

Szentírás Szövetség












Tematikus óravázlatok
női bibliaköröknek

Megbocsátás

6



Tartalomjegyzék

Bibliatanulmányozás	„Bűnbocsánat – az öröm forrása”	3 – 5. oldal	
Áhítat	Miért bocsássak meg másoknak?	6 – 7. oldal	
Téma	Megbocsátás és felejtés	8 – 11. oldal	
	„Megbocsátani magamnak?!”	12– 14. oldal	
Kreatív, közös témafeldolgozás	A nyugodt lelkiismeret olyan, mint egy jó puha párna	15 – 18. oldal	
Életrajz	A megbocsátás áldásáról és csodájáról Elisabeth és Jim Elliot életéből	19 – 22. oldal	
Különleges alkalom	„Végre szabadon!” József testvéreivel éli át a bűnből és félelemből kivezető utat	23 – 27. oldal	
Kézművesség	Boríték egy bocsánatkérő levél számára	28. oldal	
	Kis ajándék bocsánatkéréshez	28. oldal	
Vizuális téma feldolgozás	„A tékozló fiú” című színes képe – gondolatokkal „A megbocsátás olyan, mint a hazaérkezés” Dávid és Náthán – gondolatok a fametszethez Hordozni, ráönteni, letenni	29 – 30. oldal 31. oldal 32. oldal	
Ültessük át a gyakorlatba!	A bűn – csak egy botlás? – munkalapokkal Hogyan tanulnak megbocsátani a gyerekek? „Megbocsátani saját magunknak” – egy anya megbékél a múltjával	33– 35. oldal 36. oldal 37 – 38. oldal	
Ez + Az	Történetek Téves elképzelések a megbocsátásról Gondolatok a megbocsátásról Idézetek és egyebek Elgondolkoztató szavak Megbocsátás szexuális erőszak után	39 – 43. oldal 44. oldal 45. oldal 46. oldal 47. oldal 48. oldal	



Bibliatanulmányozás: „Bűnbocsánat – az öröm forrása”



Bevezetés a témába:

A résztvevők először elmondhatják, hogy mik azok a dolgok, amiknek nagyon szoktak örülni.

A 32. zsoltárban is az örömről, boldogságról van szó. *Luther* úgy fordítja le, hogy „jó annak, aki..”, más Biblia fordításokban pedig az „áldott az, aki...” illetve a „boldog, aki” fogalmazásokkal találkozunk.

Olvassuk fel a 32. zsoltárt!

Dávid tehát saját tapasztalatait adja tovább ebben a zsoltárban, és az örömhöz vezető útra szeretné felhívni a figyelmet. De ez az öröm nem csupán az első versekben jut kifejezésre, hanem átszövi az egész zsoltárt, míg végül egyetlen nagy üdvívalgásba torkollik.

1. A bűnbocsánat boldogsága (1-2)

Vajon mennyire kapcsolódik össze gondolatunkban a boldogság és a bűnbocsánat?

Aki bűnbocsánatot nyert, az valóban áldott, és örülhet még akkor is, ha beteg, szegény vagy valami egyéb sorscsapás érte. Isten megbocsátó irgalma a legnagyobb ajándék, ami csak létezik ezen a világon. Az egyetlen és legbiztosabb út az igazi boldogsághoz. De ezt a boldogságot csak a bűnös élheti át, mert a bűnbocsánatot csak ajándékba kaphatjuk. Egy ajándék olykor nagyon drága, de nem a megajándékozott, hanem mindig az ajándékozó fizeti meg az árát. Isten Jézus Krisztus által fizette ki a bűnbocsánat ajándékát.

Dávid azt mondja, hogy vétke eltöröltetett. Nem lehet újra feleleveníteni, mert maga Isten fedezte el. Már nem Dávid számláján van, hiszen Isten elvette, feloldotta, megbocsátotta azt. Ezért mondja Dávid boldognak magát és mindazokat, akik vele együtt nyerték el a bűnbocsánat ajándékát.

Jézus Krisztus fizette meg értünk a bűnbocsánat ajándékának árát. Nem csupán véres verítékébe, hanem az életébe került ez az ajándék, sőt még Mennyei Atyja is elhagyta ezekben a percekben. Nekünk viszont minden okunk megvan rá, hogy örömmel üljünk e felett az ajándék felett, és még a mennyben is velünk együtt ünnepelnek (Lukács 15). A bűnbocsánat ünnep, hisz szabadulást jelent a terhektől, félelmeiktől, gondoktól és az önvádtól. Elég ok az öröme!

- Miért juttatjuk olyan ritkán kifejezésre a bocsánat megtapasztalása feletti örömünket?

2. A helytelen út: Az elhallgatás megbetegít (3-4)

Dávid Isten népének királya. Nem csak szép istentiszteleteken vesz részt, hanem az Úrral él, és megtapasztalja cselekedeteit is sokféle módon. Mégis bűnt követ el Istennel és emberekkel szemben is. A 2Sámuel 11. és 12. fejezeteiben utánanézhethetünk, hogy milyen események állnak e zsoltár mögött: Dávid házasságtörése Betsabéval és férjének, Úriásnak a meggyilkolása. Dávid később feleségül veszi Betsabét, így közös gyermekük házasságon belül születhet meg. Kifelé látszólag minden rendben van. De a takargatott bűn belülről mégis felemészti a királyt. Dávid beteg lesz. „Kiszáradt csontokról” és „ereje ellankadásáról” beszél.

◆ Milyen testi panaszokra utal Dávid ezekkel a gondolatokkal?

Dávid saját bőrén tapasztalja: aki elhallgatja bűnét, belebetegszik. De vigyáznunk kell az általánosítással, hiszen egy betegségnek sok más oka is lehet. Jézus, barátja, Lázár betegágyánál így fogalmaz: „Ez a betegség... az Isten dicsőségét szolgálja...” (Jn 11,4)

A rejtegetett bűn mindig nagy teher. Nem csoda, hogy egyes bűnözők feladják magukat a rendőrségen, mert nem tudnak együtt élni elkövetett vétkeikkel.

◆ Milyen hatásai vannak a bűnnek az egyes emberre?

◆ Hogyan hat a bűn és az istentelenség népünk körében?

◆ Az elhallgatás mellett milyen más hamis hozzáállás jellemző még a bűnnel kapcsolatosan?

3. A bűnvalláshoz vezető út (4-5)

A bűn helyes kezelését több helyen is felmutatja nekünk a Biblia, többek között a Példabeszédek 28,13-ban: „Aki takargatja vétkeit, annak nem lesz jó vége, aki pedig megvallja és elhagyja, az irgalmat nyer.”

Dávidnál is akkor következik be a fordulat, amikor eldönti, hogy megvallja vétkeit.

Bibliatanulmányozás: „Bűnbocsánat – az öröm forrása”



Helmut Münch, Mainburg

- ◆ Miért halogatta Dávid ilyen sokáig a bűnvallást? (vö. 1 Sám13,14)
- ◆ Mi készíti Dávidot bűne megvallására? (3-4)

Amíg Isten keze Dávidra nehezedik, addig bűne szüntelenül szeme előtt lebeg, és nem talál belső békére. Isten segíteni szeretne Dávidnak, hogy szabadulást keressen, és megint fellélegezhessen. De Dávid csak akkor határozza el magát a bűnvallásra, amikor már tényleg nem megy másként (2Sám 12,7-9). Amikor Nátán próféta világosan a szemébe mondja, hogy vétkezett, már nem keres indokokat, nem próbálja kimagyarázni magát, nem védekezik, és nem is szépíti a dolgokat. Most végre megvallja: „Vétkeztem az Úr ellen!” (2Sám 12,13) Aki ezt meg tudja vallani, arra valóban öröm vár, mert Isten a bűnvallásra bocsánattal válaszol (5b). Isten teljesen megbocsát. Nem csak Dávid tettét, hanem gondolatait és a testi vágyat is, amelyek ehhez a tethez vezettek. A bűn

vágyat is, amelyek ehhez a tethez vezettek. A bűn titkos vírusát is megsemmisíti Isten. Amit Isten egyszer megbocsátott, azt a tenger mélyére veti mindörökre (vö. Ézs 43,25; Jer 31,34; Mik 7,19).

Pforzheimban van a „Wallberg”, Stuttgartban pedig a „Monte Scherbelino”. Ezek a halmok a 2. Világháború után épültek fel a pusztulás maradványaiból, cserepeiből, romjaiból és szeméjtéből. Csak ez után lehetett megkezdeni az újjáépítést. A mi életünkben is létezik egy ilyen „Monte Scherbelino” (törmelékhegy), mégpedig a Golgota dombja. Oda vihetjük minden vétkünket és bűnünket. Mindaz, amit ott Jézus keresztnél lerakunk, valóban megbocsátatik, és feledésbe merül. Ebben teljes szívvel bízhatunk (1Jn 1, 7-10).

4. A megbocsátás gyümölcsei (6-11)

◆ Gyógyulás

Ha Dávid testi panaszait ilyen közvetlen összefüggésben látja vétkével, akkor abból indulhatunk ki, hogy a bűnbocsánat gyógyulási folyamatot indít el testben és lélekben egyaránt.

◆ Áldássá válni mások számára (6a)

Dávid azzal számol, hogy az ő tapasztalata másokat is bátorítani fog a bűnvallásra. Ahogy *Spurgeon* mondta: „Ahol valaki egy aranszemet talált, ott más is szeretne kapirgálni.”

◆ A megváltás bizonyossága (6b)

A vizek folyamai már az özönvíz óta Isten ítélete jelképeként számítanak. Aki viszont Istentől bűnbocsánatot nyert, annak már nem kell félnie az ítélettől (Jn 3,18).

◆ Elrejtettség (7)

A megbocsátás tapasztalata után Dávid úgy tekint Istenre, mint Aki menedékhely, ernyő, amelynek árnyékában elrejtőzhet. Itt nincs helye a félelemnek. Az öröm és biztonság érzése járja át életünket, ha Isten, a mi Atyánk menedékünké válik, és nem áll már közöttünk vétek és bűn.

◆ Vezetés és irányítás (8)

Akik bizalmas kapcsolatban vannak egymással, azoknak nincs szükségük sok beszédre, hogy megértsék egymást, hiszen elég egy pillantás. Isten tekintetével akar minket vezetni. A megbocsátás újra lehetővé teszi a „szemkontaktust” Istenünkkel.

Téma:

Megbocsátás és felejtés



„Megbocsátok, de sosem felejtetek!” - mondta egy asszony. Kihívóan nézett rám, amikor befejeztem az előadást a családi konfliktuskezelésről. Most azt bizonygatta nekem, hogy ez már nem lehetséges az ő házasságában. Túl sok hibát követett el a férje – kezdettől fogva. Túl gyakran bántotta meg őt. Joga van arra, hogy dühös legyen! Joga van elhagyni a férjét! Nem, egyáltalán nem akarta az asszony ezeket elfelejteni. Éppen ellenkezőleg! Ragaszkodni akart a rossz emlékekhez. Mintha az elszenvedett igazságtalanságra való emlékezés valami értékes dolog lenne.

De miért? A rosszra való emlékezés feljogosít arra, hogy dühös legyek? Feljogosít arra, hogy elítéljem a „tettet”? Engedélyezi, hogy én magam sajnálatraméltó áldozat legyek? Segít abban, hogy a jövőben elkerüljem a lelki sérüléseket?

Talán van a fentiekben némi igazság. Mindenesetre úgy tűnik, hogy sok ember nagyon erősen ragaszkodik az elszenvedett igazságtalanság emlékéhez.

„Lehet megbocsátani, de felejteni soha.” Ezt a mondatot gyakran hallottam már különböző variációkban. Ez elgondolkodtat. Egyrészt azért, mert ez, ilyen általános megfogalmazásban egyszerűen nem igaz. Diákok és egyetemisták milliói lelkesednének, ha lehetetlen lenne a feledés. Azonban a vizsgák alkalmával sokszor

éppen az ellenkezőjét tapasztalják. Másrészt, ez a mondat elgondolkodtat az itt leírt megbocsátás „minőségéről”. Az, hogy nem lehet valamit feledni, nem azt jelenti gyakran, hogy a régi vétek még mindig a két ember között áll? Hogy a rá való emlékezés és a negatív érzések még mindig hatalmukban tartanak? Hogy ezzel az emberrel sosem fogunk elfogulatlanul találkozni? Hogy ezentúl mindent megpróbálunk majd, hogy ne kerüljünk olyan helyzetbe, amelyben hasonló eset megismétlődhetne?

Megbocsátani – anélkül, hogy elfeledjem? Felteszem magamnak a kérdést: mi az, amit nem felejtetek el?

- ◆ Nem felejtetem el, amit újra meg újra ismétlek (újra előhozok) magamban. Nem felejtetek el valamit, amíg gondolataim körülötte forognak, és ugyanaz az emlék újra meg újra felkavarodik bennem.
- ◆ Nem felejtetem el könnyen, ami még nincs „kész”, még nincs lezárva bennem.
- ◆ Nem felejtetem el, amire még szükségem van. Vagyis nem felejtetek el olyan sérelmeket, amiket a másik ellen, vagy saját igazolásomra még felhasználhatok.

Miért oly nehéz megbocsátani és elfeledni, elengedni? Mert nem akármiről van itt szó, amit el kell felejteni. Hanem olyan sérelmekről, amik sebet, heget hagytak maguk után. Egyre inkább úgy találom, hogy ez a kép nagyon találó. Ha megvágom az ujjam, akkor a következő napokban úgy használom a kezem, hogy minél kevésbé terheljem a sebet. Ha elfeledkezem sebemről, egy rossz mozdulatnál a fájdalom gyorsan és tartósan emlékeztet rá. A sérelem nem feledése is arra szolgál, hogy a seb helyét kíméljem, hogy ne sérüljek meg újra.

A stratégia működik, de vannak mellékhatásai. Ha kíméljük „sebeinket”, akkor egyre jobban beszűkül az életünk.

Nemrég mesélte valaki, hogy egy boldogtalan szerelem után úgy döntött, ha a szerelem ennyire fájdalmas, akkor soha többé nem akar szeretni. És éveken át ügyelt arra, hogy soha többé ne legyen szerelmes.

Néhány héttel ezelőtt pedig arról beszélt valaki, hogy milyen tapasztalatokat szokott szerezni egy csoportban: „Amikor újonnan érkezem egy csoportba, jól érzem ott magam” - mondta. „De ahogy múlik az idő, sok minden történik. Sérelmek, félreértések, kínos helyzetek...

Kreatív, közös témafeldolgozás: „A nyugodt lelkiismeret olyan, mint egy jó puha párna”



NE SEPERJÜK A SZŐNYEG ALÁ!

A legtöbb nőnek biztosan ismerős ez a szólás. Talán már használták is vagy tapasztalták a jelentését, esetleg nekik mondta valaki jó tanácsként.

Ezt az alkalmat segítségnek szánjuk, hogy a lelkiismeretről, és ezen keresztül a bűnről és megbocsátásról beszéljünk.

Ötletelés

A résztvevők összegyűjtik, hogy mi jut az eszükbe a lelkiismerettel kapcsolatban (a válaszokat címszavakban jelöljük fólián vagy táblán, hogy mindenki láthassa).

Lehetséges kiegészítések:

Lelkiismeretlenség – lelkiismereti konfliktus –
lelkiismeretesség – lelkiismeret furdalás –
lelkiismereti szükség – lelkiismereti szabadság –
legjobb lelkiismerete és tudása szerint tesz
valamit – a lelkiismeretére apellálni valakinek – a
lelkiismeretet megnyugtató

Beszélgető csoportok

Minden beszélgető csoportnak (kb. 4 fősek) felírunk egy lapra egyet az alábbi állítások közül, azzal a kérdéssel, hogy „Mit mond nekünk egész konkrétan ez a mondat gondolkodásunkra, tetteinkre és kommunikációnkra vonatkozóan?” A beszélgetőtársak a csoporton belül megosztják egymással az állításhoz kapcsolódó gondolataikat, amit később közös megbeszélés követ.

Állítások a beszélgető csoportoknak:

Rossz lelkiismeret, rossz vendég,

Se nyugalom, se menedék.

Szólás

A rossz lelkiismeret olyan, mint egy állandóan ugató kutya.

Abraham A Sanat Clara

A rossz lelkiismeret egy kínzó féreg, amelyik nem akar elpusztulni.

Heinrich Müller

Senki ne gondolja, hogy büntetlenül követhet el bűnöket. A lelkiismeret mindenhol megtalálja az embert.

C. Stuckert

Az éber és érzékeny lelkiismeret a szív ajtajának hasznos őre.

Karl Beck

A lelkiismeret a mi legérzékenyebb tanácsadónk és tanítónk, leghűségesebb barátunk és néha a legbőszebb ellenségünk.

Billy Graham

Amíg a lelkiismeretünk nem halott, addig egész pontosan tudjuk, hogy semmi másra nincs akkora szükségünk, mint bűneink bocsánatára.

Wilhelm Busch

Isten Igéje, amit olvasunk, hallunk és befogadunk, az a csiszolókö, amely lelkiismeretünket erősíti.

Karl Beck

Rövid információ

A lelkiismeret bűneink tudója

A lelkiismeret szó azt jelenti, hogy ismeri rossz (és jó) cselekedeteinket.

„A lelkiismeretem nem az én tulajdonom, amely felett rendelkezem, hanem éppen ellenkezőleg – egy olyan hely, ahol azzal találkozom, ami felettem rendelkezik.” Találó ez a megfogalmazás, mivel fontos kijelentéseket tartalmaz lelkiismeretünkkel kapcsolatban. A kérdést, hogy ki is rendelkezik felettem, tudatosan nyitva hagyja. Nem lehet automatikusan behelyettesíteni „Istennel”, mert sok dolog gyakorol ránk hatást, és befolyásolja, meghatározza lelkiismeretünket: a szüleink és a neveltetésünk – az állam és a társadalom – barátaink, szomszédaink és ismerőseink – vallásunk és személyes hitünk – a média – Isten és az Ő Igéje.

A különböző befolyásoló tényezők alapján többek közt ez a két véglet létezik:

- azok, akiknek sok minden belefér a lelkiismeretükbe. Gyakran teszik fel nekik a kérdést: „neked még ez is belefér?” A bűnismertük különböző okokból nem helyesen fejlődött ki.

- azok, akiknek túl érzékeny a lelkiismerete, és akiket a szükségesnél hamarabb gyötör a

Életrajz:

A megbocsátás áldásáról és csodájáról

Elisabeth és Jim Elliot életéből



„Isten akarata mindig nagyszerűbb annál, mint amire számítunk.” (Jim Elliot)

Elisabeth Howard misszionáriusok gyermekeként született 1926-ban, Brüsszelben. Négy fiú- és egy lánytestvérével Philadelphiában és New Jerseyben nőtt fel. 1947-ben a chicagói *Wheaton* egyetemen találkozik az amerikai diáktárssal, az 1927-es születésű *Jim Elliott*tal. Közelebbről is megismerkednek, beleszeretnek egymásba, de tudatos döntéssel Isten kezébe teszik le közös útjukat. *Jim Elliot* így imádkozik: „Ha azt akarod, hogy mondjak le arról az egyről, amire vágyom, hát vedd el! Hisz nem is volt az enyém! – Csak azt adom Neked, ami már régen a Tiéd! – Legyen meg a Te akaratod!” *Elisabeth*-től pedig azt kérdezi: „Mindig ezen jár az eszed, *Betty*? Az egyedüllét is Isten ajándéka!”

Bár *Betty* a világon mindennél jobban szeretne *Jim* felesége lenni, hosszas belső vívódás után a következő választ adja: „Istenem, minden körülmények között a Te akaratod szerint akarok cselekedni!”

Hosszú tanulói idő következik mindkettőjük számára; a hallgatás hónapjai, levelezésük kezdete, ritka találkozások. Egyszer *Elisabeth* a

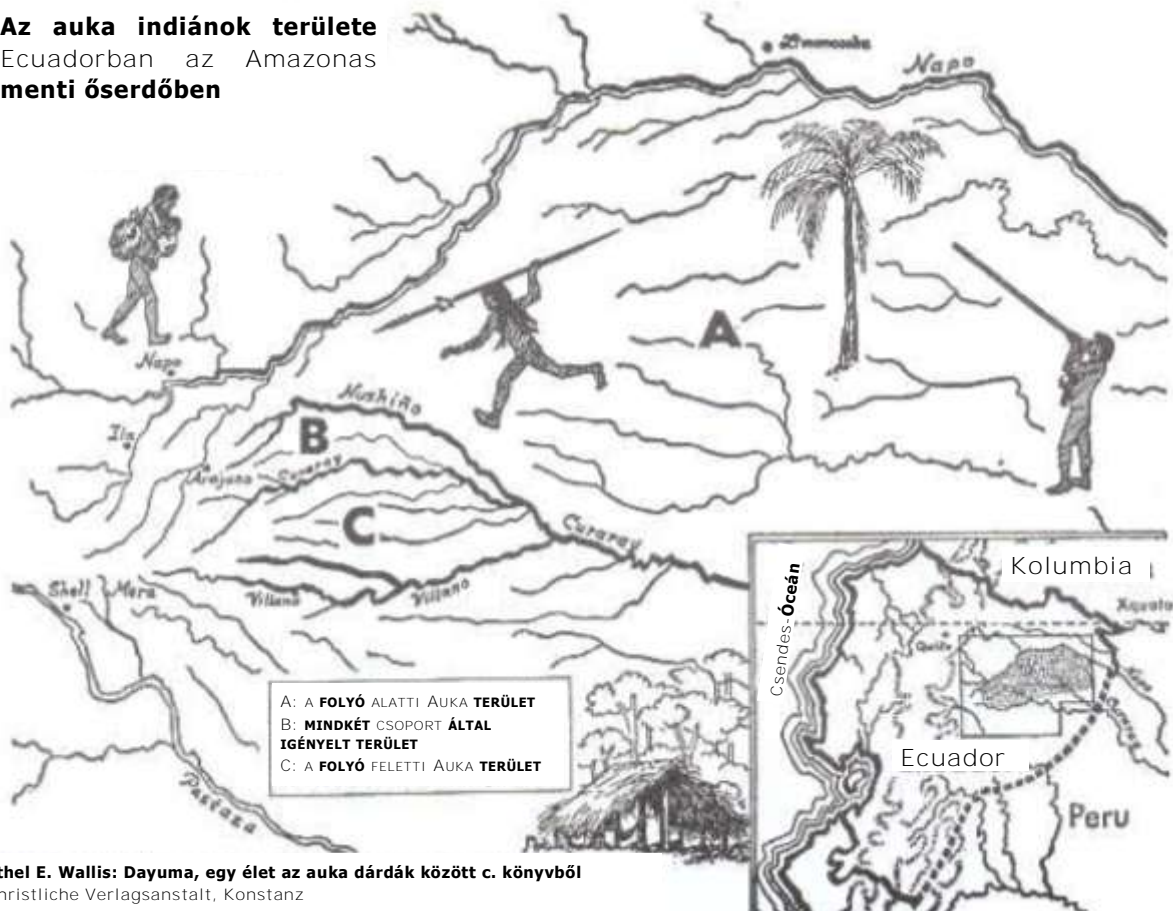
következő sorokat kapja *Jim*től: „Szeretlek, *Elisabeth*. De Isten arra hívott el, hogy egyedül maradjak, talán örökre, de az is lehetséges, hogy csak a következő néhány évre.” – Időközben *Jim* leteszi az államvizsgáját *Wheatonban* kitűnő minősítéssel. Teljes mértékben magára vonatkoztatja Jézus parancsát, miszerint hirdessük az Ő evangéliumát az egész világnak. Hová menjen hát – talán *Elisabeth*-el?

1950-ben nyelvészeti nyári egyetemre jár Oklahomában. Itt hall először az aukákról, és szíve lánggra lobban irántuk. Még soha sem hallottak ezek az indiánok Isten Szaváról, még nem nyílt rá alkalmuk. Nyelvükben csak démonokra és rossz szellemekre léteznek szavak. Még szavuk sincs Istenre. – Lehetséges, hogy éppen az ő feladata, hogy elvigye ezekhez az emberekhez az örömhírt?

Az aukák, ahogy azt számára elmagyarázzák, egy pogány, zabolátlan, barbár indián népcsoport Ecuador keleti részének esőerdejében. Kőkorszaki fejvadászok, akik nem ismerik a békés közeledés módját idegenek felé. Híresek agresszív támadásaikról. „Miért ölnek?”- kérdezi valaki. „Azért, mert gyilkosok”- hangzik a válasz. Az aukák nagy kihívást és problémát jelentenek

Az auka indiánok területe

Ecuadorban az Amazonas menti őserdőben



A bűn – csak egy botlás?

MUNKALAP

1. Mit jelent számunkra a bűn?

Húzzuk alá azt a három fogalmat, amely a legérthetőbben fejezi ki a szó jelentését számunkra!

igazságtalanság – gaztett – Isten céljának elvétele – engedetlenség – tévedés – botlás – lázadás Isten ellen – törvénytelenység – ellentmondás Istennek – elszakadás Istentől – hibás viselkedés – autonómiára törekvés

2. Hasonlatokat keresni

Hasonlatokkal nagyon jól kifejezhető, milyen hatást gyakorol a bűn az ember életére.

Gondolkodjunk további hasonlatokon, és írjuk be a keretbe!

A BŰN, OLYAN, MINT.....

...egy nehéz béklyó a lábunkon

...

...

...

...

a bűn megzavarja a közösséget Istennel

a bűn rejtve akar maradni

a bűn megterheli a bűnöst

a bűn megbetegíthet

a bűnt nem szabad ártalmatlannak feltüntetni

a bűn súlyos válságokba sodorhat

a bűnt meg lehet bocsátani

3. A példázat

Lukács evangéliuma 15,11-24 verseiben példázatot találunk a bűnről és megbocsátásról. Olvassuk el ezeket a verseket, és próbáljuk meg megfejtetni, miben állt a fiú bűne, és milyen következményekkel járt!

12. vers

.....

13. vers

.....

14-15. versek

.....

16. vers

.....

Gyakran tűnik a bűn első pillantásra csábító ajánlatnak, ami örömet és beteljesedést kínál.

Ám valójában súlyos következményekkel járó céltévesztés. Isten az embert a Vele való közösségre teremtette és hívta el, bűneink azonban elválasztanak minket Tőle.

A bűn – csak egy botlás?

MUNKALAP

A Róma 6,23 -ban,
így fejezi ki Pál:



4. A bocsánat - út vissza az Atyához

Jézus Krisztus az egyedüli út vissza az Atyához. Aki ezen az úton jár, érdemtelenül bár, de reménykedhet Isten kitárt karjaiban, ugyanúgy, ahogyan a példázatban a tékozló fiú is átélhette ezt. Vegyünk róla példát, és tegyünk úgy, ahogyan ő tett!

17. vers

18-19. vers

20-21. versek

A 20-24. versek rámutatnak az Atya mérhetetlen szeretetére és könyörületességére, amivel mindenkinek megbocsát, aki azt kéri Tőle.

Isten, az Atya

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

A következő szavakkal kérhetjük Istent:

„ ...bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek...”

Ezt a kérést szívesen meghallgatja Isten, és megbocsát, mert Jézus Krisztus bűneinket magára véve halt meg a kereszten. Jézus helyettem szenvedte el a halált, a bűnök zsoldját, én pedig szabad lehetek. Ez az, amiért Dáviddal együtt dicsőíthetjük Istent.

Áldjad én lelkem az Urat, és egész bensőm az ő szent nevét!

Áldjad én lelkem az Urat, és ne feledd el, mennyi jót tett veled!

***Ő megbocsátja minden bűnödöt, meggyógyítja minden betegségedet,
megváltja életedet a sírtól, szeretettel és irgalommal koronáz meg.***

Zsoltárok 103,1-4

Ültessük át a gyakorlatba!

„Megbocsátani saját magunknak”

Egy anya megbékél a múltjával



Akinek olyan az előélete, mint nekem, annál magától értetődik a bűntudat. 8 éves volt a fiam, amikor elmentem 6 hónapra egy terápiára, a szenvedélybetegek női klinikájára. Alkohol-függőséggel olyan gyerekkorba taszítottam a fiamat, ami nagyon megviselte.

Miután a terápia végére testben és lélekben is felgyógyultam, azzal a kéréssel a szívemben tértem haza: „Uram, add, hogy ismét normális anya lehessek”.

Mit értettem akkor ez alatt? Türelmes akartam lenni, szeretetteljes, megértő, elfogadó – és mindenekelőtt mindig jelenlevő, elérhető akartam lenni, amikor a gyerekemnek szüksége van rám.

Milyen magasra tettem a lécet! Közben a fiam és az apja között mély kapcsolat alakult ki – már kívülállóknak éreztem magam. Nehezükre esett, hogy számomra újra visszaadják az anya helyét a családban.

Visszatérésem után a családban az első naptól fogva nyíltan beszéltünk függőségemről. A fiunk észrevette, hogy vállaltam leküzdött betegségemet, és férjem is támogatott azzal, hogy teljesen lemondott az alkoholról.

De fiunknak voltak még sebei, amelyek még nem gyógyultak be. Nem ismerte az ép szülői ház nyújtotta biztonságot. Meg kellett bízni anyjában, aki eddig gyakran nem volt elérhető számára. Nehéz évek következtek, melyek során a problémák a kamaszkor miatt csak felerősödtek. Gyakran teljesen elbátor-talanodtam.

Megbocsátást nyerni

Jézus Krisztusba vetett hitem nélkül ebben a helyzetben valószínűleg már hajótörést szenvedtem volna. De Őt megszólíhattam, megértette gondjaimat, mindig mehettem Hozzá. Vízválasztó volt az a pillanat, amikor a fiam iránt érzett mélyen gyökerező bűntudatomat, ami gyakran nyomasztott, Istennel megoszthattam, és bocsánatot kaptam rá. Akkoriban úgy gondoltam, hogy minden rendbe jön: türelmesen fogok reagálni, ha valami rosszul sikerül, ha előkerülnek a régi beidegződések, amelyek ismét bűnhöz vezetnének. De ez nem volt annyira egyszerű!

Horgászni tilos

Kinek az élete van mindig rendben? Amikor a fiamnak nehézségekkel kellett küzdenie, újraéledt

bennem a bűntudat – mint a kellemetlen csatornaszag esős időben. Ez minden esetben csalódás volt számomra, hiszen már mindent átadtam Istennek, és bocsánatot nyertem rá! Néha úgy gondoltam, annyira megszoktam a bűntudatot, hogy együtt tudok élni vele. Gyakran már nem is vettem észre, hogy a fiamért már többet teszek, mint normális körülmények között tettem volna. Kínzó gondolataim támadtak tehetetlenségem miatt, és fiammal szemben tanúsított viselkedésem kényeztetésbe csapott át.

Éveken keresztül voltam meggyőződve arról, hogy a hasonló múlttal rendelkező anyák egy életen keresztül kisebb-nagyobb bűntudattal kell, hogy éljenek. Nekem megvolt a lehetőségem, hogy mindig, amikor csak megjelentek a gyötrő gondolatok, átadjam őket Istennek – amit meg is tettem. Utána megint jól voltam.

De egy idő multával egyre elégedetlenebb lettem ezzel az állapottal, és megkérdőjeleztem Jézusba vetett bizalmamat. Miért nem tudtam hosszú távon elfogadni a megbocsátást? *Corrie ten Boon* egyszer azt mondta: „Isten bűneinket a tenger mélyébe vetette, és felállított egy táblát, hogy horgászni tilos!” De erre nem tudtam mindig gondolni, és újra meg újra a zavaros vizekben halásztam.

Mindenkinek joga van hibázni

Miután már évek óta gyógyult vagyok, átélhettem, Isten milyen türelmesen bánik velem. A következő lépésemet csak akkor bízza rám, amikor már képes vagyok arra, hogy életem rejtvényébe be tudjam építeni a következő puzzle-darabot. Egy női konferencián nemcsak ésszel, hanem már szívvel is meg tudtam ragadni, hogy mit jelent a megbocsátás.

Az Efezusi levél 1, 7,8 versében ezt olvassuk: „Őbenne van – az ő vére által – a mi megváltásunk, bűneink bocsánata is; kegyelme gazdagságából, amelyet kiárasztott ránk teljes bölcsességgel és értelemmel.”

Ezt az igazságot egész lényemmel be tudtam fogadni. Nem kell padlóra kerülnöm, ha a fiam életében valami rossz irányba halad. Egy jó barátnőm évekkal ezelőtt azt mondta nekem: „Minden gyereknek joga van ahhoz, hogy saját hibái legyenek.” Kiállhatok fiam mellett mindig, de mindig ő a felelős a saját döntéseiért!

Föllélegzek, amikor a bűntudat nyomása megszűnik bennem, de sosem kérdzem

Téves:

A megbocsátás azt jelenti, hogy azt a jogtalanságot, amit elkövettek rajtam, elnézem.

Helyes:

A megbocsátás nem azt jelenti, hogy ezzel elismerem, amit a másik tett, az rendben van. Nem legyintek a bűnre. A rossz, ami történt, nem tekinthető semmisnek. A megbocsátás a bűnt nevének nevezi, de megbocsát annak, aki a bűnt elkövette.

Téves:

A megbocsátás azt jelenti, hogy a másikat nem kell megbüntetni vétkéért.

Helyes:

Isten emberi intézményeket hozott létre, hogy a törvénszegőt megbüntesse. Aki bűnössé lett, annak le kell tölteni a törvény által kirótt büntetést. Isten ugyanakkor fenntartja magának a jogot, hogy a bűnt megbosszulja, a mi részünk, hogy megbocsássunk. Az ítélet minden formáját át kell engednünk Istennek.

**Téves:**

A megbocsátás azt jelenti, hogy el kell felejtenünk, ami történt.

Helyes:

Gyakran nem is lehetséges, hogy az elszenvedett sérelmet elfelejtsük. Az is előfordulhat, hogy ha emlékezünk rá, fájdalom és/vagy gyász kerít hatalmába. Azonban a megbocsátás által a haragot, neheztelést és bosszúvágyat Istennek engedjük át. Az igazi megbocsátás végső soron azt jelenti, hogy az illetőnek jót tudunk kívánni, annak ellenére, hogy a történetekre gondolunk.

Téves:

A megbocsátás azt jelenti, hogy a másikkal azonnal feltétel nélküli bizalmat szavazunk.

Helyes:

Amíg nincs arra bizonyíték, hogy a másik valódi megbánást tanúsít, és semmi sem utal arra, hogy Isten előtt beismerte volna bűnét, addig a bizalom egyáltalán nem lehetséges. De mihamarabb a valódi megbánás jelei mutatkoznak, és a másik fél méltónak látszik a bizalomra, késznek kell lennünk arra, hogy újra megbízunk benne.

**Téves:**

A megbocsátás azt jelenti, hogy kibékülünk az illetővel.

Helyes:

A megbocsátás és a kibékülés két különböző dolog. A megbocsátás annak a személynek a cselekvése, akit megbántottak, és nem függ sem a bocsánatkéréstől, sem a vétkes bármilyen más reakciójától. A kibékülés ezzel szemben kölcsönösségen alapszik. Mindkét szereplő, az is, akit megbántottak, és az is, aki a sérelmet okozta, részt vesz benne. Felelősek vagyunk azért, hogy mindent megtegyünk annak érdekében, hogy a kapcsolat újra helyreálljon, de nem kényszeríthetjük erre a másikat. Vannak szituációk, amikor a másikat jobb „békén hagyni”, ahelyett, hogy ráerőszakolnánk magunkat.

Téves:

A megbocsátás az jelenti, hogy a másikkal szoros kapcsolatra kell törekednünk.

Helyes:

Az, hogy megbocsátottunk valakinek, nem jelenti automatikusan azt, hogy szoros barátságba vagy kapcsolatba kerülünk az illetővel. Vannak körülmények, amikor ez szinte lehetetlen – ha például a másik negatív hatással van ránk, bűnben él vagy egyszerűen nem óhajtja a kapcsolatot.

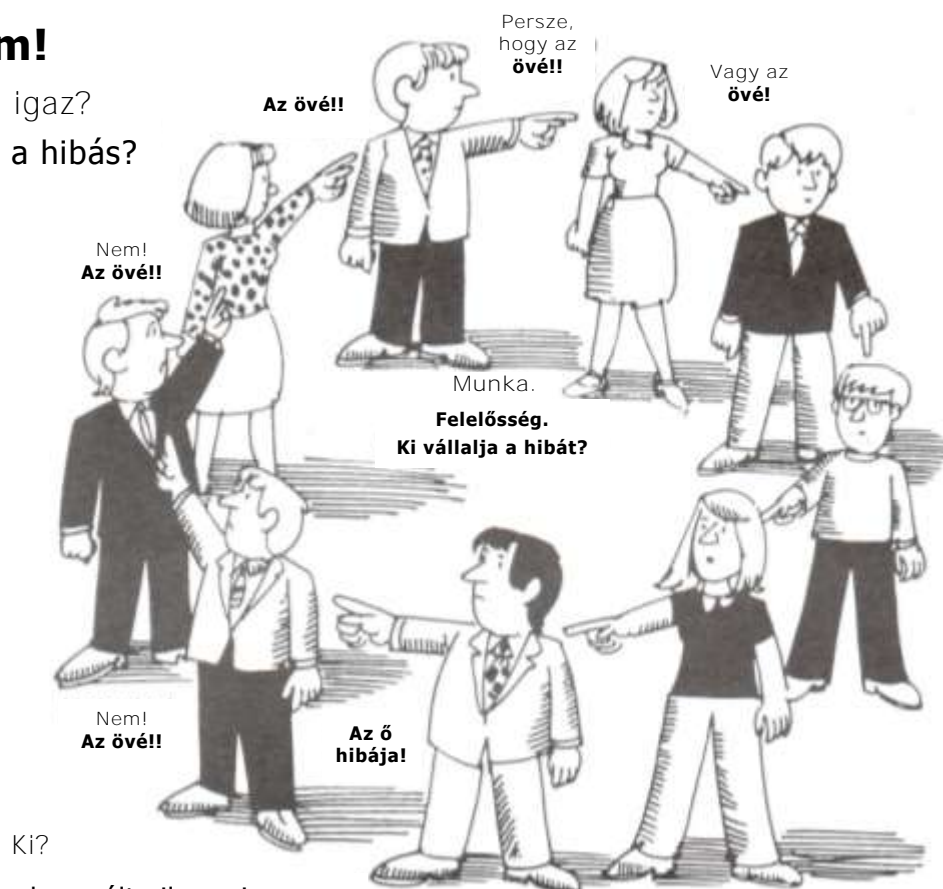
Dianne Collard

Lydia –keresztyén női magazin

7/00 Füzet

Körforgalom!

Csak haladjon, nem igaz?
Torlódás nélkül. Na, ki a hibás?



Úgy tűnik, Jézus nem használta ilyesmire a mutatóját.

Helyette magára vette a bűnt, ami nem az Övé volt.

Heinz Giebeler

A szerző szíves engedélyével



Miserere

(Könyörülj rajtam, Uram!)

Úr Jézus, Te eljöttél, hogy megmentsd a bűnösöket.

Találsz valakit? Fogadok, hogy nem találsz egyet sem. Így van ez manapság.

Egyszerűen nem akad senki, aki bármit is megbánna, és magát bűnösnek vallaná, a megváltást, a kegyelmet szükségesnek tartaná. Ha mégis akadna a sok rendes és kedves ember között egy igazi bűnös, akkor se hagyja magát megmenteni

Hogy tekintesz rám? Talán én vagyok az a bűnös? Uram, könyörülj rajtam!

Lothar Zenetti

Nézd, Úr Jézus, a felebarátom megbántott engem! Ezt nem tudom elviselni. Ó Istenem, engedd, hogy kipanaszkodjam magam Neked! Meg kellene neki bocsátanom, de sajnós, nem vagyok rá képes! Ó, Uram, én nem tudok magamon segíteni! Itt állok, és kérek, hogy formáld át engem, hogy a Te akaratod és megbocsátó szereteted szerint tudjak cselekedni.

Luther Márton





A gyermekek és fiatalok ellen elkövetett szexuális erőszak gyakran agyonhallgatott bűncselekmény. Sok gyerek és fiatal lesz szexuális erőszak áldozata, gyakran egészen kisgyermekként, ami sokszor akár éveken át tart. Az erőszak a nemkívánatos érintéstől egészen a kényszerített közösülésig terjed. Ez a fajta gyermekek elleni bűncselekmény gyakran kívülről rendezettnek tűnő, sőt, köztisztelőnek örvendő családokban is előfordul, akár még keresztyén családokban is.

Az elkövetők 99 %-a a gyermekhez közel álló személy, többnyire az apa vagy a nevelőapa, esetleg egy nagybácsi vagy unokatestvér.

A gyerekek állandó fenyegetés és megfélemlítés alatt állnak, nehogy bárkinek is beszéljenek a „közös titokról”. Így teljesen egyedül maradnak félelmeikkel és gondjukkal, fájdalmukkal és a bűntudattal. Sokan ezt kérdezik maguktól: „Hát senki sem veszi észre, milyen nagy bajban vagyok?”

Mivel mindaz, ami a gyerekeket éri, annyira felfoghatatlan, ezért legtöbbször elfojtják, néha olyannyira, hogy van, amikor ezt tényleg elfelejtik. De az egész életre kiható következmények akkor is fennmaradnak. Gyakoriak a lelki és testi betegségek, a kábítószerfüggés, a párkapcsolati és családi problémák.

Vajon egy nő, aki gyermekként erőszak áldozata lett, és ezzel elrabolták a gyermekkorát, és aki emiatt hatalmas sérüléseket hordoz, meg tud bocsátani egykori kízójának? És hogyan tud meggyógyulni?

E mostani keretek között nem tudjuk folytatni a téma feldolgozását, de szeretnénk tudatosítani a problémát, mivel anélkül, hogy erről bárki tudna, sok női körben található olyan lányok vagy asszonyok, akiket ez érint. Szeretnénk a női körök munkatársait és vezetőit érzékenyebbé tenni e téma iránt, és segítséget nyújtani legalább néhány elérhetőséggel, amit meg tudnak adni az érintett nőknek. Akár úgy, hogy szóba hozzák ezt a kérdést, amikor egyszer általánosságban van szó a megbocsátásról, és közlést tesznek egy címjegyzéket.

Aki önszolgálatot keres, a saját lakóhelyén érdemes körülnéznie. Polgármesteri hivatalokban, orvosi rendelőkben, kórházakban vagy újságokban többnyire fellelhetők általános információk önszolgálati körökről, és a *Kék Kereszt* helyi szervezeténél is kaphatunk segítséget.

Az önszolgálati csoportokban a nők azt a célt tűzik ki maguk elé, hogy kölcsönösen segítenek egymásnak a komoly sérüléseket, amiket átéltek, illetve az azokból származó sebeket és a múltat feldolgozni, és a gyógyulást elősegíteni. Közös akarják megtanulni elengedni az érzéseiket, és vállalni a felelősséget az életükért.

Kívánom, hogy a saját női körünkben is megértéssel és bátorítással tudjuk segíteni az érintett nőket!

Marita Imhof

Lelki segítség:

Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok

116-123

Éjjel-nappal, mobilról vagy vezetékesről hívható, mindkettőről ingyenes.

Caritas Lelkisegély Telefonszolgálat

06-80-505-503

Este 6-tól reggel 6-ig, vezetékesről hívható, ingyenes.

Kék vonal (gyermek- és ifjúsági telefonszolgálat)

116-111

Éjjel-nappal, vezetékesről hívható, ingyenes.

NANE Egyesület bántalmazott nőknek és gyerekeknek telefonszolgálat

06-80-505-101 vezetékesről, ingyenesen

(06-1) 267-4900 mobilról vagy vezetékesről hívható, normál tarifával.

Szerda kivételével este 6-tól 10-ig.