Szeminárium: A megbocsájtás

**A MEGBOCSÁTÁS:**

**Út az ellenálló-képességhez**

Írta: Debbie Maloba

A Kelet - Közép Afrikai Divízió Női és

Gyermekszolgálatok Osztályának igazgatója

Felolvasás a Szentírásból: Efézusi levél 4:32

*„Legyetek pedig egymáshoz jóságosak, irgalmasok, megengedvén*

*egymásnak, miképpen az Isten is a Krisztusban megengedett néktek.”*

**Bevezetés**

Célunk ma néhány módszer elsajátítása, amelyekkel megtanulhatjuk szeretni a bántalmazót és megbocsájtó lelkületre juthatunk. Legtöbbünknek küzdelmet jelent a felejtés és a megbocsájtás. Nem tudjuk, hogyan kell újra meg újra olyan jóindulattal, önként és teljesen megbocsájtani, ahogyan megváltónk, Krisztus bocsájt meg nekünk. Pedig ennek megtanulása élet és halál kérdése.

Meg kell értenünk annak örökkévaló jelentőségét, amit egy szerető, megbocsájtó szív tesz értünk, a megbántott emberért, és amit a mi szerető, megbocsájtó szívünk tehet a bántalmazóért. A történetmesélés hatásos módszer a lelki igazságok megértéséhez. Valaki más története minta lehet a sajátunkhoz.

Ézsau harcolni készült öccse, Jákob ellen. Szíve tele volt haraggal és bosszút akart állni. Ám aznap éjjel álmában szerető és megbocsájtó szívet kapott. Ezalatt Jákob az egész éjszakát azzal töltötte, hogy megragadja Istent és szó szerint birokra kelt vele, mielőtt el tudta volna fogadni Isten megbocsájtását és áldását, ami által (váratlanul) bátyja, Ézsau is megbocsátott neki.

**EGY SZERETŐ ÉS MEGBOCSÁJTÓ SZÍVET BEMUTATÓ TÖRTÉNET**

Ha az ősi elbeszélés a 360-fokos változással és az álló éjszakán át tartó küzdelemmel nehezen alkalmazhatónak tűnik a saját életünkre, akkor talán a következő, mai történet segíteni fog megérteni mennyire fontos a szerető és megbocsájtó szív a saját történetünkben is.

Tizenévesek egy csoportja „kölcsönvett” (lopott) autóval száguldozott egy éjszaka, amikor észrevették, hogy közeledik egy kocsi. Az egyik 18 éves, friss főiskolás fiú hirtelen ötlettől vezérelve egy követ hajított a szembejövő sávba, amikor az autó elhaladt mellettük. A kő pontosan fejen találta a sofőrt, egy hölgyet, akinek minden egyes arccsontja eltörött. Az áldozat majdnem belehalt a súlyos sérülésekbe ott, a helyszínen.

Számtalan műtét és többhónapos rehabilitáció után szembesült vele, hogy már egész életében az arcát elcsúfító hegekkel kell élnie. Úgy döntött elmegy a bíróságra, a fiatalember utolsó tárgyalására, ahol kihirdetik az elkövetett bűnéért járó ítéletet.

A bíró lehetőséget adott az áldozatnak, hogy a tárgyalóteremben felszólaljon. A hölgy határozott hangon így szólt: - „Fiatalember, az én életemben nincs helye a bosszúnak. Arra kértem a bírót, hogy legyen elnéző veled. Igazán örömre szolgálna, és szenvedésem nem lenne hiábavaló, ha nagylelkűségem hozzájárulna ahhoz, hogy felelősségteljes, együttérző és őszinte emberré válj, akinek könyörületességére büszkék lehetnek szerettei.”

E megbocsájtó szavak hallatán a keménykötésű fiatalember a bűnbánattól zokogva omlott össze ott a tárgyalóteremben. Odalépett az áldozathoz, és a hölgyet átölelve kiabálta, mennyire bánja ostoba tettét. A bíró annyira meghatódott a jelenettől, hogy a maximális huszonöt év helyett, csak hat hónap börtönbüntetésre ítélte a fiút.

Ez a történet a teljes, gyökeres megbocsájtást mutatja be, ami

* Hatásos tett.
* Összeszorul a szívünk és a lélegzetünk is eláll tőle.
* A következő kérdést veti fel bennünk: Vajon hogyan tudott az áldozat egy ilyen félelmetes tettre megbocsájtást találni a szívében, amikor az emberi szív természetes reakciója a bosszúvágy?

**Hogyan lelhetünk megbocsájtásra a szívünkben?**

Már meg is kaptuk a választ a kérdésre, ha megértjük a megbocsájtás elvét, ahogy ez az asszony is valószínűleg megértette. Hogyan tudok szívből megbocsájtani? Az Istenség hatalma, ereje által. Éppen azt láthattuk, hogyan munkálja a Szentlélek a szívek változását. A megbocsájtás olyan folyamat, amit nem hagyhatunk figyelmen kívül, ha olyan emberré akarunk válni, amilyennek Isten teremtett bennünket. Sokan évekig foglyai vagyunk annak, hogy képtelenek vagyunk, vagy nem akarunk megbocsájtani valakinek. Fantasztikus felszabadultságot érezhetünk, ha végre megértjük a megbocsájtás jelentőségét és meg is tesszük azt.

A megbocsájtás lényegének megtalálásához vizsgáljuk meg Jézus tanításait. Így olvashatjuk Jézus szavait a Máté 18:15-17 igeversekben, ahol bemutatja egy megbocsájtó szívű áldozat találkozását a bántalmazójával. Megismerjük, mire tanít Krisztus a megbocsátásról.

*„Ha pedig a te atyádfia vétkezik ellened, menj el és dorgáld meg őt négy szem között: ha hallgat rád, megnyerted a te atyádfiát;* *Ha pedig nem hallgat rád, végy magad mellé még egyet vagy kettőt, hogy két vagy három tanú vallomásával erősíttessék minden szó.* *Ha azokra nem hallgat, mondd meg a gyülekezetnek; ha a gyülekezetre sem hallgat, legyen előtted olyan, mint a pogány és a vámszedő.”(Mt 18:15-17)*

Egyértelmű utasítások a megbékélésre és megbocsájtásra:

* A sértett félnek találkozást kell kezdeményeznie megbántójával.
* A találkozás célja a megbékélés és a gyógyulás.
* A sértett félnek titokban kell tartania az ügyet. Nem szabad nyilvánosságra hoznia a bántást, vagy a találkozót.
* Amennyiben szükséges ezt a lépést egy vagy két tanú jelenlétében meg kell ismételni.

Gyakran megoldódik a probléma, ha Jézus egyszerű utasítását követve, a megbékélés lelkületével és rövid időn belül egyedül elmegyünk és beszélünk a bántalmazóval. Ez általában a kapcsolat megerősödését eredményezi és az ellenséget jobb kereszténnyé, akár közeli baráttá is teheti.

**ÖT LÉPÉS A MEGBOCSÁJTÁSHOZ**

 Sérelmünk időnként olyan mély lehet, hogy vágynunk kell megbocsájtani. Ez az öt lépés segít a szerető, megbocsájtó szív kifejlesztésének folyamatában.

1. **lépés: Ismerjük fel, hogy Isten teljesen megbocsájtott nekünk!**  Amikor felfogjuk saját bűnösségünk mélységét és azt, milyen távolságra kerültünk általa Istentől —és ha egyszer felismerjük, mekkora áldozatot hozott, hogy helyreállítsa a kapcsolatunkat— akkor nem tudjuk magunkban tartani az örömöt, mellyel az Ő megbocsájtása tölt el bennünket. Ha felfogjuk Isten megbocsájtását irányunkban, de nem akarunk megbocsájtani a minket megbántóknak, akkor olyanok vagyunk, mint a gonosz, hálátlan szolga, akiről Jézus a Máté 18:23-34 igeversekben beszélt. Habár elengedték hatalmas adósságát, a szolga azonnal követelni kezdte neki tartozó társától a sokkal kisebb összeg visszafizetését. Segít megértenünk, milyen fontos megbocsájtanunk másoknak, ha ráébredünk, hogy Isten kegyelmes megbocsájtása akkora adósságot engedett el nekünk, amit soha nem lennénk képesek visszafizetni.
2. **lépés: Szabadítsuk fel megbántónkat minden alól, amivel szerintünk tartozik nekünk!** Adjuk át minden ellenséges érzésünket Krisztusnak! Ezt úgy érhetjük el, hogy szemtől szembe találkozunk azzal, aki ártott nekünk, vagy ha szükséges, találjunk más megközelítést. Ha az illető messze lakik, vagy már meghalt, esetleg teljesen elérhetetlen, akkor alkalmazzuk a „székes helyettesítő” módszert. Üljünk le egy üres székkel szemben és képzeljük el, hogy az illető ott ül velünk szemben. Ezután fejtsük ki neheztelésünket. Alkalmazhatjuk ezt a módszert akkor is, ha gyakorolni akarjuk saját rossz hozzáállásunk bevallását mielőtt személyesen is megtennénk.
3. **lépés: Fogadjuk el az embereket olyannak, amilyenek és ne támasszunk velük szemben elvárásokat!** Mindnyájan ismerünk embereket, akik az érzéseikért másokat hibáztatnak. Talán mi magunk is ilyenek vagyunk. Egyesek megzavarhatják, vagy tönkretehetik a napodat attól függően, mennyi figyelmet fordítanak rád. Ez közös vonása azoknak, akik nem tudnak, vagy nem akarnak megbocsájtani. Amikor azonban úgy döntünk, szándékosan megbocsájtunk, felmentjük a többieket az elvárásainknak való megfelelés alól.

**4. lépés: Tekintsük tanítónknak azokat, akiknek megbocsájtunk!** Az Úr arra használja a helyzeteket és embereket, hogy segítsen egyre jobban megértenünk az Ő kegyelmét. József bizonyára megértette ezt az elvet. Isten eszközeinek tekintette testvéreit, hogy olyan pozícióba kerüljön, ami által megmentheti családját az éhínségtől. Fivérei nagyon féltek, mit tesz majd velük, de ő így válaszolt: *„Ti gonoszt gondoltatok én ellenem, de Isten azt jóra gondolta fordítani, hogy cselekedjék úgy amint ma, hogy sok nép életét megtartsa.” (1Móz 50:20).* Nem engedhetjük meg magunknak a nem megbocsájtó lelkületet, legyen bármekkora is a fájdalmunk, bármilyen rossz a helyzetünk. Fel kell mentenünk a többieket az adósság alól, amiről úgy gondoljuk, hogy tartoznak vele nekünk.

**5. lépés: Békéljünk meg!** Mivel Isten *„aki minket magával megbékéltetett a Jézus Krisztus által, és aki nékünk adta a békéltetés szolgálatát.” (2 Kor 5:18*), nekünk is meg kell tennünk a magunk részét, hogy helyreállítsuk a kapcsolatot azokkal, akik megbántottak minket. Megpróbálhatunk újra kapcsolatba lépni elhidegült barátokkal, volt munkatársakkal vagy családtagokkal. A legjobb bocsánatkéréssel kezdeni, vagy elmondani a megbántónak, hogy nem kell megfelelnie az elvárásainknak. Sokkal könnyebb a megbékélés, ha a megbocsájtás folyamata már végbement.

**NÉGY KÉRDÉS A MEGBOCSÁJTÁSRÓL**

Gyakran azért küzdünk a megbocsájtással, mert vannak kételyeink vele kapcsolatban.

1. **kérdés: Azt jelenti a megbocsájtás, hogy szerintünk az elkövetett bűnnek, vagy sértésnek nincsenek következményei, hogy nem is akkora baj és figyelmen kívül hagyható?** Egyáltalán nem!

A megbocsájtás nem jelenti a bántó fél szavainak, vagy tetteinek elfogadását, sokkal inkább azt, hogy elengedjük a büntetés, vagy visszavágás vágyát. Átadjuk Istennek a bántalmazó megítélésének jogát. Emlékeztetés arra, mennyi mindent bocsájtott meg nekünk Isten. Annak a felismerése, hogy Isten megbocsájtása nem jelenti, hogy jóvá is hagyta volna tetteinket —mert bűneink valóban fájdalmat okoznak Istennek—hanem annak felismerése, hogy Isten lemond a megtorláshoz való jogáról, mert arra vágyik, hogy megbékéljen velünk.

1. **kérdés: Azt jelenti a megbocsájtás, hogy semmi következménye, vagy büntetése nem lesz a helytelen tetteknek?** Egyáltalán nem!

Isten törvényének megsértése learatja a maga következményeit. Miután Ádám és Éva vétkezett, mert ettek a tiltott fáról, nem egy haragos, Teremtővel találkozunk, aki bosszúvágytól fűtve rohan át a kerten, hogy elpusztítsa őket. Nem, Ő halkan jött és gyöngéden kérdezte: - Hol vagytok?

Az Úr Isten így szólt: *„De a jó és gonosz tudásának fájáról, arról ne egyél; mert amely napon ejéndel arról, bizony meghalsz.” (1 Móz 2:17).* A szerető és megbocsájtó szívű Isten azonban mégsem küldte őket aznap a halálba — bár minden bizonnyal azon a napon kezdtek el haldokolni. Isten kegyelmesen megőrizte őket az azonnali haláltól, amikor ígéretet tett nekik a Megváltóról és új otthont adott nekik.

Annak ellenére, hogy az ÚR szerető szíve megbocsájtott, az engedetlenséget nem nézte el. A férfi és a nő lázadásának következményei lettek. Mivel nem tartották meg Isten rendelkezését a jó és gonosz tudásának fájával kapcsolatban, természetes következményként elveszítették ártatlanságukat, megismerték a gonoszságot, bánatot és fáradozást. Mivel a Teremtő fájdalmas elszakadását okozták a teremtményeitől, ugyanazt a fájdalmat kellett megtapasztalniuk egy napon, az elszakadást fiaiktól. Az egyik halálát és a másik száműzetését. Engedetlenségük következtében elveszítették halhatatlanságukat és tökéletes természetüket. Bűnnel és halállal terhes halandó életet örököltek és hagytak örökül. Tettük legnagyobb következménye az lett, hogy a bűn nem csak rájuk, de minden leszármazottjukra és még a földre is kihatott.

A megbocsájtás nem azt jelenti, hogy mentegetjük az emberek tetteit és viselkedését. A következmények alól nem mentjük fel őket, de elengedjük a haragot és neheztelést a szívünkből. Ez nem megy könnyen és gyorsan abban a világban, ahol természetes a bosszú és a pusztítás. Megváltónk megbocsájtásának hatására azonban megváltozhat a szívünk és a lelkünk.

1. **kérdés: Akkor is meg kell bocsájtanunk, ha nem kérnek tőlünk bocsánatot?** Teljes mértékben!

A kereszten függve Jézus végignézett az Őt kínzó bántalmazóin és így szólt: *„Atyám! Bocsásd meg nékik; mert nem tudják, mit cselekszenek.” (Lukács 23:34).* Jézus megbocsájtott a római katonáknak, akik a keresztre szegezték Őt. Jézus megbocsájtott a tanítványoknak, akik elárulták. Jézus megbocsájtott a vallási vezetőknek, akik igazságtalanul halálra ítélték. Jézus megbocsájtott mindazoknak, akik ott összegyűltek, mielőtt bármelyikük is kérte volna. Tehát, igen, meg kell tanulnunk megbocsájtani az embereknek, még mielőtt bocsánatot kérnének.

Az az igazság, hogy ha nem bocsájtunk meg annak, aki nem kér bocsánatot, az egyre növekvő nehezteléssel és kesetűséggel csak tovább mérgezzük szívünket és életünket. Egy másik kényszerítő ok, amiért meg kell bocsájtanunk akkor is, ha nem kérnek tőlünk bocsánatot, hogy megbocsátásunk bűnbánatra vezetheti az illetőt. Ahogy a történetben is láthattuk a fiatalember esetében, aki bűntettével majdnem megölte az asszonyt, aki mégis megbocsájtott neki.

A keresztről Jézus közbenjárt minden vádolója, bántalmazója és árulója érdekében. A közelben álló római százados hallotta önzetlen imádságát. A keresztre feszítés természetfeletti körülményei és a názáreti Jézus gyengéd, megbocsájtó, természetfeletti lelkülete miatti döbbenetében így kiáltott fel: *„Bizony, ez az ember Isten Fia vala!”* *(Márk 15:39).* A római százados tanúja volt a Jézus szívéből áradó megbocsájtásnak, ami megváltoztatta az ő szívét is és megtérésre vezette.

1. **kérdés: Hogyan bocsássunk meg az ellenségünknek?** Ahogyan Jézus Krisztus!

Kegyelemmel és szeretettel kel bánnunk azzal, aki megbántott bennünket. Jézus ezt az alapelvet tanítja nekünk a Hegyi beszédben: *„Szeressétek ellenségeiteket, áldjátok azokat, akik titeket átkoznak, jót tegyetek azokkal, akik titeket gyűlölnek, és imádkozzatok azokért, akik háborgatnak és kergetnek titeket.”* *(Máté 5:44).* Pál apostol a következőket tanácsolja: *„Ne győzzön le téged a gonosz, hanem a gonoszt jóval győzd meg.” (Róm 12:21).*

Ha látszólag megoldhatatlan helyzetbe kerülünk, figyeljünk Jézus szavaira: „*Embereknél ez lehetetlen, de Istennél minden lehetséges.” (Máté 19:26).* Pál apostol pedig ezt írja: *„Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.” (Filippi 4:13).*

Lehetséges megbocsájtani, de csakis Isten erejével. Képesek lehetünk megbocsájtani, de csak azért, mert, Isten erőt ad és képessé tesz haragunk és neheztelésünk elengedésére, hogy szabadon élhessünk. Felszabaduljunk a bosszúvágy és keserűség nyomása alól.

Isten azt akarja, hogy bocsássunk meg, hogy testünk, lelkünk és elménk is egészséges legyen. Nem lehetünk egészségesek, ha nem vagyunk hajlandók megbocsájtani. Nem könnyű megbocsájtani és nem is megy mindig hamar. Mégis életbevágóan fontos egészséges kapcsolatot tartanunk Istennel és mindenkivel, akivel csak találkozunk.

**Négy módszer, hogy szerető, megbocsájtó szívhez jussunk**

Szerető és megbocsájtó szívet érlel a következő négy dolog gyakorlása:

**1. Nevezzük meg az elkövetőt.** Ismerjük el, hogy nagyon bánt, amit velünk tett és nehezünkre esik megbocsájtani.

**2. Imádkozzunk megbántónkért!** Mindig a legjobbat tételezzük fel arról, akinek megbocsájtani készülünk, és ne feledkezzünk el saját bűnösségünkről sem. Imádkozzunk a megbántónkért! Imádkozzunk önmagunkért! Kérjük meg egy barátunkat, hogy imádkozzon értünk. Kérjük meg kis csoportunk tagjait, hogy imádkozzanak velünk.

**3. Igényeljük a Biblia ígéreteit!** Lehetetlennek tűnik megbocsájtani az ellenségünknek, de Istennel minden lehetséges. Tanuljuk meg kívülről az előbb említett igeverseket!

* **„*Embereknél ez lehetetlen, de Istennél minden lehetséges.” (Máté 19:26).***
* ***„Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.” (Filippi 4:13).***
* ***„Szeressétek ellenségeiteket, áldjátok azokat, akik titeket átkoznak, jót tegyetek azokkal, akik titeket gyűlölnek, és imádkozzatok azokért, akik háborgatnak és kergetnek titeket.”* *(Máté 5:44).***
* ***„Ne győzzön le téged a gonosz, hanem a gonoszt jóval győzd meg.” (Róm 12:21).***

**4. Gyakoroljuk a megbocsájtást!** Olvassuk el olyan emberek történetét – bibliai és történelmi alakokét egyaránt -, akik lehetetlennek tűnő módon megbocsájtottak. Engedjük el haragunkat, sérelmünket, neheztelésünket és keserűségünket még akkor is, ha egyáltalán nincs kedvünk hozzá! Ez a folyamat gyógyulást hoz és visszanyerhetjük egészséges kapcsolatunkat másokkal és Istennel.

**Meg kell bocsájtanunk annak, aki megbántott minket, mert Isten oly sokat megbocsájtott nekünk.**

Záró ének: Hymn # 518, Standing on the Promises

Áldás

—VÉGE—