

# Nyugalom, kapcsolatok és gyógyulás



## SZOMBAT DÉLUTÁN

E HETI TANULMÁNYUNK: 1Mózes 42:7-24; 45:1-15; 50:15-21;  
Máté 25:41-46; Lukács 23:34

„És most ne bánkódjatok, és ne bosszankodjatok azon, hogy engem ide eladtatok; mert a ti megmaradástokért küldött el engem Isten tielőttestek” (1Móz 45:5).

Egy férfit azzal vádoltak meg, hogy nemi erőszakot követett el. A sértett a rendőrségi szemlén határozottan azonosította a férfit. Bár a bizonyítékok kérdésessé tették a bűnösségét, a nő kitarzott amellett, hogy Johnny volt az elkövető. Johnnyt így börtönbe zárták, és tizennégy évig ült egy olyan bűnért, amit nem követett el. Joan, a nő csak akkor ismerte el szörnyű tévedését, amikor a DNS vizsgálatnak köszönhetően felmentették a férfit. Joan találkozni akart Johnnyval, miután szabadon engedték. Vajon mit tesz majd a sokat szenvedett férfi, ha szemtől szembe kerül a nővel, aki annyi évre tönkretette az életét? A nő egy szobában várta Johnny-t. Amikor a férfi odaért, egymás szemébe néztek, Joan pedig sírva fakadt.

„Johnny egyszerűen lehajolt, megfogta a kezem, rámnézett, majd azt mondta: *Megbocsátok neked.* El sem tudtam hinni! Ott állt előttem az az ember, akit annyira gyűlöltem és akinek csak a halálát kívántam, és mégis azt mondta nekem, aki annyit ártottam neki, hogy megbocsát? Akkor kezdtem megérteni, hogy mi a kegyelem. Csak akkor kezdtem el gyógyulni és valóban megnyugodni.”

Ezen a héten a megbocsátásról fogunk gondolkodni és arról, hogyan hat ez a nyugtalan emberi szívre.

## SZEMBESÜLÉS A MÚLTAL

József sorsa végül jó irányba fordult, nagyon is. Nemcsak kiszabadult a börtönből, hanem kinevezték Egyiptom miniszterelnökévé, miután megfejtette a fáraó álmait (1Mózes 41. fejezete). Megházasodott és két gyereke született (1Móz 41:50-52). Egyiptom magtárai megteltek, mire elkezdődött a megjövendőlt éhínség ideje. Aztán egy nap József testvérei megjelentek Egyiptomban.

**Olvassuk el, hogy zajlott le József és a testvérei első találkozása 1Móz 42:7-20 szakaszában! Vajon miért bonyolította József a cselekményt? Mit akart elérni az első találkozóval?**

Józsefnek hatalmában állt volna bosszút állni a testvérein anélkül, hogy igazolnia kellett volna magát, őt azonban az otthon maradt családja érdekelte. Aggódott az édesapja miatt. Vajon még él, vagy a diszfunkcionális család pátriárka nélkül maradt? Mi lett Benjáminnal, a testvérével? Most az öccse került József helyzetébe, az apja szeme fénye lett. Vajon már ellene fordult a testvérei fenyegető irigysége? József olyan helyzetben volt, hogy odafigyelhetett családja sebezhető tagjaira, és úgy is tett.

A Biblia elveinek alkalmazása a kapcsolatainkban nem jelenti azt, hogy el kell viseljük vagy fogadjuk azt, ha bántalmaznak minket. Mindannyian értékesek vagyunk Isten szemében! Jézus a legnagyobb árat fizette értünk a kereszten.

**Miért érinti Jézust személyesen az, ha valakit bántalmaznak vagy elhanyagolnak? Olvassuk el Mt 25:41-46 részét!**

Jézus a saját vére árán váltott meg minket, törvényesen az Övéi vagyunk. Aki minket bánt, Jézus tulajdonát támadja.

A nemi, érzelmi és fizikai erőszak sosem lehet része a családi dinamikának! Ez nem privát családi ügy, amit belül kellene rendezni. Külső segítségre és közbeavatkozásra is szükség lesz. Keressünk szakértő segítséget, ha bántalmaznak minket vagy a családjunkban valakit!

**Milyen bibliai elveket kell alkalmaznunk az adott nehezebb családi helyzetekben?**

## ELŐKÉSZÜLETEK

József megbocsátott a testvéreinek. Nem tudjuk, ez pontosan mikor következett be, de egyértelmű, hogy már megtörtént jóval az érkezésük előtt. Talán sosem fordult volna jóra a sora Egyiptomban, ha nem bocsát meg, mert elképzelhető, hogy a harag és a keserűség felemésztette volna a lelkét és tönkretette volna az Úrral való kapcsolatát. Tragédiák túlélői között végzett számos kutatás rámutat, hogy a legrettenetesebb szenvedések áldozatai számára a megbocsátás volt az a döntő tényező, ami segített nekik meggyógyulni és újból összeszedni az életüket. Megbocsátás nélkül áldozatok maradunk. Ha megtesszük, az többet jelent nekünk, mint annak, aki ártott nekünk. József megbocsátott ugyan a testvéreinek, mégsem akarta, hogy ott folytatódjanak a családi kapcsolatok, ahol elváltak: azaz, a kiszáradt dótháni veremben. Meg akarta tudni, hogy változott-e a helyzet.

**Mit hallott meg József? Olvassuk el 1Móz 42:21-24 szakaszát! Mit tudott meg a testvéiről?**

Minden beszélgetést tolmácson keresztül folytattak, így József testvérei nem is sejtették, hogy érti, amit mondanak. József meghallotta a fiverei valomását. Azt hitték, hogy ha megszabadulnak tőle, nem tudja beárusítani őket az apjuknak. Úgy gondolták, nem kell többé elviselniük sem az álmait, sem azt, hogy ő az apjuk kedvence. Csakhogy a hosszú évek során büntudat gyötörte őket, megbénította őket az Isten megtorlásától való félelem. József tulajdonképpen sajnálta, hogy szenvednek. Miattuk fakadt könnyekre. József jól tudta, hogy az éhínség még évekig eltart. Ragaszkodott hozzá, hogy hozzák magukkal Benjámint, amikor legközelebb jönnek gabonát venni (1Móz 42:20), Simeont pedig addig túszként tartotta magánál (1Móz 42:24). Amikor meglátta, hogy Benjámín életben van, nagy ünnepséget rendezett, és egyértelműen kimutatta, hogy ő a kedvence (1Móz 43:34). Így akarta megtudni, hogy még mindig hajlamosak-e a megszokott irigységre. A testvérek viszont nem mutatták jelét a féltékenységnek, de József tisztában volt azzal, hogy ravaszak tudnak lenni. Elvégre volt már, hogy egy egész várost is sikerült megtéveszteniük (1Móz 34:13). Így minden bizonynyal rájött, hogy az ő sorsáról hazudtak az apjuknak (1Móz 37:31-34). Egy másik próbát eszelt tehát ki (lásd 1Mózes 44. fejezete).

**Olvassuk el 1Móz 45:1-15 részét! Hogyan érzett József a testvéreivel kapcsolatban? Mit gondolt a megbocsátásról? Milyen tanulságokat vonjunk le a magunk számára ebből a történetből?**

## MEGBOCSÁTÁS ÉS FELEDÉS?

A meghatározás szerint a megbocsátás készség arra, hogy a megbántott ember felhagy a sértődés, a kárhoytatás és a bosszú jogával az igazágtalanul eljáró féllel vagy csoporttal szemben. Dr. Marilyn Armour, holokauszt-túlélőkkel foglalkozó családterapeuta azt akarta kideríteni, mit tettek ők azért, hogy feldolgozzák a velük történeteket. „A megbocsátás egész gondolata az áldozat tudatos döntése, nem olyasmi, ami csak úgy megtörténik.” A megbocsátás nem azt jelenti, hogy nem lesz következménye az esetnek; azt sem jelenti, hogy a bántalmazó fél tovább folytathatja a bántalmazást. A megbocsátás inkább azt takarja, hogy félrerakjuk a sértettségünket, Isten kezébe tesszük le a bosszúvágyunkat, máskülönbén a harag, a keserűség, a sértettség és a gyűlölet miatt még sokkal rosszabb lesz a helyzetünk, mint amibe mások sodortak minket.

**Milyen hatása lesz ránk annak, ha megbocsátunk? Gondoljunk Mt 18:21-35 részére!**

Kérdés sem fér hozzá: ahhoz, hogy meg tudjunk bocsátani, először fel kell mérnünk, nekünk mit bocsátott meg Krisztus. Mindannyian követtünk el bűnt, és nemcsak mások ellen, hanem Isten ellen is. Elvégre a bűn az Úr, az Alkotó ellen szól, Jézusban mégis teljes bocsánatot kérhetünk minden vétkünkre, nem mintha megérdemelnénk, arról nincs szó, csak egyedül Isten kegyelme miatt. Amikor megértjük ezt a szent igazságot, amint el tudjuk fogadni a bűnbocsánatot, ha átéljük az Úr megbocsátásának valóságát, mi is képesek leszünk megbocsátani másoknak. Nem azért bocsátunk meg, mintha mások megérdemelnék, hanem azért, mert mi is megkaptuk Istentől azt, amire szükségünk volt. Mellesleg hányszor érdemeltük meg, hogy mások megbocsássonak nekünk? Azt látjuk, hogy József adott egy második esélyt a családi kapcsolatoknak. Nem róta fel a múltat, nem tért vissza arra, ami annak idején történt. József maga mögött akarta hagyni a múltat, és szeretettel, illetve elfogadással igyekezett továbblépni. Ha más hozzáállást tanúsított volna, akkor eltérő, kevésbé boldog vége lett volna ennek a történetnek.

**„Boldogok, akiknek megbocsáttattak az ő hamisságaik, és akiknek elfedeztettek az ő bűneik. Boldog ember az, akinek az Úr bűnt nem tulajdonít” (Róm 4:7-8). Pál szerint tehát mit kaptunk Jézusban? Milyen hatással legyen ez a csodálatos ígélet arra, ahogyan a minket megbántó emberekhez viszonyulunk?**

## MEGBOCSÁTÁS A GYAKORLATBAN

A megbocsátáshoz be kell valljuk, hogy sérültünk. Ez nehéz feladat lehet, mivel időnként hajlamosabbak vagyunk eltemetni, mint feldolgozni az érzelmeinket. Az teljesen rendben van, ha elismerjük Isten előtt a nem keresztényi sértettség, sőt harag érzéseit. Gyakran olvasunk erről *A zsol-tárok könyvében*. Szabadon elmondhatjuk az Úrnak azt, ami nem tetszett nekünk, ahogy bántak velünk, illetve azt is, ami elszomorít, feldühít.

Ebben a történetben József sírva fakadt, amikor viszontlátta a testvéreit és újból átélte a múlt egyes érzelmeit.

**Mit árul el a megbocsátás időzítéséről Jézusnak a kereszten elhangzott kijelentése? Olvassuk el Lk 23:34 versét!**

Jézus nem várt arra, hogy előbb mi kérjünk bocsánatot. Nekünk sem kell megvárni, hogy a sértő fél kérjen tőlünk bocsánatot. Sőt anélkül is megbocsáthatunk a másíknak, hogy ő elfogadná azt!

**Mt 5:44 és Lk 6:28 verse szerint hogyan viszonyuljunk azokhoz, akik fájdalmat okoznak nekünk?**

A szeretethez hasonlóan a megbocsátás is egy döntéssel kezdődik, nem egy érzéssel. Elhatározhatjuk, hogy megbocsátunk, még akkor is, ha az érzelmeink nem egyeznek a döntésünkkel. Isten tudja, hogy önerőből lehetetlen meghozni ezt a döntést, de „*Istennél minden lehetséges*” (Mk 10:27). Ezért kell imádkoznunk azokért, akik megbántottak minket. Talán már meghalt az, aki fájdalmat okozott, de még akkor is imádkozhatunk azért, hogy meg tudjunk bocsátani neki.

A megbocsátás kétségkívül nem mindig egyszerű. A fájdalom és az elszennvedett kár pusztító lehet, árthat, megbéníthat és összetörhet. Meg fogunk gyógyulni, ha hagyjuk, de jóval nehezebb lesz a folyamat – ha egyáltalán bekövetkezik a gyógyulás –, ha belekapaszkodunk a keserűségbe, a haragba, a sértettségünkbe.

A keresztt a legjobb példa arra, mibe került Istennek az, hogy megbocsásson nekünk. Ha ezt is elviselte értünk az Úr, noha tudta, mennyien elutasítják Őt, akkor mi is képesek vagyunk megtanulni megbocsátani.

**Kinek kell megbocsátanunk – ha nem is annak az illetőnek a kedvéért, legalább a saját érdekünkben?**

## NYUGALOM A MEGBOCSÁTÁS UTÁN

József családja végre megérkezett Egyiptomba. Nem volt többé sötét titok közöttük. A testvérek valószínűleg bevallották az édesapjuknak, hogy halottnak hitt fia Egyiptom miniszterelnöke lett.

Talán nem mindig lehetséges vagy bölcs dolog helyreállítani a kapcsolatokat, de ez nem jelenti azt, hogy nem is bocsáthatunk meg. Lehet, hogy nem leszünk képesek megölelni azt, aki ártott nekünk vagy nem tudunk együtt sírni vele, de szóban vagy írásban kinyilváníthatjuk a megbocsátásunkat. Utána pedig eljön az ideje annak is, hogy elengedjük a fájdalmat, amennyire csak lehet. Előfordulhat, hogy valamennyi továbbra is bennünk marad, de legalább ráléptünk a gyógyulás útjára.

**Olvassuk el 1Móz 50:15-21 szakaszát! Mi miatt aggódtak József testvérei, és miért? Mit árul el róluk ez a félelmük?**

József testvérei már tizenhét éve éltek Egyiptomban (1Móz 47:28), Jákob halálakor mégis attól kezdtek félni, hogy ő bosszút fog állni rajtuk. Újból belegondoltak, hogy mennyi fájdalmat okoztak neki. Ő viszont ismét, az édesapjuk halála után is biztosította testvéreit a megbocsátásáról. Ez az emlékeztető valószínűleg jót tett Józsefnek, mint ahogy a testvéreinek is.

Ha mély a seb, akkor lehet, hogy több alkalommal is meg kell bocsátanunk. Forduljunk azonnal Istenhez imában, amikor felbukkannak a rossz emlékek, és megint el kell döntenünk, hogy megbocsátunk.

**Olvassuk el 1Móz 50:20 versét! Miért volt József olyan készséges, hogy megbocsássa a testvérei bűnét? Milyen magyarázatot ad erre ez az ige – legalább részben?**

József határozottan hitte: az élete részét képezi Isten nagy tervének, hogy megmentse az éhínségtől az akkor ismert világot, majd pedig hozzájáruljon családja nagy néppé válásához Isten ígérete szerint. Az segített neki megbocsátani, hogy tudta: Isten felülírta a testvérei gonosz tervét, jót hozott ki belőle.

József története boldog véget ért. Mit tegyünk viszont, ha egy történet nem végződik jól? Vagy akár úgy is érvelhetnénk (a hosszú távot tekintve), hogy az lesz a boldog befejezés, amikor lezárul a bűn és a nagy küzdelem, amikor minden probléma véget ér? Hogyan segíthet ez feldolgozni a távolról sem ideális eseteket?

## TOVÁBBI TANULMÁNYOZÁSRA:

„Amiként Józsefet a saját testvérei adták el a pogányoknak, éppen úgy Krisztust is saját tanítványainak egyike adta el legelkeseredettebb ellenségeinek. Józsefet hamisan vádolták meg és erényei miatt vetették börtönbe; éppen úgy Krisztust is igazságossága miatt vetették meg, mert önmegtagadó élete feddés volt a bűnösök számára. Bár semmi bűnt nem találtak benne, mégis a hamis tanúk bizonyágtétele alapján elítélték. József türelme és szelídsége a vele szemben elkövetett igazságtalanság és zsarnokság idején, a megbocsátásra és a jótékonyásra való készsége igazságtalanul viselkedő testvéreivel szemben szintén jelképe az Üdvözítő magatartásának, aki panasz nélkül hordozta el a gonosz emberek rosszindulatú cselekedeteit, és nemcsak gyilkosainak bocsátott meg, hanem mindazoknak megbocsát ma is, akik bűneiket megvallva eljönnek hozzá és nála keresnek bocsánatot” (Ellen G. White: *Pátriárkák és próféták*. Budapest, 1993, Advent Kiadó, 198-199. o.).

„Semmi sem igazolja az engesztelhetetlen lelkületet. Az irgalmatlan ember arról tanúskodik, hogy ő maga nem részesült Isten megbocsátó kegyelmében. Ha a vétkező tudatában van annak, hogy Isten megbocsátott neki, szíve együtt dobban a végtelen Szeretet szívével. A bűnös lelkét átjárja Isten könyörülete, és ezzel a könyörülettel fordul mások felé. Az az irgalom és az a szerető gondoskodás, amely Krisztus életében megmutatkozott, látható lesz azokban, akik részesültek kegyelmében. »Akiben pedig nincs a Krisztus Lelke, az nem az övé« (Róm 8:9). Az ilyen embernek Isten idegen. Az ilyen ember alkalmatlan arra, hogy Istennel együtt legyen az örökkévalóságban” (Ellen G. White: *Krisztus példázatai*. Budapest, 1983, H. N. Adventista Egyház, 168. o.).

## BESZÉLGESSÜNK RÓLA!

- 1) „Ha nem bocsátunk meg, az olyan, mintha mérget innánk és azt várnánk, hogy a másik hal meg tőle.” Mit jelent ez?
- 2) József bizonyára a gondnokát is beavatta a testvéreivel kapcsolatos néhány tervébe (pl. 1Móz 44:1-12). Hogyan hat a megbocsátás azokra, akik előtt zajlanak az események?
- 3) „Isten sohasem vezet másként gyermekeit, mint ahogy ők is választanak, ha előre láthatnák a véget, és felismernék ama terv dicsőségét, amelyet munkatársaiként véghezvihatnak” (Ellen G. White: *Jézus élete*. Budapest, 1989, Advent Kiadó, 182. o.). Gondoljuk végig a saját életünket ennek az állításnak az alapján! Hogyan segíthet ez nekünk a sok megpróbáltatás és küzdelem között, amivel szembe kell néznünk?

## FÜLE LAJOS: NE NYUGODJ BELE!

---

Ha azt látod, hogy lelki életed  
örömhiányos, kiüresedett,  
fogytán hited és hálád is vele,  
ne nyugodj bele!

Ha azt látod, hogy gyülekezeted  
tagjaiban is hül a szeretet,  
nagy része fásult, közönnyel tele,  
ne nyugodj bele!

Ha azt látod, hogy egyházadban is  
akad kór, s némely tanítás hamis,  
hogy alig látszik KRISZTUS élete,  
ne nyugodj bele!

Ha azt látod, hogy fáj e nép, e föld,  
hogy magad sem vagy senkinél különb,  
s nincs újulás itt, bárhogy kellene,  
ne nyugodj bele!

Mert könnyörögni, sírni lehet itt!  
Maga a LÉLEK is esedezik,  
s minden megbánt bűn semmivé lehet,  
ha az ÚR veled!