

Szabó Attila

A gyógyító megbocsátás

A megigazulás pillanata

Küzdelem és növekedés

Lektorálta
Hites Gábor
Horváth Zsuzsanna

Az illusztrációkat készítette
Szabó Attila

Borítóterv, tördelés
Vőcsei István

Szöveggondozás
M. Környei Éva

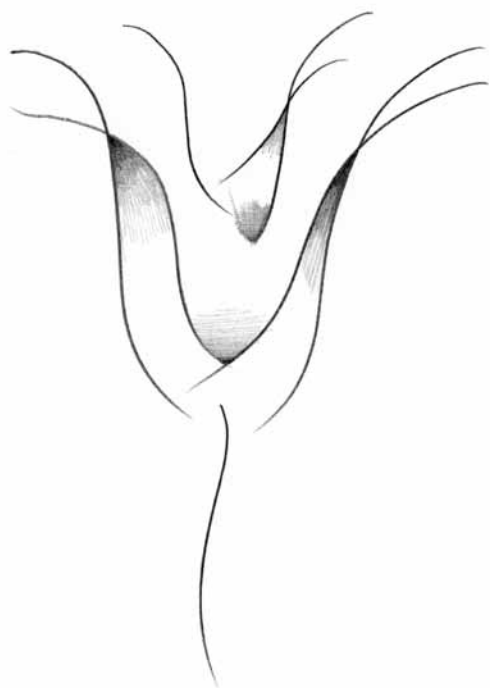
Kiadó
Maschek Könyvkiadó és Képeségfejlesztő E. c.
7100 Szekszárd, Kadarka ltp. 11.

Megrendelhető
Monostori Mária
Tel.: 20/823-6325
E-mail: bobitabolt@gmail.com
www.bobitabolt.5mp.eu

Nyomdai munkálatok
Palatia Nyomda és Kiadó Kft.
Győr, Viza u. 4.
Tel.: 06-96/332-642

ISBN 978-963-88626-1-7

© Szabó Attila



ELŐSZÓ

Az emberi élet három kiemelkedő tapasztalata: a megbocsátás, az igazsá válás és a növekedés-fejlődés öröme, lendülete. Ez a három tapasztalat a legnagyobb ajándékok közül való, amit csak kaphatunk. Ha valamelyiknek híjával vagyunk – nem lehetünk boldogok. Egyik a másikból következik: a megbocsátásból a megigazulás, a megigazulásból a növekedés, beteljesülés.

Bármelyik is hiányzik e három közül, szenved az ember. Ezen a hiányon szeretnénk enyhíteni írásunkkal. Annak a tapasztalata, hogy megszabadulhatunk a bűntudatunktól, az önvádtól, a kárhoztatástól, a nehezteléstől, olyan távlatokat és örömet ad az embernek, mintha újjászületne. S valóban így is van. Az egész életet érintő, mély átgondolás nyomán igényelt bűnbocsánat felszabadító hatása – de gyógyító ereje is – az újjászületéshez, újjáteremtéshez hasonló horderejű esemény. S bele is torkollik abba a pillanatba, amikor Teremtőnk kinyilvánítja rólunk, hogy megigazított. Ez a pillanat emberi létünk gyógyulásának a pillanata. Ezért érdemes élni, ez életünk küldetése, hogy a természetes emberi kőszív hússzívvé változzon, azaz az önző emberi természetünk látásmódja helyett szeretettel teli isteni látásmódra jussunk, a szeretet forrása, Isten által. Ennek a pillanatnak a gyógyereje felmérhetetlen. Mindenre kiterjedő személyes tapasztalat, helyettünk senki nem élheti át, magunknak kell megtapasztalnunk. S aki számára ez valóság lesz, új emberré válik. „A régiek elmúltak, ímé újjá lett minden.” (2Kor 5,17)

Ki ne áhítozna erre a tapasztalatra? Minden ember erre vágyik a szíve legmélyén. Mivel az önző életvitel által rakódott rá sok-sok elválasztó réteg, belepte a felejtés pora, szeretnénk bontogatni, kifejteni a mélyből azt az elemi vágyat, hogy jobb emberré váljunk.

Teremtőnk azt mondja, hogy nem reménytelen. Semmilyen nagy emberi teljesítménytől nem függ. A hit, a bizalom elég, hogy nyomában meginduljon a változás, s a világosság behatoljon a lélek legmélyebb rejtekeibe is.

Ez a fény belátáshoz vezet: eltávolodtunk az élet forrásától; vágyat fakaszt, hogy visszatérjünk, s döntést érlel, hogy oda is lépjünk ahhoz a személyhez, aki mindezt nekünk is adhatja: az élő, valóságos, bennünket a világon legjobban szerető megváltónkhoz, Jézus Krisztushoz. És Ő adja is késelem nélkül. Ahogy a tékozló fiúhoz, élénk fog futni, megölel, megcsókol, örömujjongás közepette vezet haza, a legszebb ruhába – jellemébe – öltöztet, felékesít szépségeivel, ünnepi lakomára hív – és visszafogad oda, ahonnan kiestünk, az atyai házba.

S mivel e hatalmas találkozás pillanata tovatűnik, a következő nagy küldetésünk, hogy ezt a pillanatot megsokszorozzuk, pillanatosorozattá tegyük, időben folyamattá változtassuk – a megtérésünkkor átélt tapasztalat folyamatos fenntartásával. „Amiképpen vettétek a Krisztus Jézust, az Urat, akképpen járjatok Őbenne.” (Kol 2,6)

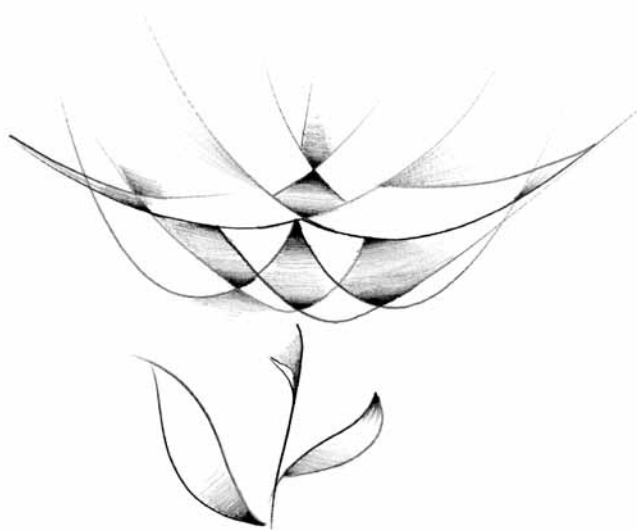
Egyik lépés után a másik következik. Ki kell mennünk az utcára, a munkahelyre, az ismerőseinkhez, s mindenhová magunkkal kell vinnünk szívünkben a Megváltó jelenlétét. Ez a megszentelődés titka, amely által csodálatos tapasztalatokban részesülhetünk nap mint nap. Nem egy tapasztalatnál, nem egy fejlődési fokon időzünk, álldogálunk, hanem naponta léphetünk feljebb a lépcsőfokokon, gazdagodhatunk, növekedhetünk – szüntelenül.

Beteljesedhetünk mindennap a lelki fejlődésünk mértéke szerint. S aznap is, de másnap is továbbléphetünk, újra fejlődhetünk.

A valóság az, hogy nem békés ligetekben sétálva és nyugodt időkben történik mindez, hanem hadszíntéren, háborúban – ebben a világban. Ahol tombol az önzés, erőszak, erkölcstelenség, bárhová lépünk is. Ebben a világban élünk. Ütközetek várnak ránk. A keskeny út a széles úttal szemben halad, állandó ellenkezés, bántás, gúnyolódás, kísértések közepette.

Hadszíntéren kell Krisztust a szívünkben hordozni, s ha hordozzuk, hihetetlennek tűnő tapasztalatokkal gazdagodhatunk. Ő is pontosan ilyen körülmények között élt és járt, mindenfelé jót cselekedve. A világosság fejedelme a sötétség fejedelmével vívta csatáját – mindig győzött, és győzelmét nekünk is adhatja.

Ezért kell ismerünk és értenünk a küzdelem, a fejlődés, a növekedés, a kísértés legyőzésének krisztusi útját.





A gyógyító megbocsátás

A MEGBÁNTOTTSÁG

Miért olyan nehéz megbocsátani?

Emlékszem, gyermekkoromban a rokonság körében talákoztam először azzal a jelenséggel, hogy valaki valami félreérthetőt mondott, a másik félre is értette, s emiatt megharagudott rá. Hallottam az idősebbektől, hogy vannak, akik már évtizedek óta nem beszélnek egymással. Másokkal viszont újra és újra részletesen megbeszéljük a dolgot, illetve kibeszéljük a másik személyt, de egymás felé nem közelednek. Az egyikük azt mondta: „Én nem haragszom rá, de csak akkor közeledem, ha megteszi az első lépést. Megbocsátanék én, ha bocsánatot kérne.” A másik személynek esze ágában sem volt közeledni, sőt őrizte szívében a neheztelést. Nem értettem az egészet. Mi, gyerekek, ha megbántottuk egymást, szinte percek alatt kibékültünk. Hogy lehet az, hogy a felnőttek, akik nálunk sokkal okosabbak, bölcsőbbek, mégis hosszú éveken keresztül – sőt vannak, akik egész életükön át – haragszanak egymásra?

Amikor felnőttem, sok-sok hasonló esettel szembesültem, s rádöbentem, hogy a neheztelés, a kibékíthetetlen haragvás általános jelenség az emberek között. A vér szerinti kapcsolatokban különösen szembetűnő. A legnagyobb meglepetést az okozta, hogy a magukat vallásosnak tartó emberek között is gyakran ezt tapasztaltam. És sok-sok házasságban láttam ugyanezt.

Azt sem értettem, hogy ha egyszer valaki megbocsátott a másiknak, akkor miért emlegeti fel rendre az esetet – a már gyógyuló sebet újra és újra felszaggatva. Sok házasságra jellemző, hogy évekre, év-

tizedekre visszamenőleg haragszanak egymásra, s ha a társuk ismét vét az érintett dologban, hányszor elhangzik: „Látod, te semmit nem változol, már megint ezt tetted, már öt, tíz, tizenöt, húsz éve mondom neked, de te képtelen vagy megérteni, te sose fogsz megváltozni!” A legtöbb válás háttérében tartós megbántódás rejlik.

Hogyan kell megbocsátani, hogy teljesen megbékéljünk egymással? Milyen törvényei vannak a megbocsátásnak? Mit kezdjünk a haragunkkal? Miért bántódnak meg, és miért neheztelünk a másokra olyan könnyen? Miért nehéz az embernek bocsánatot kérni attól, akit megbántott? Hogyan lehetne úgy rendezni a problémánkat másokkal, hogy ne kelljen újra és újra visszatérni rá?

Már régóta ismertem a jézusi felhívást, de nem értettem, hogy mit jelent ez a gyakorlatban: „Ha megbocsátjátok az embereknek a vétkeiket, megbocsát néktek is a ti mennyei Atyátok. Ha pedig meg nem bocsátjátok az embereknek a vétkeiket, mennyei Atyátok sem bocsátja meg a ti vétkeiteket.” (Mt 6,14–15) Kiáltó kérdéssé nőtt az életemben: Hogyan kell krisztusi módon megbocsátani és bocsánatot kérni?

Érett felnőttként kaptam választ. Addig sajnos senki nem tudta megmondani, hogyan kell helyesen megbocsátani és bocsánatot kérni. Pedig keresztény környezetben nőttem fel, tanultam, később tanítottam. Aztán egy bibliatáborban mélyen megrendített, amit hallottam. Egyrészt leleplezte tévedéseimet, másrészt rávezetett az igazi megoldásra. Személyesen megtapasztaltam a megbocsátás hatalmát. Új élet született bennem, s születik azóta is, amikor megbocsátok vagy bocsánatot kérek. Szeretném megosztani azt az ajándékot, amit kaptam. Sokfelé tartottam erről a témáról előadást, vezettünk beszélgetéseket, s újra és újra szembesültem azzal a ténnyel, hogy mindenkinek mélyen érintett ez a kérdés. Gyökerekre tapintott, s mélyről jövő vallomások szakadtak ki a nyomában.

Emlékszem egy esetre, amikor szombat délelőtt erről a témáról beszélgettünk, és ott volt egy fiatalember, aki elgondolkodva hallgatott. Ebéd után kis társaságunkba elhozta hetvenéves édesanyját, aki nem hallotta mindazt, amit délelőtt megbeszéltünk. Ahogy

leült közénk, kertelés nélkül nekünk szegezte a kérdést: „Nem tudok megbocsátani édesanyámnak, mert tíznapos koromban elhagyott, és sohasem törődött velem, nem érdekelte az életem.” Majd részletesebben beszélni kezdett az életéről, fájdalmairól, amiket ennek a tettek a következményeként kellett elszenvednie. „Számomra mindez feldolgozhatatlan – mondta. – Képtelen vagyok megbocsátani neki. Üdvözülhetek-e így?” El lehet képzelni, hogy mit éreztünk. Hogyan válaszoljunk erre a kérdésre röviden? Kegyetlenség lett volna. Bölcsességért és szeretetért foháskodtam magamban. Majd néhány mondatban összefoglaltam a délelőtti gondolatokat. Miután végighallgatta, ismét megkérdezte: „Képtelen vagyok megbocsátani neki. Üdvözülhetek-e így?” „Meg kell bocsátania, nincs más út az üdvösséghez” – válaszoltam. Maga elé nézett. Hosszan, percekig néma csend borult ránk. Megrendülten vártunk. Láttuk, hogy hatalmas csata dúl a lelkében. Könyörögtünk a mennyei erőért, vezetésért. Majd felnézett, és ezt mondta: „Jó, akkor megbocsátok!” Csodáltuk a Teremtő hatalmát. Hálát adtunk ezért a csodáért. Soha nem felejttem azt az imát, amelyet a néni akkor elmondott a mindenség Urának. Fia szavai is felejthetetlenek számunkra. Újjászületett emberként kelt fel ez az édesanya, hetvenéves terhet rakott le a Mindenható elé, és felüdülve, felszabadulva távozott.

Szívből kívánom olvasóimnak, hogy szabaduljanak meg a sérelmeiktől, ne a megbántódás, hanem a megbékélés útján járjanak! Mit veszítünk, ha megbocsátunk? Semmit sem veszítünk, csak nyerhetünk: magunknak és másoknak is a gyógyító megbocsátást. Testilelki erősödés és megnyugvás a gyümölcse ennek az útnak.

Amióta tudom, mit tanít a Megváltó a megbocsátásról, rendre újabb és újabb árnyalatokkal gazdagodik a látásom. De megvalósítani azt, amit tudok – újabb kérdés lett az életemben. Mit jelent elfogadni Jézus megbocsátását? Milyen következményei lesznek? Hogyan kapcsolódik a hit a megbocsátáshoz? Mi jellemzi a megbékélt embert? Milyen feltételei és következményei vannak a megbocsátásnak? Miért van az, hogy miután szívből megbocsátottunk, az érzelmeink

idő múltával újra és újra felkavarodnak, és emlékeztetnek arra, milyen igazságtalanság történt velünk? Talán nem volt igazi a megbocsátásunk? Miért oly nehéz megbocsátani önmagunknak, miután Krisztus megbocsátott? Kérdések kérdések hátán.

Az is elgondolkodtató, hogy az orvostudomány egyértelműen bebizonyította: a haragvó, neheztelő lelkiállapot – különösen, ha hosszan elhúzódik – betegítő tényező. Sok súlyos betegség hátterében ez áll. Sokan csak a halálos ágyukon képesek megbocsátani például a gyermekeiknek, szüleiknek, házastársuknak. Hosszú éveken, évtizedeken át hurcolt sérelmek mételyezték testüket-lelküket.

Nem egy esetet ismerek, hogy a végső stádiumba jutott halálos beteg emberből az intenzív gyógykezelés hatására szinte kirobbant a harag, a gyűlölet a lelkéből valaki iránt, akire neheztelt. S ha megbocsátott, megbékélve távozhatott az élők sorából. Azonban igen kockázatos eddig várni. Az üdvösségünket veszíthetjük el, s a magunk és mások életét is megkeseríthetjük, ha nem bocsátunk meg másoknak: „a ti mennyei Atyátok sem bocsátja meg a ti vétkeiteket” – tanította a Megváltó.

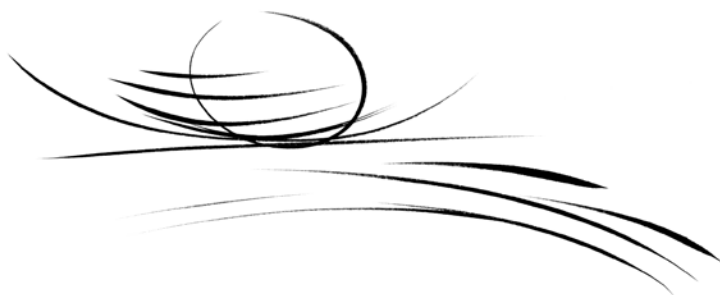
Érintettek vagyunk?

Van-e bennünk *sértődöttség*, *neheztelés* valaki iránt? Van-e valaki, akit megbántottunk, és nem rendeztük el az esetet? Nyugodt-e a lelkünk, mentes-e minden nehezteléstől, lelkiismeret-furdalástól?

Ha vétünk mások ellen, és ezt be is látjuk, elhangzik-e: „Rendben van, hibáztam, nem helyesen cselekedtem, de ha nem úgy viselkedtek volna velem, vagy a körülmények nem úgy alakulnak, én sem cselekedtem volna így.” Ezzel azt akarjuk kifejezni, hogy nem mi, hanem mások, vagy a körülmények az okai a bántó viselkedésünknek. Tehát nem vállaljuk a *felelősséget*, hanem másokra hárítjuk. Ez biztos jele annak, hogy a lelkünkben mély megbántódás él valaki iránt, és nem bocsátottunk meg. Ha úgy kérek bocsánatot, hogy közben a másikra hárítom a felelősséget, akkor inkább megbántottnak, mint bántó-

nak érzem magam. A megbocsátás másoknak és a saját felelősségünk vállalása elválaszthatatlan egymástól. Csak akkor tudok igazán szembenézni saját felelősségemmel, ha a megbántottság érzése nem tereli el a figyelmemet, nem ad lehetőséget öngazolásra. A lelkileg egészséges, érett ember nem hárítja el a felelősséget az életéért, a tetteiért. Vétkeiért nem másokat hibáztat, hanem egyedül önmagát okolja.

Vannak-e olyan emberek a környezetünkben, akik azért *ellenszenvesek*, mert valakire emlékeztetnek, ezért nem állunk velük szóba? E magatartás mögött elrendezetlen sérelmek húzódnak. Vannak-e *múltbéli sérelmeink*? Foglalkoztatnak-e bennünket? Beláttuk-e, hogy megbántottunk másokat? Vajon tudunk-e megbocsátani, el tudjuk-e fogadni a másik ember bocsánatkérését? Ha nem, akkor bennünket is érint a megbocsátás kérdése.



József Attila

Harag

Busulsz-e, Pista?... A tépett esőben
szél vergődik, mint hálóban a hal...
Busulsz-e, mondd? És játszol-e merően
az uccák lucskos csillámaival?

Én fázom s búsulok. Arcomba támad
a híg nedvesség s nem hevít harag.
A harag tüzet kér s ellép. A bánat
jön aztán, kémlel és velünk marad.

Figyelmeztet-e munka közben téged
e bánat, mely énhozzám sír, eseng, –
hogy eltávozott, lassan mint a vének,
barátod és helyébe ült a csend?

Én is dacolni fogok, attól félek,
hisz nem ismerem eléggé magam.
De sajnálnám, ha elveszítenélek
s nem kérdezhetném: hát veled mi van?...

Tudtam, hogy örökre összevezszhet
egy semmiségen két örök barát,
de nem hittem, hogy vélem is megeshet,
ami a halálnál ostobább.

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	5
A GYÓGYÍTÓ MEGBOCSÁTÁS	9
A MEGBÁNTOTTSÁG	9
Miért olyan nehéz megbocsátani?	9
Érintettek vagyunk?	12
A neheztelés oka	15
A megbántódás természete	16
Milyen irányba tör a harag?	18
Hogyan szabaduljunk a megbántottságtól?	19
A MEGBOCSÁTÁS	23
A megbocsátás egyedüli mértéke:	
Krisztus megbocsátása	23
Előre megbocsátó szeretet	26
Kezdeményező szeretet	30
A megbocsátást nem kell kiérdemelni	36
Az elrendezett vétket többé nem emlegeti	37
A megbocsátás nem érzelmi kérdés,	
hanem akarati döntés	40
Mindent meg kell bocsátani, de nem kell mindent	
eltűnni	41
A gyülekezet felelőssége a bűn kezelésében	42
Önmagának is meg kell bocsátanom	45
Kezdeményezzük a megbékélést!	47
A megbocsátás gyógyít!	48

HOGYAN KÉJÜNK BOCSÁNATOT?	49
Az önérzetesség lángjaiban – A sértődöttség	49
„Ne ítéljetek, hogy ne ítéltessetek” (Mt 7,1)	50
A szabadulás útja	54
Addig oltsd a tüzet, amíg nem késő	55
Dávid győzelme	60
Először Istentől kell bocsánatot kérnünk.	63
Hogyan tekintsünk embertársunkra?	65
Mikor és hogyan kérjünk bocsánatot másoktól?	66
A lelki megújulás alapja a gyógyító megbocsátás.	71
 A MEGIGAZULÁS PILLANATA.	 75
Az evangélium szíve: a hit általi megigazulás.	75
„Az Isten jósága téged megtérésre indít” (Rm 2,4)	79
A megtérés pillanata	79
Ha Krisztusban vagyunk	81
Kárhoztatástól szabadon	82
Hazaérkezni	84
Krisztusban lakozni	85
Mindent hit által nyerünk.	86
Mintha egyáltalán nem vétkeztünk volna	89
„Valósággal szabadok lesztek” (Jn 8,36)	92
Bűneink következményeit sem hárítja ránk teljes egészében.	93
Megváltoztatja a szívünket	95
Mi változik meg, és mi nem?	97
Látásmód- és életmódváltozás.	105
Testünk a Lélek temploma	107

KÜZDELEM ÉS NÖVEKEDÉS	111
Növekedés és beteljesedés krisztusban.	111
Krisztus teljességéig növekedni	114
A bűntől való teljes szabadulásig	116
Az akarat átadása	117
A teljesség horizontja.	118
A győzelmes élet lépései	122
Az akarat döntő szerepe	124
Megszabadulva a múlt fogságából	126
Mégfeszítetten	126
Határokat ostromolva	128
A nyitottság	131
Mindent megtisztítva	131
 GYŐZELEM A KÍSÉRTÉSEK FÖLÖTT	132
A kétféle kísértés.	132
Készenlét, vigyázás, örködés	134
Az ima védelme	136
Krisztus útján haladva	137
Az ige bástyája	138
Elviselni a szorító helyzetet	140
Az előnyösnek tűnő ajánlat csapdája	142
A „mellénzés”, a figyelemelterelés törvénye.	144
A lélek fegyverei	147
Hitben járni	150
A győzelem vagy a bukás útja	151
A szolgálat kiváltsága	153
A szüntelen ima	154

A kezdetektől a célig.	156
A győzelem: Krisztus	162
UTÓSZÓ	164
A büntől a szabadulásig.	164

