5. tanulmány – A bűntudat

Heti tanulmányunk: 1Mózes 3:8-13; 1János 1:9; Zsoltárok 32; 1Timótheus 4:1-2; Máté 26:75

Alapige: *„Ha a bűnöket számon tartod, Uram, Uram, ki marad meg akkor? De nálad van a bocsánat, ezért félnek téged”* (Zsolt 130:3-4).

Bevezető

A bűntudat az egyik legfájdalmasabb és legbénítóbb érzelmi tapasztalat. Okozhat szégyenérzetet, félelmet, bánatot, haragot, idegességet, sőt, fizikai betegséget is. Bár gyakran igen kellemetlenek, ezek az érzések időnként származhatnak Istentől is, hogy ezek által vezesse a bűnöst megtérésre a kereszt lábához, ahol megkaphatja az áhított bocsánatot. Néha a bűntudat mechanizmusa olyan egyénekben játszódik le, akik nem is felelősek azért, ami történt. Például balesetek túlélői vagy elvált szülők gyermekei élnek át időnként igen súlyos bűntudatot.

Amikor azonban a bűntudat jogos, az a jó lelkiismeretet szolgálja. A bűntudat elég kellemetlenséget okoz ahhoz, hogy az illető kezdjen vele valamit. Személyes döntésétől függően vagy igen romboló [olykor végzetes] eredményre jut (mint például Júdás), vagy nagyon pozitív a végkifejlet, mint volt Péter esetében.

Ebben a tanulmányban négy bibliai beszámolót fogunk elemezni abból a szempontból, hogy jobban megértsük a bűntudat folyamatát, és levonjuk a következtetést, hogy mit tanulhatunk mindebből. Láthatjuk majd, hogy helyes mederben tartva a bűntudat Isten eszköze lehet – áldásunkra. Nagyon sok múlik azon, hogyan viszonyulunk a lelkünkben érzett bűntudathoz, és azon, mit kezdünk vele.

A szégyen

**Olvassuk el 1Móz 3:8-13 verseit! Hogyan mutatta ki Ádám és Éva a bűntudatot, ami bennük támadt? Miért volt különösen rossz Ádám reakciója?**

A bűntudat volt az emberek első negatív, káros érzése. Ádám és Éva, miután vétkezett, egészen másképpen kezdett viselkedni, mint ahogy korábban tette. *„Elrejtőzött az ember és a felesége az Úristen elől a kert fái között”* (8. v.). Ez a példátlan reakció jelezte, mennyire féltek Atyjuktól és Barátjuktól, ugyanakkor szégyelltek is találkozni vele. Bukásukig mindig örömet találtak Isten jelenlétében, de most elrejtőztek előle. Egy csodálatos kötelék szakadt meg itt. A félelmen és a szégyenen kívül szomorúságot is éreztek, különösen akkor, amikor szembesültek engedetlenségük szörnyű következményeivel.

Figyeljük meg Ádám és Éva szavait: *„Az asszony, akit mellém adtál…”* és *„A kígyó szedett rá…”* A bűntudat látszólag automatikus reakcióként váltja ki belőlünk azt, hogy a vádat valaki másra terheljük, illetve érvekkel igazoljuk saját viselkedésünket. Sigmund Freud, a pszichoanalízis atyja, „projekciónak [kivetítésnek]” nevezte ezt a jelenséget, és úgy magyarázta ezt, hogy az emberek azért vetítik ki vétküket más emberekre vagy a körülményekre, hogy enyhítsék saját bűntudatukat. Ezt a kivetítést sokan védekezési mechanizmusnak tartják. Mások hibáztatása azonban nem tesz igazán jót a kapcsolatainknak, és akadályozza Isten bocsánatát is. Az igazi megoldás abban van, ha teljes felelősséget vállalunk saját tetteinkért, és Istent keressük, aki felszabadíthat a bűntudat alól. *„Nincs tehát most már semmiféle kárhoztató ítélet azok ellen, akik a Krisztus Jézusban vannak”* (Róm 8:1). Az emberek sokszor feleslegesen veszik magukra, illetve hordozzák a bűntudat terhét. Az alaptalan bűntudatot gyakran érzik például az öngyilkosságot elkövetett személyek közeli hozzátartozói, tömegbalesetek vagy szerencsétlenségek túlélői, vagy az elvált házaspárok gyermekei. Az ilyen élethelyzetben élőket biztosítani kell arról, hogy ők semmiképpen sem felelősek mások viselkedéséért vagy az előre nem látható eseményekért. És ha egyes esetekben valóban van valamennyi felelősségük, akkor az a megoldás, hogy felvállalják azt, bocsánatot kérnek azoktól, akiket megbántottak, aztán pedig ragaszkodnak a Biblia ígéreteihez, mint például ehhez: *„Amilyen messze van napkelet napnyugattól, olyan messzire veti el vétkeinket”* (Zsolt 103:12).

**Mit veszel észre magadon, hogyan reagálsz a bűntudatra? Ádámhoz hasonlóan rögtön másokat okolsz saját rossz tetteidért? Miként tanulhatod meg, hogy szembenézz azzal, amit elrontottál, és utána Isten kegyelméből továbblépj?**

József testvéreinek ijedelme

**Milyen bűntudatot ébresztő emlék nyomasztotta József testvéreinek lelkét? 1Móz 42:21. Mit árul el ez róluk?**

A bűntudat a múlt bizonyos történéseivel kapcsolatos, néha csupán csak egy röpke esemény képe, amit agyunkban újra meg újra visszajátszunk. Máskor egy felvillanó kép alakjában jelenik meg, ami betölti elménket, és megjelenik álmainkban, sőt, rémálmainkban. A tizenéves József képe, amint az életéért könyörög bátyjainak, bizonyára újra és újra felidéződött Jákob fiainak fejében.

**Hogyan hatott még József testvéreire a bűntudat?**

A bűntudattól sújtott emberek újra és újra egy gondolat körül forognak, rágódnak azon a tényen, hogy megtették, amit megtettek, félnek a következményektől, és hibáztatják magukat. Ez a töprengés sok idegességet, frusztrációt okoz, az egyén haragszik önmagára, hogy miért nem döntött és tett másképp az adott pillanatban. Sajnos nem számít, hányszor hívjuk elő ezeket a gondolatokat, a múlt attól még változatlan marad. Bűnbánatra és bűnbocsánatra van szükség. József nemes jelleme egyértelműen kitűnik, és bocsánatot ajánl fel testvéreinek. Bátorítja őket, hogy hagyjanak fel az önváddal. Biztosítja őket arról, hogy az események sorozatára szükség volt Isten tervéhez, hogy sokakat megmenthessen. A tény azonban, hogy Isten jóra tudta felhasználni gonoszságukat, még nem változtat azon, hogy valóban elkövették szörnyű bűnüket.

**A következő igeversekben található tanácsok miként segítenek kezelni a bűntudatot? Jak 5:16; 1Jn 1:9**

Minden bűn fájdalmat okoz magának az elkövetőnek és Istennek is. Sok bűn sajnos olyan jellegű, hogy másokat is magával ránt, másokra is hat. A háromszög (Isten-mások-én magam) minden sarkán dolgozni kell ahhoz, hogy a múlt bűneire megoldást hozzunk. János azt mondja, Isten készen áll arra, hogy megbocsásson és megtisztítson bennünket a tisztátalanságtól. Ezen kívül Jakab azt tanácsolja, valljuk meg bűneinket egymásnak. Ezt meg kell tennünk, különösen azok irányában, akiket megsebeztünk.

**Az alázatos bűnvallás az egyetlen módja annak, hogy a bűntudattól megszabaduljunk. „Bűneitek hegyként lehetnek előttetek; de ha megalázzátok szíveteket és megvalljátok bűneiteket, bízva a megfeszített és feltámadt Üdvözítő érdemeiben, Ő megbocsát és megtisztít titeket minden igazságtalanságtól… [Az Ő igazságának műve] békesség, annak hatása mindörökre nyugalom és biztonság” (Ellen G. White: *Az apostolok története*. Budapest, 2003, Advent Kiadó. 373. o.). Mit szükséges megvallanod ahhoz, hogy megtapasztalhasd a fenti ígéreteket?**

**Elszívott erő**

**Olvassuk el a 32. zsoltárt! Mit tanít ez a rész a bűntudatról és a bűnbánatról? Mit ért Dávid azon, hogy *„Míg hallgattam…”*** **Mi történik, amikor valaki hallgat? Mi volt Dávid megoldása a bűntudatra?**

Az őszinte bűnvallás jó a léleknek, és úgy tűnik, a testnek is. Dávid kifejezései egyértelműen sugallják, hogy a bűntudat fizikai fájdalmat is okozott neki: *„kiszáradtak csontjaim”* (3. v.), ereje ellankadt (4. v.). Az egészségügyi szakemberek ma már felismerték az összefüggést a pszichológiai stressz és a fizikai betegségek között. A pszichoszomatikus betegség kifejezés már évtizedek óta szerepel az orvosi nyelvhasználatban, és azokat a fizikai tüneteket foglalja magába, amelyeket főként lélektani folyamatok okoznak. Legújabban pedig a pszichoneuroimmunológia azonosította be pontosan, milyen kulcsszerepe van az idegi és lelkiállapotnak abban, hogy valaki ellenáll a betegségeknek, vagy sem.

A bűntudat, mint minden más negatív érzés, azonnali változásokat okoz a viselkedésben, hosszú távon pedig rombolja a fizikai egészséget. Viszont azoknak, akik ismerik Istent, nem szükséges ilyen kockázatnak kitenniük magukat. Dávid bizonyságtételében ott van a bűntudat ellenszere: *„Megvallottam neked vétkemet… és te megbocsátottad bűnömet”* (5. v.).

Az Úr csodálatos megbocsátása által eltűnhet a szégyen, a lelkifurdalás, helyét pedig öröm és boldogság foglalhatja el (11. v.).

**Olvassuk el 1Tim 4:1-2 versét! Mit jelent a megbélyegzett lelkiismeret?**

Pál előre óvta Timótheust azoktól az egyénektől, akik tévtanításokat hirdetnek a hívőknek. Azt mondta róluk, azért teszik ezt, mert *„meg vannak bélyegezve saját lelkiismeretükben”* (2. v.). Ahogy a tűz megperzselheti az idegvégződéseket, érzéketlenné téve ezzel a test bizonyos részeit, a lelkiismeretet is érzéketlenné lehet tenni (a) a helyes elvek következetes áthágásával, egészen addig, amíg már egyáltalán nem érzékeljük a jó és rossz közötti különbséget; (b) erőteljes környezeti befolyással, ami arra nevelheti az egyént, hogy közönnyel tekintsen a rosszra, sőt, talán még jónak is tartsa azt.

**Tudsz-e említeni olyan dolgot, ami régebben még zavart, ma viszont már nem? Ha igen, lehet, hogy a lelkiismereted kezd érzéketlenné válni? Próbáld meg távolabbról szemlélni önmagadat: teszel olyan dolgokat, amik kellene, hogy zavarják a lelkiismeretedet, de nem zavarják?**

Keserű könnyek

**A bűntudat egyik legjellemzőbb megnyilvánulásáról Mt 26:75-ben olvashatunk. Miért érzett olyan mardosó bűntudatot Péter? Volt valaha hasonló tapasztalatod? Ha igen, mit tanultál belőle, hogy a későbbiek során ne kövesd el ugyanazt a hibát?**

Péter kétszer hangsúlyozta ki azt, hogy ő bizony erős lesz, és sohasem tagadja meg a Mestert. A második kijelentése éppen az után hangzott el, hogy az Úr megjövendölte: azon az éjszakán Péter háromszor fogja megtagadni Őt. Órákkal később két nő állította nagy hangon, hogy Péter Jézus tanítványa, és ő mindkét alkalommal letagadta ezt. Aztán a főpap szolgái közül is felismerték őt néhányan, mire Péter újra felkiáltott: *„Nem vagyok!”* (Jn 18:25). Figyeljük meg, hogy a vádolók (kiskorúak, nők, szolgák) mind a társadalom alacsonyabb rendűnek tartott rétegéből valók voltak, s ez bizonyára még tovább súlyosbította Péter szégyenérzetét.

A fontos tény azonban az, hogy Pétert megtérésre vezette a sírás: szívbéli változásra és valódi bűnbánatra, bármilyen fájdalmas volt is a folyamat. Időnként bizony ez az ára: meg kell látnunk valódi önmagunkat, észre kell vennünk, mi lakik a szívünk mélyén, és milyen csalásra vagyunk fogékonyak, s akkor esünk összetörve az Úr lába elé – akárcsak Péter.

„[Péter] keserű könnyekkel szemében szaladt a Gecsemáné kertjének rejtekébe, és összeesett azon a helyen, ahol látta Megváltóját a földre borulni, midőn hatalmas küzdelme vércseppeket préselt ki bőrének pórusain. Péter mardosó önváddal gondolt arra, hogy ő aludt, miközben Jézus átimádkozta azokat a félelmetes órákat. Büszke szíve összetört, a bűnbánat könnyei áztatták azokat a rögöket, ahová korábban Isten drága Fiának véres verejtékcseppjei hullottak. Megtért emberként hagyta el a kertet. Most már kész volt szánni azokat, akik különféle kísértésbe estek. Alázatos lett, aki képes együtt érezni a gyengékkel és esendőkkel” (Ellen G. White: *Testimonies for the Church*. 5. köt., 416. o.).

Az Apostolok cselekedeteiről írott könyv megkérdőjelezhetetlen bizonyságtételt tartalmaz arról, hogy Péter valóban teljes átalakuláson ment át. Prédikálása, vezetői tevékenysége, csodatételeinek sora különleges volt, és sokak megtérését eredményezte. Munkája következtében alakult meg az egyház is, mint Krisztus teste. Halálát, amit Jézus előre megjövendölt (Jn 21:18), valódi megtiszteltetésnek vette, mert hasonlóképpen halt meg, mint Mestere.

**Bukásaid és kudarcaid miként tettek érzékenyebbé mások bukásai és kudarcai iránt? Amikor egy-egy fájdalmas időszakon túllendülsz, hogyan tudsz segíteni másoknak, akik hasonló helyzetben vannak?**

Teljes megbocsátás

***„Nincs tehát most már semmiféle kárhoztató ítélet azok ellen, akik a Krisztus Jézusban vannak”* (Róm 8:1). Mit ígér nekünk ez az igevers? Hogyan válhat valósággá ez az ígéret a mi életünkben?**

Isten bocsánata olyan hatalmas, mély és széles, hogy lehetetlen teljesen felfogni. Még a legnagyszerűbb emberi megbocsátás sem érhet fel Isten bocsánatával. Ő annyira tökéletes, mi pedig annyira vétkesek vagyunk, de mégis, mivel Isten önmagát adta Jézusban, mindnyájunknak tökéletes és teljes megbocsátásban lehet része abban a pillanatban, amikor egész hittel és az Úrnak való odaszánással igényeljük önmagunk számára az ígéreteket.

**Olvassuk el az alábbi három igeszakaszt! Hogyan vetnek fényt arra, mit is jelent valójában Isten megbocsátása?**

**Zsolt 103:12 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ézs 1:18 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Mik 7:19 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

A Biblia konkrét és ismerős területekről hoz fel példákat, hogy egyes nehezen érthető dolgok lényegét meg tudjuk érteni. A hó és a gyapjú jó példát adnak arra, milyen a „fehér” szín, a tenger mélysége a legnagyobb mélység, amit el tudunk képzelni; földrajzi szempontból pedig semmi sincs olyan messze egymástól, mint kelet és nyugat. Ezek az allegóriák azonban mégsem adnak teljes képet Isten megbocsátásáról. Az elstowi apátságban van egy festett üvegablak, ami egy jelenetet ábrázol *A zarándok útja* című Bunyan műből. Keresztény, a főszereplő látható a képen, amint a kereszt lábánál térdel. Bűnének nehéz terhe éppen lefelé gurul a válláról, ami szavakkal ki nem mondható megkönnyebbülést jelent lelkének.

Keresztény azt mondja: „És nem láttam többé.” A teher eltűnt, vele együtt pedig a fájdalom, a szúrás, az idegesség és a szégyen is – örökre. Tökéletlenségünk, önzésünk és rosszul működő emberi kapcsolataink miatt nagyon nehezünkre esik megérteni Isten tökéletes és teljes, hiánytalan megbocsátását. Egyszerűen annyit tehetünk, hogy hittel elfogadjuk, és imádkozunk: „Uram, alázattal megvallom neked bűneimet, elfogadom megbocsátásodat és megtisztításodat. Ámen.”

**Hogyan lehetünk biztosak abban, hogy bűneink megbocsáttattak, ha nem érezzük ezt? Milyen alapos okunk van arra, hogy elhiggyük a bocsánatot – érzéseink ellenére is?**

**További tanulmányozásra:** „Amikor a bűn uralomra akar törni életünkben, amikor bűntudat nyomja a lelkünket és terheli lelkiismeretünket, amikor hitetlenség felhőzi elménket, ki engedi be a fénysugarakat? Kinek a kegyelme elég ahhoz, hogy megfékezze a bűnt, ki adja a megbocsátás és bűnbocsánat drága kincsét – kiűzve a sötétséget, és tölti be reménnyel és örömmel lelkünket? Jézus, a bűnbocsátó Megváltó! Még mindig Ő a Közbenjárónk a mennyei udvarokban, és akik Krisztusban elrejtve, Istenben élik életüket, keljenek fel, és világítsanak, mert az Úr dicsősége rajtuk feltámadt!” (Ellen G. White: *Bible Training School*, 1915. május)

„Ha megbántottad barátodat vagy szomszédodat, ismerd el, hogy vétettél, neki pedig kötelessége ingyen megbocsátani neked. Ezután kérd Isten bocsánatát, mert a testvéred, akit megsebeztél, Isten tulajdona, és mert megbántottad őt, Teremtőd ellen követtél el bűnt” (Ellen G. White: *The Faith I Live By*, 128. o.).

Megbeszélendő kérdések:

* Madame Mao, a kommunista Kína egykori vezetőjének, Mao Ce Tungnak a felesége állandó félelemben és bűntudatban élt, azok miatt a rossz dolgok miatt, amiket korábban elkövetett. Annyira paranoiás volt, és annyi bűntudat nyomasztotta, hogy minden hirtelen zajra, váratlan hanghatásra kiverte a hideg veríték, vagy pedig dührohamot kapott. Az állapota annyira leromlott, hogy személyzetét kötelezte arra, hogy lakosztályától még a madarakat is tartsák távol, nehogy meghallja az éneküket. Bár ez szélsőséges eset, mégis mit árul el arról, mennyire képes a bűntudat tönkretenni az életünket?
* Milyen tanácsot adnál valakinek, aki múltbeli bűnei miatt bűntudattal küszködik, és bár azt állítja, hogy elfogadta Krisztust, mégsem tud a bűntudat által keltett nyomasztó érzésektől megszabadulni? Hogyan segítesz az ilyen személyeknek?
* A tanulmány egyik részében a Biblia elénk tárt néhány képet, amelyek Isten bocsánatát ábrázolják. A csoport tagjai említsenek meg más metaforákat, amelyek a bűnbocsánat mélységét ábrázolják, amit Jézusban találnak azok, akik elfogadják azt!

Létezne-e bűntudat egy olyan világban, ahol nincs Isten? Beszéljük meg, kinek milyen álláspontja van erről a kérdésről!

* **Ahogy a tanulmányban láttuk, Isten felhasználhatja a bűntudatot arra, hogy hitet és megtérést hozzon szívünkbe. Származik-e a bűntudatból egyéb előny, vagy áldás? Ha igen, akkor mi?**