

Kérünk, juttassátok el

mielőbb a helyi *Női Szolgálatokért*

felelős testvérnőkhöz.

Köszönjük!

Az erőszak megelőzésének napja

Női Szolgálatok Osztálya

**enditnow®**

2016

**Tanuljunk meg úgy szeretni, ahogyan**

**Ő szeretett!**

Írta: Nancy Wilson

Az összeállítás egy szemináriumi anyagot is tartalmaz

*címe: Érzelmi gyógyulás*

Írta: Katia Reinert

*osztályvezető helyettes*

Egészségügyi Szolgálatok Osztálya

Generál Konferencia



*Az anyagot összeállította a Hetednapi Adventista Egyház Generál*

*Konferenciájának Női Szolgálatok Osztálya*

**enditnow®**

**Az adventisták NEMET mondanak az erőszakra Nevelés-, Család-, Gyermek-, Egészségügyi-, Lelkészi-, Női Szolgálatok-, Ifjúság Osztály**

**Tartalom**

Bevezető

A Szerzőkről

Tanulmányozott Igerész

Prédikáció

Szeminárium



2016. április 12.

***Kedves Testvérnők!***

Örömmel üdvözöllek Benneteket! Újra elérkezett az Erőszak Megelőzésének Napja, így újból az élet e fájdalmas vetületére kell összpontosítanunk, mely sajnálatos módon jelenlevő valóság családjainkban, a szomszédok körében, sőt a világ bizonyos országaiban, de még a gyülekezeteinkben is. Szívünk kívánsága: „Bizony, jövel Uram Jézus!”

Mindezek ellenére, minden lenyugvó nap újabb fájdalmat és félelmet jelent sokak életében. Mit tehetünk? Az ez évi üzenet arra bátorít, hogy fordítsuk figyelmünket a valódi szeretet forrása felé, szegezzük tekintetünket a mi mennyei Atyánkra. Csak akkor tudunk szeretetet, gondoskodást és együttérzést tanúsítani a visszaélések áldozataival vagy a már lábadozó szenvedőkkel szemben, ha szívünket betölti Isten szeretete.

A másik témánk ez alkalommal *Az érzelmi gyógyulás*. Miután az áldozat megszabadult az erőszakos környezetből, megkezdődik a lábadozás, a gyógyulás hosszú útja. Az érzelmi sebek sok esetben egy életen át nem gyógyulnak be. Hogyan segíthetünk? Mit mondhatunk?

Azért imádkozunk, hogy miközben ezt a témát bemutatjátok gyülekezeteitekben, kezdjenek el gyógyulni az erőszak ejtette sebek és a szeretet gyógyító ereje kiáradjon minden áldozatra.

A nagy Orvos mondta: *„Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterheltettetek, és én megnyugosztlak titeket…”* (Máté 11:28). Vezessük Megváltónk lábához a szenvedőket, mert egyedül Ő nyújthatja számukra azt a nyugalmat, amelyre érzelmi, testi és lelki szempontból egyaránt szükségük van!



**Heather-Dawn Small**

Női Szolgálatok Osztályának vezetője

A Szerzőkről:

**Nancy Louise Vollmer Wilson**

Nancy Wilson fizioterapeuta. Jelenleg férjével Ted N. C. Wilsonnal, a Hetednapi Adventista Egyház Generál Konferenciájának elnökével együtt utazgat a világszéles egyházi misszió szolgálatában. A házaspárnak három lánya van: Emille Louise, Kameron de Vasher adventista lelkész felesége, Elizabeth Esther, David Wright lelkész felesége és Catherine­ Anne dr. Robert Renck felesége. Az 1975-től boldog házasságban élő Wilson házaspár, három lányától tíz unokával büszkélkedik.

A Generál Konferenciához való költözésük előtt, Ted és Nancy Wilson misszionáriusként szolgálták Istent és embertársaikat Afrikában és Oroszországban.

Nancy szereti a családjával töltött időt, különösen unokáival. Szeret olvasni, kertészkedni, túrázni a hegyekben, kerékpározni és vendégeket fogadni.

**Katia Reinert**, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC

Dr. Katia Reinert a Baltimore-i Shepherds belgyógyászati klinikáján családorvosi és szakorvosi asszisztens. Ugyanakkor a Hetednapi Adventista Egyház Generál Konferenciájánál az Egészségügyi Osztály helyettes vezetője. Nemrég az Észak-amerikai Hetednapi Adventista Egyház Egészségügyi- és Helyreállítási Osztályának volt a vezetője.

Dr. Reinert a Washington-i Adventista Egyetem Nővér Szakán szerzett egyetemi oklevelet, majd az Amerikai Katolikus Egyetem Szakápoló Szakán folytatta egyetemi tanulmányait, különös hangsúlyt fektetve a közegészségügy és a sebezhetőbb társadalmi rétegek kezelésére. Doktori tanulmányait a Baltimore-i John Hopkins Egyetemen végezte ugyancsak

Szakápoló Szakon. Szakterülete a családon belüli erőszak interdiszciplináris kutatása.

Dr. Reinert tizenöt évig dolgozott orvosi asszisztensként a Washington-i Adventista Kórházban, majd egy intenzív osztályon illetve orvostanhallgatói munkakörben folytatta asszisztensi tevékenységét. Igazgatta a Hetednapi Adventista Egyház Társadalmi-Egészségügy illetve Egészségügyi Osztályát, ugyanakkor kinevezték az Egészség és Humán Szolgálatok Osztálya keretén belül a mentálhigiénével és a különböző szerek visszaélésével foglalkozó Nemzeti Tanács (SAMHSA) tagjává. A doktornő különös hangsúlyt fektet a megelőző gyógyászatra, mely az egészséges életmódban, a testi, a lelki és az érzelmi zavarok holisztikus kezelésében jut kifejezésre.

Dr. Reinert előadásokat tart és tanulmányokat ír a fenti témakörökben, valamint különböző keresztény partnerkapcsolatokat tart fenn a család és közösség egészségi állapotának javítása érdekében tevékenykedő intézményekkel.

Dr. Reinert braziliai származású. Szeret kerékpározni, hegyet mászni, utazni és felfedezni a természet szépségeit.

--------------------------------------------------------------------------

**Tanulmányozott Igerész**

„Semmit nem cselekedvén versengésből, sem hiábavaló dicsőségből, hanem alázatosan egymást különbeknek tartván ti magatoknál”

(Filippi 2:3).

„Én fiacskáim, ezeket azért írom néktek, hogy ne vétkezzetek. És ha valaki vétkezik, van Szószólónk az Atyánál, az igaz Jézus Krisztus”

(1Jn 2:1).

**PRÉDIKÁCIÓ**

*Tanuljunk meg úgy szeretni, ahogy Ő szeretett!*

Írta: Nancy Wilson

*„Én fiacskáim, ezeket azért írom néktek, hogy ne vétkezzetek.* *És ha valaki vétkezik, van Szószólónk az Atyánál, az igaz Jézus Krisztus”*

(1Jn 2:1).

**Bevezető**

Biztos vagyok benne, hogy a jelenlevők közül senki nem tartja magát erőszakoskodónak, másokkal visszaélőnek. A visszaélés szó már nem sok érzelmet kelt bennünk, valósággal immunissá váltunk vele szemben és úgy véljük, hogy minden esetben másokra vonatkoztatható: a rossz kinézetűekre, a rosszhírű környéken élőkre. Ők tesznek olyan rossz dolgokat, amilyenek mi soha nem tennénk. Amikor azonban megértjük, hogy a visszaélés tulajdonképpen egyet jelent azzal, ha valakit egyszerűen nem megfelelő bánásmódban részesítünk, akkor be kell ismernünk, hogy bizonyos mértékben mindannyian hajlamosak vagyunk ennek elkövetésére. Mindannyiunknak szüksége van Isten erejére, hogy ne mások megalázása által próbáljunk felemelkedni.

Krisztus és Sátán jelleme között a legnagyobb különbség az én: Sátán teljes egészében önző, míg Krisztus tökéletesen önzetlen. Jézus üdvözítő kegyelmének értékes ígérete a jellem átalakítása: *„Mi pedig az Úrnak dicsőségét mindnyájan fedetlen arccal szemlélvén, ugyanazon ábrázatra elváltozunk, dicsőségről dicsőségre, úgy, mint az Úrnak Lelkétől”* (2Kor 3:18).

Ez az erkölcsi átalakulás leginkább a családi körben, a legszorosabb kapcsolatokban, a legbizalmasabb helyzetekben szükséges. *A Nagy Orvos lábnyomán* című könyvben Ellen G. White így fogalmazott: „Az emberek helyreállítása és felemelkedése az otthonban kezdődik.” „Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet” (Példa 4:23). A társadalom, a gyülekezet, a nemzet szíve pedig a család. A társadalom jóléte, a gyülekezet sikere, a nemzet virágzása mind az otthon befolyásától függ. A *Boldog otthon* című könyvben is hasonló gondolatokat találunk: „Ahhoz, hogy a vallás éreztesse befolyását a társadalomban, először a családi körben kell működnie.”

Amikor Isten saját képére és hasonlatosságára megteremtette az emberiséget, férfit és nőt alkotott, akiket egy szövetség által egyesített „egy testté” (1Móz 2:24). Ezzel az volt a szándéka, hogy a házassági kapcsolatot a szentháromság harmonikus jelképévé tegye. Ez a szövetség egy kölcsönös gyengédségen, kedvességen, szereteten alapuló kapcsolat az önfeláldozás jegyében. Még miután a bűn behatolt az emberi tapasztalatba, Isten akkor is bebizonyította önzetlen, szeretetteljes jellemét „egyszülött Fia” odaadásával, akiről Pál apostol elérzékenyülve jelentette ki, hogy *„szeretett engem és önmagát adta érettem”* (Jn 3:16; Gal 2:20).

A Szentlélektől ihletve Pál apostol más alkalommal is motiválta a hívőket: *„Semmit nem cselekedvén versengésből, sem hiábavaló dicsőségből, hanem alázatosan egymást különbeknek tartván ti magatoknál”* (Fil 2:3). Sőt, a jelen időkről szólva, bemutatta az emberek bűnös és erőszakos magaviseletét: *„Azt pedig tudd meg, hogy az utolsó napokban nehéz idők állnak be. Mert lesznek az emberek magukat szeretők, pénzsóvárgók, kérkedők, kevélyek, káromkodók, szüleik iránt engedetlenek, háládatlanok, tisztátalanok, szeretet nélkül valók, kérlelhetetlenek, rágalmazók, mértéktelenek, kegyetlenek, a jónak nem kedvelői. Árulók, vakmerők, felfuvalkodottak, inkább a gyönyörnek, mint Istennek szeretői. Kiknél megvan a kegyességnek látszata, de megtagadják annak erejét. És ezeket* *kerüld”* (2Tim 3:1-5).

Pál figyelmeztetését a társadalom jelen helyzetével összehasonlítva el kell ismernünk a prófétikus előrelátás pontosságát. A kereszténységben, még a hetednapi adventista mozgalomban is egyértelmű, hogy az önző közömbösség és az erőszakos visszaélés a leggyakrabban a hozzánk legközelebb állókkal szemben nyilvánul meg. Isten szeretne felhatalmazni az Ő kegyelme által e magatartás megváltoztatására.

**Egy valódi szeretet kapcsolat**

Míg a fizikai bántalmazás és a szexuális zaklatás az Isteni szeretet törvényének nyílt áthágását jelenti, ezen megvetendő bűnökre való összpontosítás elvonja a figyelmünket a keresztény családokban is fellelhető mindennapos visszaélések felismeréséről és kezeléséről. Egyedül Jézus Krisztus kínálhatja fel számunkra azt az átformáló kegyelmet, amelyet ősszüleink minden gyermekének birtokolnia kell, a rossz bánásmód legyőzésére, melyet általában azokkal szemben nyilvánítunk ki, akiket a velük kötött szövetség értelmében boldogítanunk és felemelnünk kellene.

A férjekre és az édesapákra a család vezetésének különleges felelősségét bízta rá Isten. Ez azonban nem ürügy vagy kifogás arra, hogy közömbösek legyenek feleségük és gyermekeik jólétét illetően. Ellenkezőleg, a Szentírás tisztán és világosan jellemzi a férfiak kötelességeit: *„Ti férfiak, szeressétek a ti feleségeteket, miképpen a Krisztus is szerette az egyházat, és Önmagát adta azért, hogy azt megszentelje, megtisztítván a víznek feredőjével az ige által, hogy majd Önmaga elébe állítsa dicsőségben az egyházat, úgy hogy azon ne legyen szeplő, vagy sömörgözés, vagy valami afféle; hanem hogy legyen szent és feddhetetlen. Úgy kell a férfiaknak szeretni az ő feleségöket, mint az ő tulajdon testüket. Aki szereti az ő feleségét, önmagát szereti. Mert soha senki az ő tulajdon testét nem gyűlölte; hanem táplálgatja és ápolgatja azt, miképpen az Úr is az egyházat”* (Ef 5:25-29).

Ellen G. White is aláhúzza azt az elvet, mely szerint a férj felelőssége az önfeláldozó szeretet bizonyítása: „Minden férj tanulmányozza Krisztus szavait, de nem azért, hogy felfedezze, mennyire tökéletesen kell feleségének alávetni magát az ő akaratának, hanem, hogy rendelkezzen Krisztus gondolataival, hogy megtisztuljon, nemesedjen és megfeleljen a ház feje minőségének betöltésére. Győzze le minden rossz szenvedélyét és Krisztusnak az egyház iránti szeretetét képviselje családja körében. Akik a szó valódi értelmében férjek, tegyenek meg mindent a békesség lelkületének megőrzésére. A keresztény szeretet gyümölcsei meglátszanak a családban bizonyított előzékenységben, jó modorban, szelíd kedvességben és szentségben. Ők vigasztalnak és bátorítanak, feleségük és gyermekeik mellett állnak a szenvedésben. Magasröptű és békességes gondolatokat táplálnak jellemük tökéletesítésére… Amikor egy férfi uralkodik háza népén, feleségéből olyan gondolatokat vált ki, hogy bárcsak soha ne lépett volna be ebbe a házassági kapcsolatba. Azonban amikor egy házassági kapcsolat megfelelően működik, akkor az a menny előíze.” (*Manuscript Releases,* 21. kötet, 217. old.)

Sajnálatos módon napjainkban, gyakran még gyülekezeteinkben is, a férfiak, akik lelki védelmezők kellene legyenek, elvetették ezt a felelősséget és közömbössé, hanyaggá, erőszakossá váltak családjukkal szemben. Szomorú, hogy bizonyos sarkított esetekben az állami igazságszolgáltatásnak is közbe kell lépnie a rossz megállítására. Imádkozzatok azokért a családokért, akik ilyen szomorú valósággal néznek szembe! Az Úr nyújtson testi oltalmat, érzelmi gyógyulást és lelki megújulást az áldozatoknak és az elkövetőknek egyaránt.

Amikor Isten Édenben megalapította az első családot, Ádám feleségét „hozzá illő” „segítőtársként” mutatta be (1Móz 2:20). A bűnbeesés után Isten azt mondta Évának: *„…epekedel a te férjed után, ő pedig uralkodik te rajtad”* (1Móz 3:16). Isten ihletésére írta Pál is: *„Ti asszonyok a ti saját férjeteknek engedelmesek legyetek, mint az Úrnak”* (Ef 5:22). A vezető férj mellett azonban a feleség megfelelő felelőssége a támogatás, a gyermekek gondozása, melyre Ellen G. White az „otthon királynője” megfogalmazást használja.

Az odadó feleség befolyásának leírása után Ellen G. White figyelmeztet: „De ha a feleség szeszélyes jellemű, önhitten, követelve, vádolva, okolva megterheli férjét olyan indítékokkal és érzelmekkel, amelyek saját romlott természetéből származnak; ha nincs belátása és helyes ítélő képessége, hogy felismerje férje szeretetét és értékelje azt, hanem szeretetének elhanyagolásáról és hiányáról beszél – mert férje nem enged felesége minden szeszélyének –, akkor szinte elkerülhetetlenül előidézi a dolgok valódi állapotát, amelyek miatt sajnáltatja magát. Mindezeket a vádakat valósággá teszi” (*Boldog otthon,* 109. o.).

Családunknak és a társadalomnak nemcsak a visszaélés, az erőszakosság hiányára, hanem a kölcsönös tisztelet és jó befolyás tudatos fejlesztésére és ápolására van szüksége. Akikért maga Jézus adta magát áldozatul, azok megérdemlik a legtisztább szeretetet és a legőszintébb odafigyelést. A Szentírás minden kapcsolat érdekében szól: *„A szerete**t képmutatás nélkül való legyen. Iszonyodjatok a gonosztól, ragaszkodjatok a jóhoz. Atyafiúi szeretettel egymás iránt gyöngédek; a tiszteletadásban egymást megelőzők legyetek”* (Róm 12:9-10).

**A Szentlélektől megújulva**

Egyik nap, amikor Jézus a sokaságot tanította, a következő utasításokat adta nekik: *„Amit akartok azért, hogy az emberek ti veletek cselekedjenek, mindazt ti is úgy cselekedjétek azokkal; mert ez a törvény és a próféták”* (Mt 7:12). Egy egyszerű és gyakorlatias parancsba belefoglalta az egész Szentírást és egyben hangsúlyozta a mennyei társadalom működési elvét. Ezen alapvető igazság visszhangjaként szól Ellen G. White kijelentése: „A mennyben senki sem gondol majd magával, nem tör a maga kedvére. Hanem a tiszta, valódi szeretettől indíttatva igyekeznek majd előmozdítani a körülöttük élő mennyei lények boldogságát. Ha az új földön a mennyei lények társaságának akarunk örvendezni, már idelenn mennyei elveknek kell kormányozni bennünket” (*Bizonyságtételek,* 2. kötet, 132. o.).

Kedves Testvérek és Testvérnők! A menny elkezdődhet itt és most Krisztus kegyelme és ereje által.

Habár véges elménk nem érti, hogyan tudja a Szentlélek megvalósítani a helyreállítás munkáját, ha ezt hit által elfogadjuk, eredményei nyilvánvalóvá válnak életünkben. Nikodémussal folytatott beszélgetésben Jézus megmagyarázta a lelki újjászületés szükségességét és az erkölcsi átalakulás folyamatát: *„Ne csodáld, hogy azt mondám néked: Szükség néktek újonnan születnetek. A szél fú, ahová akar, és annak zúgását hallod, de nem tudod honnan jő és hová megy: így van mindenki, aki Lélektől született”* (Jn 3:7-8).

Krisztus tanításának gyakorlatba ültetését a *Jézus élete* című könyvből érthetjük meg még jobban: „Bár maga a szél láthatatlan, de hatásai láthatók, érezhetők. Ugyanígy nyilvánvalóvá válik a Lélek szívben történő munkálkodása az olyan ember cselekedeteiben, aki átérezte a megmentő erőt. Amikor Isten Lelke átveszi az uralmat a szív felett, átalakítja az életet. Az ember elveti a bűnös gondolatokat, lemond a gonosz cselekedetekről; a szeretet, az alázatosság és a béke lép a harag, az irigység és az összeférhetetlenség helyébe. A bánatból öröm lesz, az arcon égi fény tükröződik. Senki sem láthatja a kezet, amely leemeli a terhet, nem láthatja a mennyei udvarokból alászálló fényt. Az áldás akkor jön, amikor a lélek hittel aláveti magát Istennek. Ekkor az emberi szem számára nem látható hatalom új lényt hoz létre Isten képmására. Lehetetlen, hogy véges elme felfoghassa a megváltás művét. Titokzatossága meghaladja az emberi tudást, aki azonban átmegy a halálból az életre, az megérti, hogy ez isteni valóság. A megváltás kezdetét személyes tapasztalat révén ismerhetjük meg. Eredményei pedig kihatnak az örökkévalóságra” (173. o.).

**Következtetés**

Olyan szülő, gyermek, barát vagy házastárs vagy, aki cinikusságoddal megnyomorítod mások életét, további csalódásokat vagy éppen haragot okozva? Biztos vagyok benne, hogy ezért nem érzed hibásnak magad, de voltak olyan emberek, akik megmondták neked, hogy magatartásod bántó és megalázó számukra? Lehetséges, hogy tudatában vagy ennek, de bizonyos okból kifolyólag úgy érzed, hogy nem gond továbbra is ugyanígy folytatni. Az is lehetséges, hogy szeretnéd abbahagyni és új emberré válni. Próbáltad már, de nem sikerült. Ne csüggedj! Isten szeretné elvenni kőszíved és helyette hússzívvel ajándékozni meg téged. Ő a jelenleginél sokkal magasztosabb tapasztalatra hív el. Szeretne felszabadítani a fájdalomtól, a szorongástól, a haragtól vagy a szomorúságtól, amely másokat is befolyásol. Szeretne kedvességet ültetni szívedbe. Ő mindannyiunkat biztosított arról, hogy képes az átalakításra és a gyógyításra, hogy Neki semmi sem túl nehéz. Őrizzük meg elménkben a megbocsátásról és a győzelemről szóló értékes ígéreteit.

* *„Mert nem oly főpapunk van, aki nem tudna megindulni gyarlóságainkon, hanem aki megkísértetett mindenekben, hozzánk hasonlóan, kivéve a bűnt. Járuljunk azért bizodalommal a kegyelem királyi székéhez, hogy irgalmasságot nyerjünk és kegyelmet találjunk, alkalmas időben való segítségül”* (Zsid 4:15-16).
* *„Én fiacskáim, ezeket azért írom néktek, hogy ne vétkezzetek. És ha valaki vétkezik, van Szószólónk az Atyánál, az igaz Jézus Krisztus”* (1Jn 2:1).
* *„Mit mondunk azért ezekre? Ha az Isten velünk, kicsoda ellenünk? Aki az ő tulajdon Fiának nem kedvezett, hanem őt mindnyájunkért odaadta, mimódon ne ajándékozna vele együtt mindent miné**künk? Kicsoda vádolja az Isten választottait? Isten az, aki megigazít; Kicsoda az, aki kárhoztat? Krisztus az, aki meghalt, sőt aki fel is támadott, aki az Isten jobbján van, aki esedezik is érettünk: Kicsoda szakaszt el minket a Krisztus szerelmétől? Nyomorúság* *vagy szorongattatás, vagy üldözés, vagy éhség, vagy meztelenség, vagy veszedelem, vagy fegyver-é? Amint meg van írva, hogy: Te éretted gyilkoltatunk minden napon; olybá tekintenek mint vágó juhokat. De mindezekben felettébb diadalmaskodunk, Az által, aki minket szeretett. Mert meg vagyok győződve, hogy sem halál, sem élet, sem angyalok, sem fejedelemségek, sem hatalmasságok, sem jelenvalók, sem következendők, sem magasság, sem mélység, sem semmi más teremtmény nem szakaszthat el minket az Istennek szerelmétől, mely vagyon a mi Urunk Jézus Krisztusban”* (Róm 8:31-39).

Barátaim! Nézzetek Krisztusra és éljetek! Kövessétek a Szentírásban az ígéretek csodálatos szavait és béküljetek ki Istennel még ma! A kereszténység sokkal többet jelent egy egyszerű felekezeti hovatartozásnál, ez Isten valódi ereje, a bűnösöket átformáló hatalom. Ez változtatja az önzőket önzetlenekké, Jézushoz hasonlókká. Meghívom ma a maradék egyház minden tagját, hogy vizsgálja meg szívét és lelkét!

Kiáltsuk együtt a zsoltárossal: *„Vizsgálj meg engem, oh Isten, és ismerd meg szívemet! Próbálj meg engem, és ismerd meg gondolataimat! És lásd meg, ha van-e nálam a gonoszságnak valamilyen útja? és vezérelj engem az örökkévalóság útján!”* (Zsolt 139:23,24) Amikor az Igazság Lelke meggyőz a bűnről, ne csüggedjünk, hanem fussunk Jézus kitárt karjába, aki megígérte: *„Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz, hogy megbocsássa bűneinket és megtisztítson minket minden hamisságtól”* (1Jn 1:9).

SZEMINÁRIUM

**Érzelmi gyógyulás**

Írta: **Katia Reinert**

(**1. kép**; elektronikus, PowerPoint változat)

**Bevezető**

Mindannyian szenvedünk valamilyen formában. Vannak, akik már gyermekkorukban átestek traumatikus eseményeken, mások serdülőkorukban vagy felnőttként. A szexuális zaklatás vagy erőszak, a testi vagy lelki bántalmazás, az elhanyagolás, egy szeretett családtag elvesztése, a csalódás, testi vagy mentális idült szenvedés, egy családtag elítélése vagy egy elmebeteg családtaggal való együttélés, erőszakos vagy működésképtelen légkör vagy egyéb ilyen és ehhez hasonló nehéz körülmények érzelmi sebeket okoznak lelkünkben. Ezek a hegek vagy szégyenérzetet, vagy félelmet, de mindenképp oda nem illő és keserűséget hordozó érzéseket keltenek, melyek egész életünkben elkísérnek, de ugyanakkor mentális és testi betegségeket is okozhatnak.

**(2. kép)**

*Tevékenység:*

Gondolj egy olyan tapasztalatra, mely sebeket ejtett lelkedben, elmédben, szívedben! Ha szeretnéd, oszd meg ezt a melletted ülővel. Ha ezt nem teheted meg, próbálj meg beszélni róla egy hasonló, fájdalmas tapasztalaton átesett ismerősöddel.

**(3. kép)**

**Zsoltárok 147:3 *– Isten a gyógyító. A mi részünk megnyitni Előtte szívünket, hogy Ő vezesse élettapasztalatunkat.***

**2Korinthus 1:2-4 – *Isten a Vigasztaló.***

**Zsoltárok 147:3**

*„Meggyógyítja a megtört szívűeket, és bekötözi sebeiket.”*

**2Korinthus 1:2-4**

*„Kegyelem néktek és békesség Istentől a mi Atyánktól és az Úr Jézus Krisztustól. Áldott az Isten és a mi Urunk Jézus Krisztusnak Atyja, az irgalmasságnak atyja és minden vigasztalásnak Istene, Aki megvigasztal minket minden nyomorúságunkban, hogy mi is megvigasztalhassunk bármely nyomorúságba esteket azzal a vigasztalással, amellyel Isten vígasztal minket.”* (A Szerző kiemelése.)

A jó hír, hogy Isten meggyógyít. Ő azért küldte Jézust világunkba, hogy általa helyreállítson és meggyógyítson. A gyógyítás megértésének és megtapasztalásának érdekében szükségünk van egy Bibliai alapra. Ezután meg kell engednünk, hogy az igazság gyöngyei beépüljenek gondolatvilágunkba és ezek határozzák meg az Ő gyógyító érintéséhez való hozzáállásunkat. Csak ezután tudjuk megengedni Istennek, hogy érintse legmélyebb gondolatainkat, meggyőződéseinket és érzéseinket. Fedezzük fel, mit mond a Biblia az érzelmi gyógyulásról!

A bűn tönkretette világunkat, következésképpen mindenhol fájdalom leselkedik ránk. Amikor azonban tudatosítjuk, hogy Isten figyelmének középpontjában állunk, biztosak leszünk abban, hogy Ő minden esetben megvigasztal. A mindenbe beletartoznak legfájdalmasabb tapasztalataink is, amelyekről azt hittük, hogy senki sem értheti meg.

**(4. kép)**

**2Korinthus 12:7 – *Isten nem mindig távolítja el a megpróbáltatást vagy* *a fájdalmat.***

**Zsoltárok 23:4 – *Isten velünk van a fájdalomban.***

* **2Kor 1:4-5 – *Isten nemcsak nekünk kínálja fel vigasztalását, hanem bennünket is felhasznál a vigasztalás eszközeiként mások életében.***

**2Korinthus 1:5-7:**

*„Mivelhogy mindenben meggazdagodtatok ő benne, minden beszédben és minden ismeretben, amint megerősíttetett ti bennetek a Krisztus felől való bizonyságtétel. Úgy, hogy semmi kegyelmi ajándék nélkül nem szűkölködtök, várván a mi Urunk Jézus Krisztusnak megjelenését.”*

**(5. kép)**

* **Ésaiás 63:9 – *Maga Isten is szenved, amikor mi szenvedünk.*** 
  + **Ő semmivel nem csökkenti a fájdalmat.**
  + **Tehát, Ő sokkal többet szembesül a fájdalommal, mint mi.**
* **Példabeszédek 17:22 – *A szomorú lélek pedig megszárasztja a csontokat.*** 
  + **Az érzelmi fájdalom testi következményekkel is jár, akár halálhoz is vezethet. (Lásd: Példa 18:14!)**

Nem értjük kellőképpen azt, hogy Isten is velünk szenved. Gondolj egy tapasztalatodra! Ott volt veled Isten? Mit gondolsz, hol volt Ő akkor, amikor te megsérültél?

Jelen volt Isten, amikor egyszülött Fiát megverték a keresztre feszítés színhelyére vezető úton? Bántalmazták Jézust testileg, szóban és érzelmileg? Természetesen. Meztelenül feszítették keresztre az embertömeg előtt, nemde? Egyesek ezt a szexuális zaklatás egy formájának vélnék. Hol volt Isten, amikor mindezek történtek? Jelen volt és ugyanúgy szenvedett.

A Nagy Küzdelem összefüggésében, Isten megengedte, hogy Fia meghaljon a mi megmentésünkért. Ugyanígy, Isten még megengedi ennek a bűnös földnek a létezését és a bűnös emberek döntéseinek következményeit, hogy végül az egész világegyetemet megmentse.

Jézus és köztünk levő különbség az, hogy mi mindannyian keresgélünk védőeszközöket a fájdalom ellen, míg Ő mindent védtelenül és szó nélkül magára vett. Ő mindent elszenvedett érted és értem. Gondolkodj el mindarról a fájdalomról, amelyet te elszenvedtél, majd képzeld el *édes**anyád, édesapád, férjed, fiad, lányod, szomszédaid, barátaid és a* föld több milliárd emberének szenvedését együttvéve. Ő mindezeket hordozta… Így tehát Ő sokkal jobban érzi fájdalmunkat, mint ahogyan azt mi valaha érezhetnénk, így meggyógyulhatunk („és az Ő sebeivel gyógyulánk meg"). Jobban érzed-e magad ezek tudatában?

**(6. kép)**

* **Példabeszédek 15:13 – *„A szívnek bánatja miatt a lélek megszomorodik.”*** 
  + **A szenvedés veszteséget és a veszteség fájdalmát jelenti.**
  + **Nemcsak idős korunkban szomorodunk el valakinek az elvesztésén, hanem bármikor, még gyermekkorban is, habár azt idővel elfelejtjük.**

Magunkban hordozzuk a veszteségek fájdalmát gyerekkorunktól kezdve felnőttkorunkig. Sokan nyílt sebektől szenvedünk és soha nem tapasztaltuk meg a fájdalmat enyhítő érzelmi gyógyulást. Hogyan tehetjük meg ezt? Íme, a következőkben az érzelmi gyógyulás néhány alapelve.

**(7. kép)**

**Az érzelmi gyógyulás elvei**

* **Isten gyógyító erejét sem idő, sem tér nem korlátozza.**
* **Habár Isten tud azonnali gyógyulást eredményezni, a legtöbb esetben a gyógyulás fokozatos.**
* **Istent inkább hosszú távú fejlődésünk és növekedésünk, nemcsak pillanatnyi jólétünk érdekli.**

A SOZO egy újszövetségi görög kifejezés, melynek jelentése: GYÓGYÍTÁS, SZABADÍTÁS. Isten tehát többfélét tesz egyidőben. Vágyik arra, hogy növekedjünk Őbenne, Tőle függjünk, de fejlődjünk kapcsolatainkban, jellemünkben, az Ő dicsőségére.

**(8. kép)**

**A Szentírás lehet a gyógyítás eszköze.**

**Isten szava erő**

***„Így lesz az én beszédem, amely számból kimegy, nem tér hozzám üresen, hanem megcselekszi, amit akarok, és szerencsés lesz ott, ahová küldöttem”* (Ésa 55:11).**

**Zsid 4:12:**

*„Mert az Istennek beszéde élő és ható, és élesebb minden kétélű fegyvernél, és elhat a szívnek és léleknek, az ízeknek és a velőknek megoszlásáig, és megítéli a gondolatokat és a szívnek indulatait.”*

Az érzelmi fájdalom idővel jelenik meg, ezért az ebből való gyógyulás is időt igényel. Ahogy kapcsolatba kerülünk Isten Igéjével, Ő dolgozni kezd szívünkben, elménkben és lelkünkben, majd elhozza számunkra a gyógyulás tapasztalatát.

**(9. kép)**

**János 8:44 *– A minket ért trauma hazugságokat hitethet el velünk Istenről és okozhat olyan dolgokat, amelyek hamis önképet alakítanak ki bennünk és másokról, s ez a minket körülvevő világról alkotott eltorzult hitben jut kifejezésre.***

**János 8:32 *– ezen meggyőződések újraértékelése a Szentírás fényében* *felszabadulást eredményez.***

Tudatosítsuk az elménket elhomályosító esetleges torz képet! Ezek az Isten ellenségétől származó hazugságokból erednek, amelyeket Ő az emberek szívébe ültet. Bűnös természetünk hajlamos beengedni az elmébe ezeket a torz, hamis képeket.

**János 8:44:**

*„Ti az ördög atyától valók vagytok, és a ti atyátok kívánságait akarjátok teljesíteni. Az emberölő volt kezdettől fogva, és nem állott meg az igazságban, mert nincsen ő benne igazság. Mikor hazugságot szól, a sajátjából szól; mert hazug és hazugság atyja.”*

**János 8:32:**

*„És megismeritek az igazságot, és az igazság szabadokká tesz titeket.”*

**(10. kép)**

* **A megbántott emberek a maguk során másokat is megbántanak, így próbálnak védekezni saját sérelmeikkel szemben.**
* **A gyógyulás folyamata magába foglalja az őszinte önvizsgálatot, a bűnvallomást és a megtérést.**

Figyeljünk önmagunkra, mert amikor megsérülünk, hajlamosak vagyunk megbántani másokat! Gondolatainkat, érzéseinket, Istennel szembeni magatartásunkat, önmagunkhoz és embertársainkhoz való hozzáállásunkat elemezve tudatosíthatjuk, hogy szükségünk van bizonyos dolgok megvallására és a megtérésre.

**(11. kép)**

* **A szenvedő emberek mindent megtesznek a túlélésért.**
* **Ebben a folyamatban védelmi rendszereket építenek fel és így csak önmaguktól függnek.**
* **Ez egy kezelésre szoruló bálványimádási forma.**

A szégyenérzet és a bűntudat a fájdalom mellékhatásai. Sokan hosszú, de nem teljes életet élünk. Mindent megteszünk a túlélésért, de sokszor csak önmagunkra támaszkodunk és nehezünkre esik másokban bízni. Boldog mosolyt mutató álarcot viselünk, bensőnkben azonban sértettek és boldogtalanok vagyunk. A bizalmatlanság végül énközpontúsághoz és akár önzéshez is vezethet. Ezt a bálványimádási formát kezelnünk kell.

**Következtetés:**

**(12. kép)**

*Tevékenység:*

Szakíts időt és írj le magadnak 5–10 okot, amelyek miatt sértett vagy. Gondolkodj el azon, hogy miként befolyásolják életed ezek a negatív tapasztalatok. Vajon a trauma oda vezet, emiatt te is bántasz, megsértesz másokat, esetleg mindig szomorú vagy, torz képet alakítottál ki önmagadról, Istenről, a körülötted élőkről? Szeretnél meggyógyulni?

**(13. kép)**

*„Az Úr Isten lelke van én rajtam azért, mert fölkent engem az Úr, hogy a szegényeknek örömöt mondjak; elküldött, hogy bekössem a megtört szívűeket, hogy hirdessek a foglyoknak szabadulást, és a megkötözötteknek megoldást; hogy hirdessem az Úr jókedvének esztendejét, és Istenünk bosszúállása napját; megvígasztaljak minden gyászolót; hogy tegyek Sion gyászolóira, adjak nékik ékességet a hamu helyett, örömnek kenetét a gyász helyett, dicsőségnek palástját a csüggedt lélek helyett, hogy igazság fáinak neveztessenek, az Úr plántáinak, az Ő dicsőségére!”* (Ésa 61:1-3).

A Szentírás emlékeztet, hogy Jézus sebei által gyógyultunk meg! Ésaiás 61:1-3-ban megfigyelhetjük milyen változásokkal jár életünkben, ha elfogadjuk enyhítő érintését és gyógyítását. Ha szomorúak vagyunk, vigaszt és bátorítást találunk. Ha még mindig magunkban hordozzuk múltbeli tapasztalataink nyomasztó hamuját, Ő örömöt ad szívünkbe. Ha keserűség és a megbocsátás hiánya terhel, Ő cserébe a hálaadás és a dicsőítés lelkületét kínálja fel nekünk.

**(14. kép)**

Jézus Krisztus mondta: **„Ismerem könnyeidet. Én is sírtam. Ismerem az emberi fülek számára túlságosan mély és súlyos fájdalmakat. Ne hidd, hogy magányos és elhagyatott vagy. Habár szenvedésed egyetlen földi szívet sem érint, nézz Rám és élsz.”** (Ellen G. White: Jézus élete, 483. o.)

Szeretnél ma meggyógyulni? Ő felajánlja gyógyító érintését. Csak akarnod kell. Tárd ki előtte szívedet! Bízzál benne, hogy megérti fájdalmadat és enyhíteni tudja érzelmi szenvedésedet! Meghívlak, jöjj Jézushoz! Imádkozzunk és kérjük Tőle ma a gyógyulást!