz-anya

# **Azért nehéz megbocsátani, mert:**

1. Különböző mítoszokban hiszünk a megbocsájtással kapcsolatban.
2. Hiszünk az „igazságos világ” eszméjében és igazságot akarunk szolgáltatni.
3. Nem értjük, miért engedte meg Isten azt a bizonyos bántást, ezért nem is tudjuk elfogadni.
4. Nem ismerjük a megbocsájtás különböző stádiumait.
5. Nem értjük „az elválasztó igazságtalanságot”
6. Nem tudjuk, mi is valójában a megbocsájtás.
7. Nem tudjuk, hogyan kell megbocsátani.



# **Azért nehéz megbocsátani, mert:**

## **1. KÜLÖNBÖZŐ MÍTOSZOKBAN HISZÜNK A MEGBOCSÁTÁSSAL KAPCSOLATBAN.**

### **MÍTOSZOK a megbocsájtásról:**

- Semmissé teszi az elkövetett gonoszságot, vagy az okozott kárt.
- A sérelem feledésbe merül, és soha többé nem jut majd eszünkbe.
- Azt jelenti, hogy a bántás nem számított.
- Felhatalmazást ad a másiknak, hogy újra elkövesse ugyanazt.



# **Az igazság a megbocsájtásról**

## **A megbocsájtás:**

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

**A MEGBOCSÁJTÁS A KEGYELEM CSELEKEDETE**

**Azért** *nehéz megbocsátani,* **mert:**

**2. HISZÜNK AZ „IGAZSÁGOS VILÁG” ESZMÉJÉBEN.**

**EZ A VILÁG NEM IGAZSÁGOS**

- Nem a mi felelősségünk visszavágni és igazságot szolgáltatni.
- A bocsánat megtagadásával büntetjük megbántónkat.
- Egyedül Isten az igaz bíró.





# **Azért** nehéz megbocsátani, **mert:**

## **3. NEM ÉRTJÜK, MIÉRT ENGEDTE MEG ISTEN AZT A BIZONYOS BÁNTÁST.**

### **MÉG HA NEM IS ÉRTJÜK:**

- Meg kell tanulnunk Istenben bízni.
- Az Övéhez hasonló jellemet kell kifejlesztenünk.
- Segítenünk kell másokon.



**Azért** nehéz megbocsátani, **mert:**

## 4. NEM ISMERJÜK A MEGBOCSÁJTÁS STÁDIUMAIT

### A MEGBOCSÁJTÁS STÁDIUMAI:

- Sérelem
- Fájdalom
- Gyógyulás
- Megbocsájtás
- És talán a megbékélés



# **Azért nehéz megbocsátani, mert:**

## **5. NEM ÉRTJÜK „A TÁVOL TARTÓ IGAZSÁGTALANSÁGOT”.**

### **A TÁVOL TARTÓ TÉNYEZŐK**

- A SÉRTŐ FÉL CSÖKKENTHETI A SZAKADÉKOT, HA:
  - BOCSÁNATOT KÉR.
  - KÁRPÓTLÁST AJÁNLOK FEL.
- A SÉRTŐ FÉL NÖVELI A TÁVOLSÁGOT, HA:
  - TAGADJA HIBÁJÁT.
  - BÁNTÓN VISELKEDIK.



# Azért *nehéz megbocsátani*, mert:

## 6. NEM TUDJUK, MIT IS JELENT VALÓJÁBAN.

Azért nehéz megbocsátani, mert legtöbbször nem vagyunk tisztában vele, mi az igazi megbocsájtás, és hogyan tegyünk. Mint már korábban említettük, a megbocsájtás a kegyelem cselekedete. A kegyelem isteni eredetű. Ahogy Sándor pápa mondta: „Hibázni emberi dolog, megbocsájtani isteni.” Megbocsájtásra való képességünk nagyban függ attól, mennyire értjük meg Isten megbocsájtását, hogyan bánunk önmagunkkal, és hogy megtapasztaltuk-e már életünkben Isten kegyelmét.

**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.**

Eric Hoffer

# Példázat

## *a kérlelhetetlen szolgáról*

### **A DÉNÁR:**

- Egy dénár volt egy napi munkabér, az éves kereset 300 dénár.
- A 100 dénáros adósság az éves bér egyharmadának felelt meg.

### **TALENTUMOK:**

- Húszévnnyi keresetnek felelt meg (1 talentum = 6000 dénár).
- A tízezer talentumos adósság 200 ezer évi fizetségnek felelt meg.





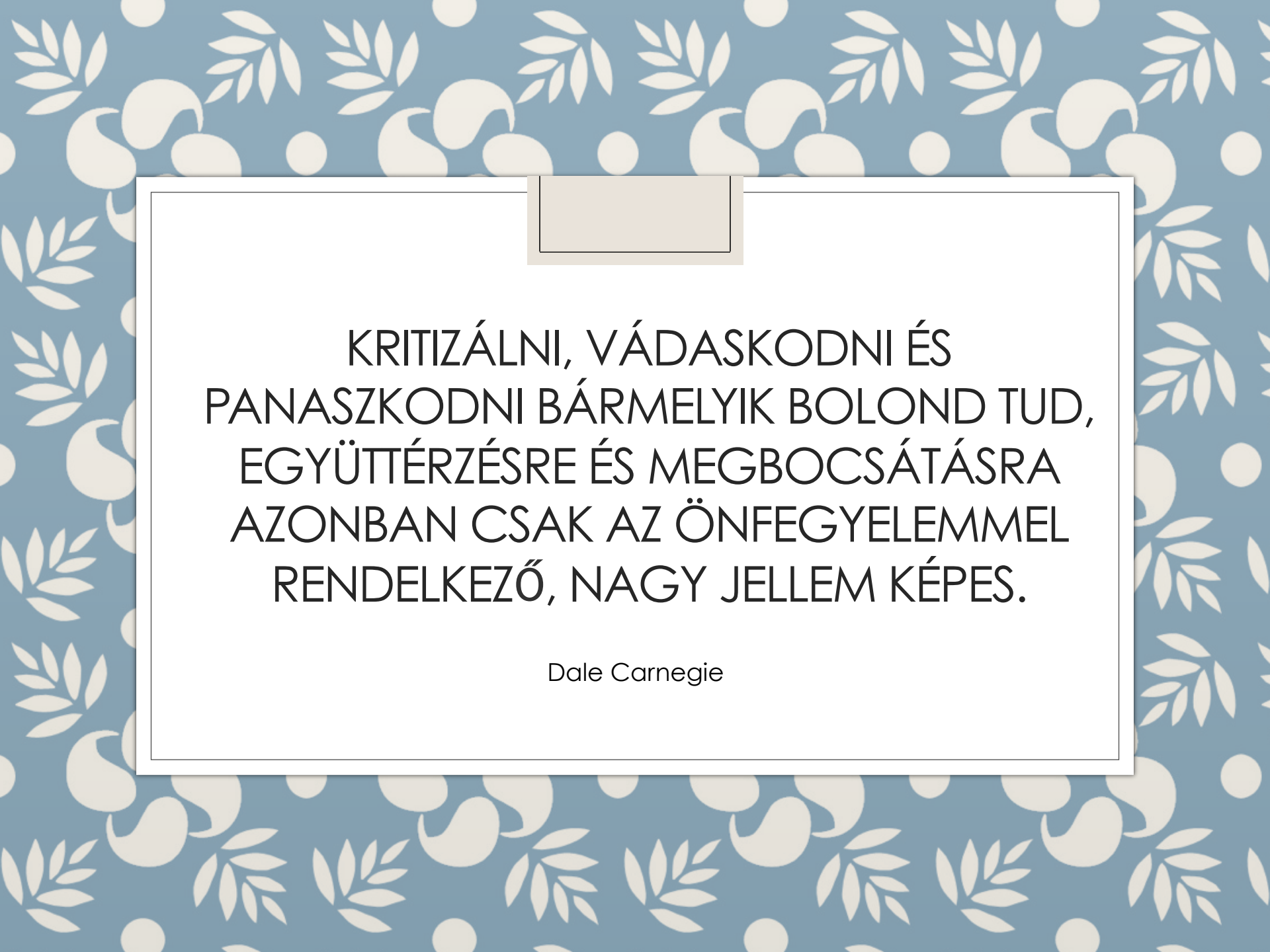
◦Ha háborúban állunk másokkal,  
*önmagunkkal sem élhetünk  
békében.*

◦A megbántás *fáj az embereknek.*

◦*A megbocsájtás* a múlt rabjából a  
békeség emberévé *változtat  
bennünket.*

◦*A megbocsájtás* célja a múltunkkal  
való megbékélés.





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

# Azért nehéz megbocsájtani, mert:

## 7. NEM TUDJUK, HOGYAN TEGYÜK.

### HOGYAN BOCSÁSSUNK MEG?

- A megbocsátás döntés és elhatározás kérdése.
- Akkor is meg lehet bocsájtani, ha nem kérnek tőlünk bocsánatot, vagy még nem békéltünk meg.



# *A megbocsájtás folyamatának* **lépései**

## **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?
  - Mi az, amit különösen meg kellene bocsájtanom és elfelejtenem?



# *A megbocsátás folyamatának* **lépései**

## **2. lépés**

- Határozd el, hogy megbocsátasz.
- Helyezd megbántódat és a következményeket az Úr kezébe.
- Imádkozz azért, aki megbántott.



# *A megbocsátás folyamatának* **lépései**

## **3. lépés**

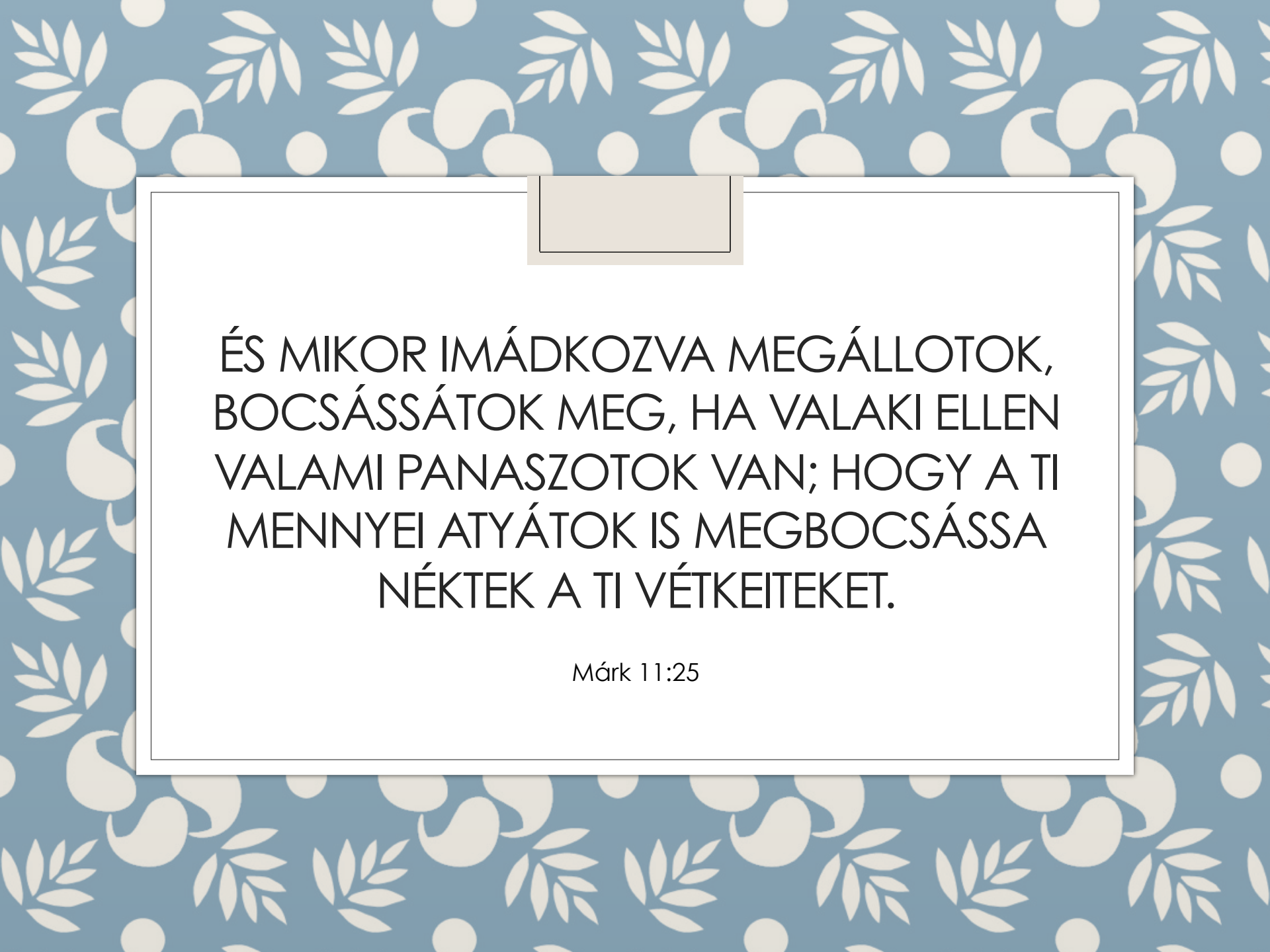
- Mondd magadnak: „Nem a múltban élek, a jelenben élek és szabad emberként akarok a jövőbe lépni!”
- A megbocsátás felszabadítja a többieket bírálattunk alól.
- A megbocsátás kiszabadít bennünket a negatív gondolatok börtönéből.





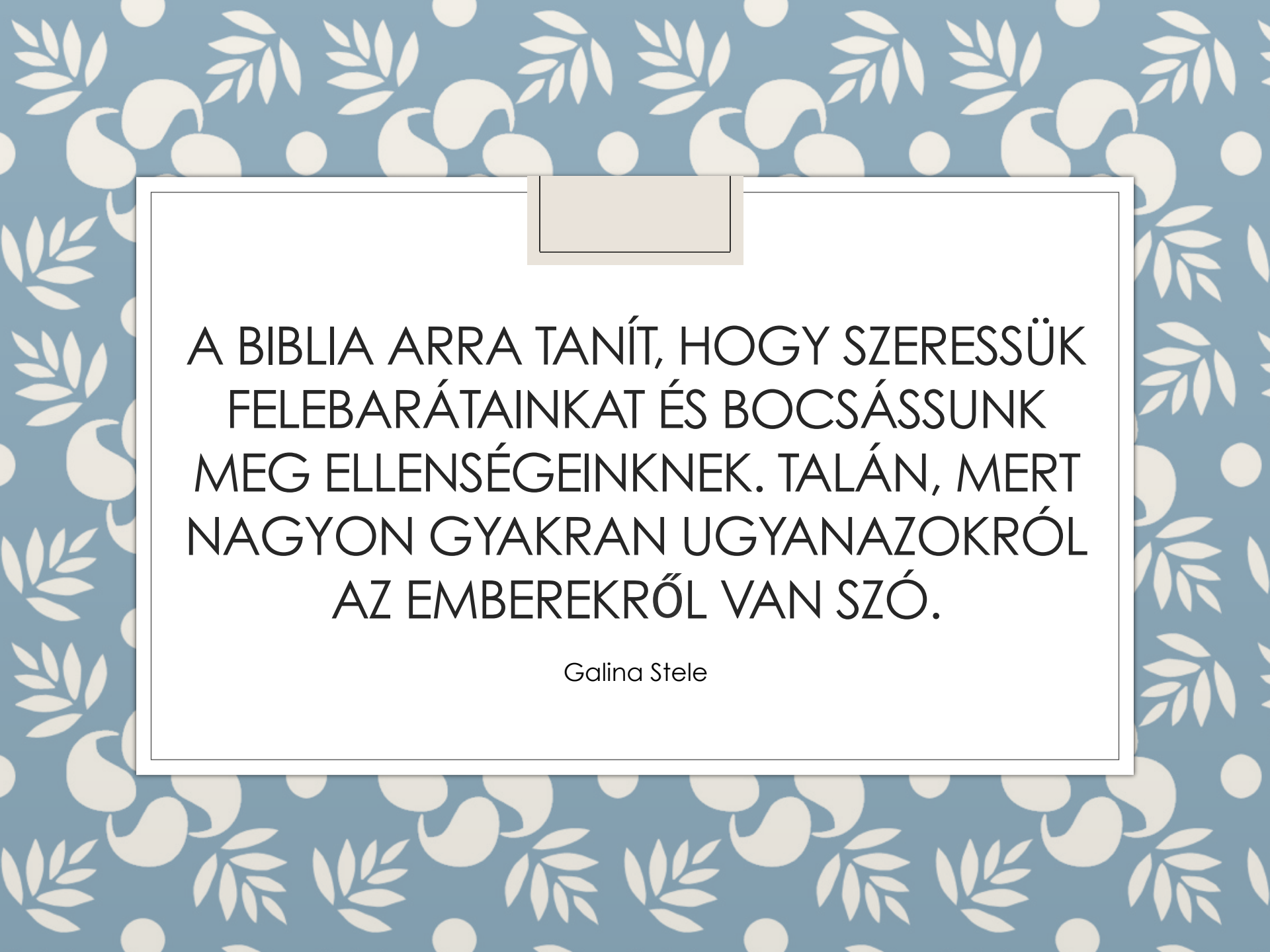
AHOL ISTEN SZAKADÉKOT LÁT, ODA  
HIDAT ÉPÍT.

Robert Schuller



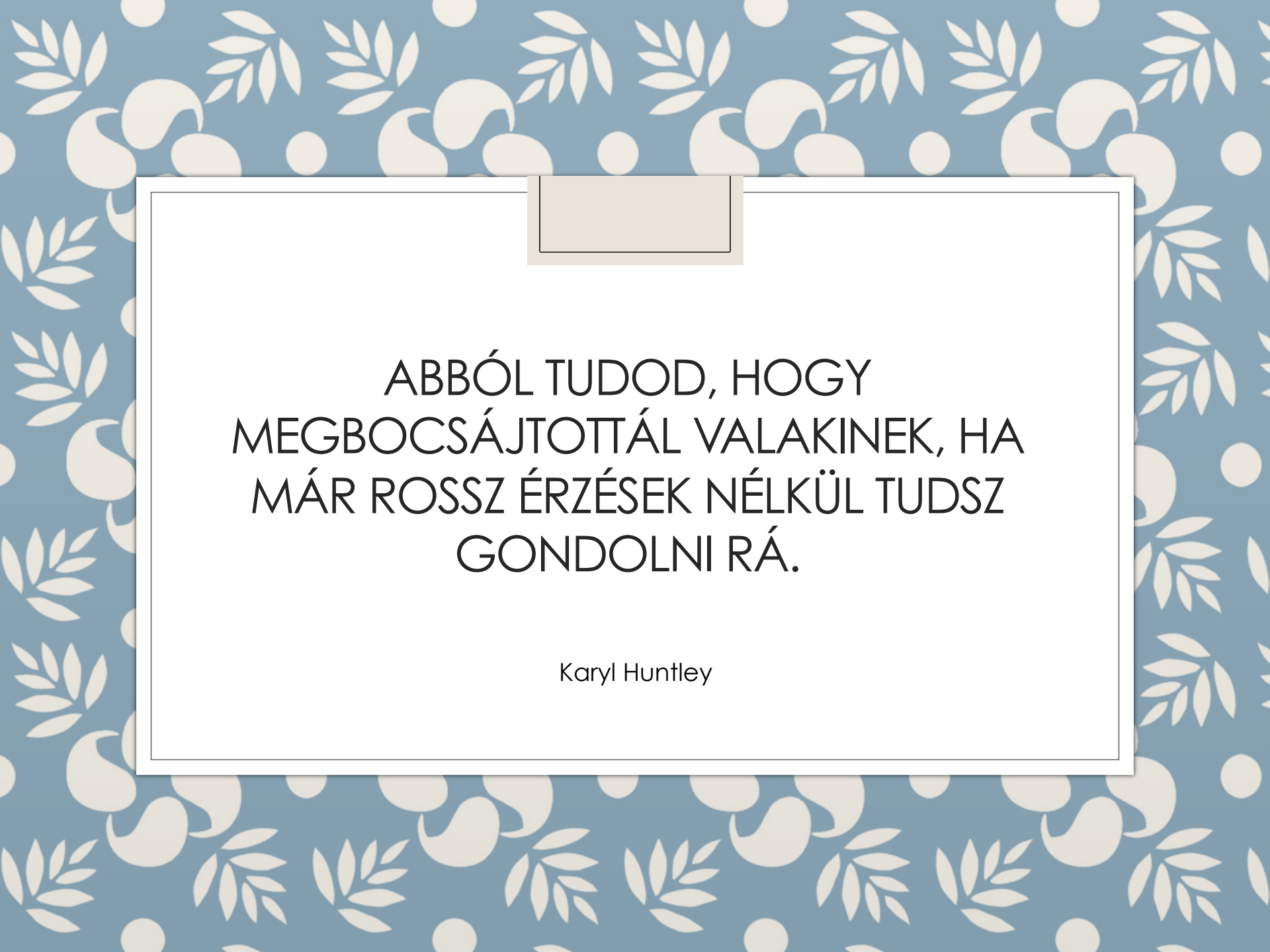
ÉS MIKOR IMÁDKOZVA MEGÁLLOTOK,  
BOCSÁSSÁTOTK MEG, HA VALAKI ELLEN  
VALAMI PANASZOTOK VAN; HOGY A TI  
MENNYEI ATYÁTOK IS MEGBOCSÁSSA  
NÉKTEK A TI VÉTKEITEKET.

Márk 11:25



A BIBLIA ARRA TANÍT, HOGY SZERESSÜK  
FELEBARÁTAINKAT ÉS BOCSÁSSUNK  
MEG ELLENSÉGEINKNEK. TALÁN, MERT  
NAGYON GYAKRAN UGYANAZOKRÓL  
AZ EMBEREKRŐL VAN SZÓ.

Galina Stele



ABBÓL TUDOD, HOGY  
MEGBOCSÁJTOTTÁL VALAKINEK, HA  
MÁR ROSSZ ÉRZÉSEK NÉLKÜL TUDSZ  
GONDOLNI RÁ.

Karyl Huntley



# A megbocsátás az *érettség* egyik jele

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



# Szerezzünk az embereknek *boldog perceket*

- 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**





AZ EGYIK LEGMARADANDÓBB ,  
MEGTAPASZTALHATÓ ÖRÖMÖT AKKOR  
ÉREZHETED, AMIKOR IGAZÁN  
MEGBOCSÁJTASZ EGY  
ELLENSÉGEDNEK – AKÁR TUD RÓLA, AKÁR NEM.

A. Battista