



A Lélek gyümölcse



GYAKORLATI BIBLIATANULMÁNY



DE A LÉLEK GYÜMÖLCSE
SZERETET, ÖRÖM, BÉKESSÉG,
HOSSZÚTŰRÉS, SZÍVESSÉG,
JÓSÁG, HŰSÉG,
SZELÍDSÉG, MÉRTÉKLETESSÉG.
AZ ILYENEK ELLEN NINCΣ TÖRVÉNY.

GALATA 5:22-23

BEVEZETÉS

04

HOGY HOZHATJUK KI
A LEGTÖBBET A TANULMÁNYBÓL?

06



SZERETET

1. FEJEZET
08



ÖRÖM

2. FEJEZET
16



BÉKESSÉG

3. FEJEZET
24



HOSSZÚTŰRÉS

4. FEJEZET
32



SZÍVESSÉG
ÉS JÓSÁG

5. FEJEZET
40



Hűség

6. FEJEZET
48



SZELÍDSÉG

7. FEJEZET
56



ÖNURALOM

8. FEJEZET
64

LÁBJEGYZETEK

76

IMPRESSZUM

78



VÁLJUNK Jézushoz HASONLÓVÁ

A Lélek gyümölcse a Galatabeliekhez írt levél egyik megragadó fejezetében jelenik meg, ami azzal indul, hogy Pál emlékeztet bennünket a Krisztus által elnyert *szabadságunkra*.

„Szabadság?” – gondolhatjuk. Hát nem arról szól a kereszténység, hogy bizonyos szabályokat követünk, és bizonyos dolgokat meg nem teszünk meg? Némelyek számára úgy tűnik, hogy ez az evangélium lényege.

Viszont Pál számára „az evangélium szíve a »szabadság«: Krisztus által és a Lélekben szabadít meg minket Isten, hogy szeretni tudjuk Őt és másokat”.¹

De ez a szabadság néha elkerül bennünket. Galata 5. fejezetében az apostol „két erőre” emlékeztet minket, „ezek pedig egymással ellenkeznek” (17. vers), és amik nagyon eltérő hatást gyakorolnak az életünkre: a test cselekedeteire (19–21. vers) és a Lélek gyümölcésére

(22–23. vers). Az előbbiek bűnös természetünkhöz láncolnak, míg az utóbbi megadja a szabadságot, hogy igazán szeressünk.

„Akkor hogy törhetjük le a »bűnös természet« láncait?” – kérdezhetjük. Pál egyszerű, de mélyreható választ nyújt erre: ha megengedjük a Szentléleknek, hogy „vezesse az életünket” (16. vers, az angol NLT szerint), ami elvisz a csúcsponthoz és ennek a tanulmánynak a lényegéhez:

„De a Lélek gyümölcse szeretet, öröm, békesség, hosszútűrés, szívdesség, jóság, hűség, szelídség, mértéktelenség. Az ilyenek ellen nincs törvény.” (Galata 5:22–23)

Létfontosságú ez a „de”. Pál szerint mások lehetünk Krisztusban, mi lehetünk a „de” a világunk elromlott dolgaihoz képest. Igen, az emberek önzőek, *de* attól mi még lehetünk szeretetteljesek. Igen, az emberek kegyetlenek, *de* *mi* attól még lehetünk kedvesek...

„ÚGY VÁLHATUNK EGYRE INKÁBB KRISZTUSHOZ HASONLÓVÁ, HA ENGEDÜNK A SZENTLÉLEKNEK, ÉS BEHÍVJUK MAGUNKHOZ, HOGY ÉLJEN BENNÜNK, ÉS TEREMJE BENNÜNK A GYÜMÖLCSÉT.”

Egyébként észrevettétek, hogy a Biblia egyes számban beszél a Lélek gyümölcseről? Íme, egy kép, ami nagyon jól elmagyarázza a fogalmat: gondoljatok úgy a Lélek gyümölcisére, mint egy darab narancsra, amely kilenc cikkéből áll. Mert a valóságban a Lélek gyümölcse egy „egységes jellemcsoomag”.² Ez nem egy lista, amiből kedvünk szerint válogathatunk. Mikor a Szentlélek az életünkben munkálkodik, akkor egészként teremti meg bennünk a gyümölcset! Ő belülről kifelé változtat meg. A Lélek gyümölcse nem arról szól, hogy mit érünk el, hanem hogy kik is vagyunk.

És ez miért is fontos? Róma 8:29 szerint Isten célja, hogy *Jézus-hoz hasonlónak tegyen minket*: „Mert akiket eleve ismert, eleve el is rendelte, hogy Fia képmásai legyenek...”

Talán elcsodálkoztunk: „Oké, de hogy történik ez? Hogy válhatunk még inkább Jézushoz hasonlóvá?” Ez az illusztráció segíthet megérteni:

„Az nem jó, ha adnak egy olyan darabot, mint a *Hamlet* vagy a *Lear király*, és azt mondják, hogy akkor írjak egy ilyet. Shakespeare nyilván meg tudta csinálni. Én nem.

És nem jó, ha olyan életet mutatnak nekem, mint a Jézusé, és azt mondják, hogy éljek úgy, mint Ő. Jézus azt meg tudta csinálni, én pedig nem.

De ha Shakespeare zsenije eljönne és bennem élne, akkor már én is írhatnék olyan darabokat, mint ő.



És ha Jézus Lelke jönne el és lakna bennem, akkor én is olyan életet élhetnék, mint az övé.”³

Úgy válhatunk egyre inkább Krisztushoz hasonlóvá, ha engedünk a Szentléleknek, és behívjuk magunkhoz, hogy éljen bennünk, és teremje bennünk a gyümölcset. Ez az a hívás, amit a következő részekben szeretnénk átadni nektek.

Úgy nem lesz jó, ha csak végigsuhanunk minden egyes fejezetten, és egyszerűen *elolvassuk* a Lélek gyümölcisének minden „szegmensét”. Úgy kell hozzáállnotok, *hogy azt akarjátok*, hogy a Lélek valóban *tegyen* valamit bennetek. Termékeny talaj lesztek a számára? Ez teljes egészében csak rajtatok áll.



Alexandra Mora

szerkesztő

az Inter-európai Divízió Ifjúsági Osztálya



IMÁDSÁG

A legfontosabb, amit most tehetsz, mikor nekifogsz az utazáshoz a Lélek gyümölcseről, hogy meghívod Istent: Ő is vegyen részt rajta. Elvégre az Úr nélkül nincsen Lélek gyümölcse sem, ezért létfontosságú lesz a vele való kapcsolat az imán keresztül, ha azt akarod, hogy a tanulmány változást hozzon az életedbe. Imádkozz, hogy az Úr készítse elő a szívedet, hogy tökéletes hely legyen az Ő növekvő gyümölciséhez. Imádkozz azért, hogy minden fejezet üzenetét arra használja fel, hogy személyesen szólítson meg téged. Imádkozz, hogy mutassa meg a lehetőségeket az életedben, hogy a Lélek gyümölcset ápolva növekedhess. Kérd meg a Szentlelket is, hogy nyissa fel a szemed arra, mit kell megtanulnod, és talán min kéne változtatnod is az életedben, hogy gyümölcstözően élhess benne.

Kezdj írni imanaplót, ahol őszintén megoszthatod, hol tartasz a Lélek egyes gyümölcseinél, és hogy szeretnéd, ha Isten segítene növeszteni őket benned. Gondolkodj el konkrét személyes lépéseken, amelyeket megtehetsz, hogy Krisztus követőjeként növekedj, és mondd el ezeket az Atyának. Használd arra az imanaplódat, hogy *kommunikálj* Istennel most, remélhetőleg e sorsfordító tapasztalat során. Idővel újra kézbe veheted majd a naplót, és meglátod, hogyan növekedtél a menny segítségével.

Minden fejezetben találsz egy *Mai imádságot* is, aminek az a célja, hogy az adott napi témára összpontosítsd az imaidődet. A törzsszöveg utáni rövid ima elindít, és arra ösztönöz, hogy hívd meg a Szentlelket, cselekedjen konkrét módon az életedben.



JÉGTÖRŐ ÉS SZEMÉLYES KIHÍVÁS

Ha a lehető legtöbbet akarod kihozni ebből a tanulmányból, figyelj oda a jégtörőre és a fejezetek személyes kihívásaira. A *Jégtörő* remekül elindít egy részt, mert segít felismerni, hol tartasz a témával kapcsolatban. Itt még értékebb lehet a csoportos élmény, mert így több nézőpontot is figyelembe vehetsz, és másoktól is tanulhatsz. A szöveg után *Személyes kihívás* akar majd cselekvésre bátorítani. Kérjük, fogadd el! Mert csak akkor lesz jobb hely a világunk, ha nemcsak *tanulunk* a Lélek gyümölcseről, hanem valóban *ápoljuk* is az életünkben.



KÉRDÉSEK

Az egyes fejezetek végén található kérdések személyes elmélkedésre vagy csoportos megbeszélésre is használhatók. Reméljük, hogy arra is ösztönöznöd fog, hogy több kérdést tegyél fel saját magadnak. Csoportban mindig legyünk tisztelettudóak és szeretetteljesek másokkal. Aktívan figyeljétek oda egymásra, és tisztelettel osszátok meg a véleményeteket.



GONDOLATÉBRESZTŐ

Minden fejezetet egy *gondolatébresztő* idézettel és pár végső kérdéssel zárunk. Ennek az a célja, hogy kihívást jelentsen számodra, hogy egy lépéssel továbbhaladj a témában, és egy kis időt tölts elmélyült gondolkodással, értelmet adva mindannak, amit mondtunk és tettünk. Az a célunk, hogy elősegítsük benned a vágyat és a gyakorlatot, hogy Isten segítségével folyamatosan megújítsd a gondolkodásodat és a szívedet (Róma 12:2; 1Thesszalonika 5:21). Mert végső soron a gondolataid adnak utat a tetteidnek.

Ez remek hely arra is, hogy leírd a gondolataidat és következtetéseidet a fejezetről, valamint gyakorlati lépéseket és konkrét imakéréseket határozz meg magadnak.

„KRISZTUS EVANGÉLIUMÁHOZ
MÉLTÓAN VISELKEDJETEK.”

FILIPPI 1:27

1. FEJEZET



ALAPIGE

**„HA SZERETJÜK EGYMÁST, ISTEN BENNÜNK MARAD,
ÉS AZ Ő SZERETETE TELJESSÉ LETT BENNÜNK.”**

1JÁNOS 4:12



JÉGTÖRŐ

MI IS AKKOR A SZERETET?

1. Adjunk mindenkinek egy üres lapot, és tegyük fel nekik az **egyik** lenti kérdést.
2. Mindenki válaszoljon rá egy rövid mondattal, de ne írja rá a nevét a papírra, így a válaszok is névtelenek maradnak. Aztán mindenki hajtja össze a papírját, hogy senki ne lássa, mit írt rá a másik.
3. Majd mindenki álljon fel, és dobja oda a papírt valakinek a szoba másik felében.
4. Aztán dobják át a lapot valaki másnak, majd dobják el még egyszer.
5. Tehát összesen három továbbadás után nyissák ki a lapokat, és egyenként felváltva gyorsan olvassák el, mi került rá.

Kérdések a jégtörő papírdobáláshoz:

- ✓ Milyen az igazi szeretet a gyakorlatban?

- ✓ Honnan tudod, hogy valaki szeret téged?

- ✓ Hogy definiálnád a szeretetet? Próbálj meg egy saját, eredeti metaforát kitalálni a leírására. Egészítsd ki a mondatot:

A szeretet _____

- ✓ Mi **nem** olyan, mint a szeretet? Egészítsd ki a mondatot:

A szeretet nem _____

- ✓ Miként tudsz szeretni olyan valakit, aki bántja az egyik családtagodat vagy valakit, akit szeretsz?

UTOLJÁRA ELGOND- DOLKODÁSUL:

Meglepett valakinek a válasza? Mi miatt? Mit tudtatok meg belőle? Összátok meg a csoporttal.

MEGJEGYZÉS: Ha egyedül csinálod a jégtörőt, akkor te válaszolj az összes kérdésre.

TI HOGY SZERETTEK?



Az imaházajtókat elrekeszték és bezárták. Odabent adventista hívők kis csoportja könnyes szemmel kapaszkodott össze, miközben komolyan imádkoztak Istenhez, hogy kímélje meg az életüket. Már százazrek haltak meg kint a ruandai népirtásban, és tudták, hogy ha nem történik csoda, ők lesznek a következők.

Hirtelen hangos dörömbölés hangzott fel az ajtókon. Mindenki visszafojtotta a lélegzetét, mikor rájöttek, hogy legszörnyűbb félelmeik válnak valóra. Vajon az ajtók kitaranak-e?

„Drága Jézus, kérlek, ments meg minket!” – kiáltottak fel néhányan.

Röviddel ezután viszont az ajtók elhasadtak a nagy nyomástól, ahogy a gonosz tömeg áttört rajtuk.

A hívek szűk körbe tömörültek a kápolna szószékének közelében, miközben a gyilkosok körülvették őket. „Ki a csoport vezetője?” – üvöltötte egy fiatalember, aki, úgy tűnt, hogy a tömeg elére állt.

A hetednapi adventista lelkész lassan felemelte a kezét: „Én” – válaszolta nyugodtan. Erre a csöcselék fiatal vezére egy machetével rohanni kezdett a prédikátor felé. A tömeg is üvöltözve lendült támadásba. Borzalmas jelenet játszódott le, és csak néhány hívőnek sikerült élve megmenekülnie.

Néhány nappal később, miután a gyilkosok már továbbvonultak, a túlélők visszaóvakodtak a holttestekért. Amikor kezdték összeszedni a halottakat, rájöttek, hogy bizony az egyik nő szíve még vert. Marie-nak hívták. Annak a prédikátornak a szeretett felesége volt, aki elsőként vesztette életét a mészárlásban.

Reménnyel a szívükben rohantak Marie-val egy közeli kórházba, és azért imádkoztak, hogy Isten tartsa életben. Marie keményen küzdött az életéért, és nyert. Hónapokig tartó kezelés és rehabilitáció után a nő végre hazatért, és lassan elkezdte újjáépíteni az életét.

Ahogy azonban visszakapta az egészségét és az erejét, azt is elhatározta, hogy ő nem él keserűségben, és azt sem akarja, hogy férje halála hiábavaló legyen.

Mikor a nő megtudta, hogy a gyilkosok közül néhányat elfogtak, és egy közeli börtönbe vetettek, megkereste őket, és enniválót vitt nekik. Ahogy telt az idő, Marie a börtön anyja lett, rendszeresen vitt élelmet és takarókat a foglyoknak, és gondoskodott a szükségleteikről.

Egy nap, miközben szeretettel szolgált a foglyoknak, egy Rukundo nevű fiatalember a földre borult előtte, és csókolgatni kezdte a lábát.

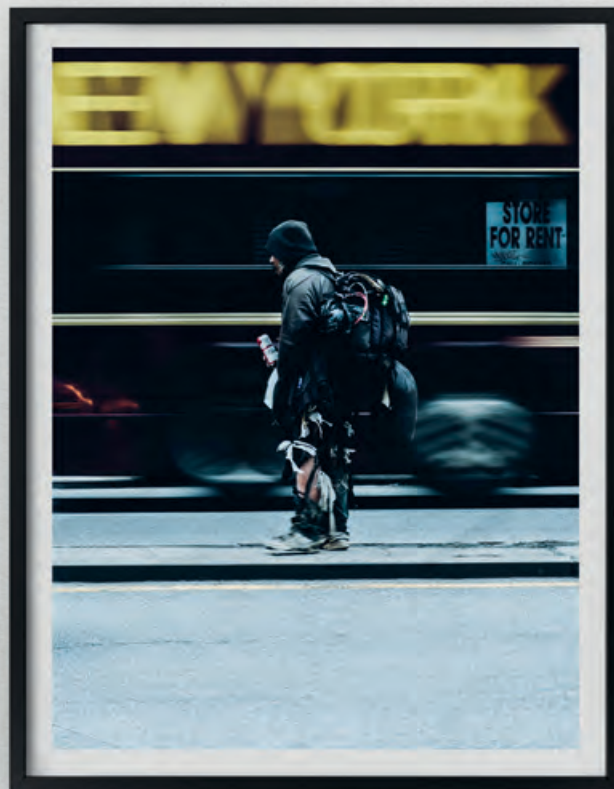
„Asszonyom, emlékszik rám?” – kérdezte tőle.

Marie nagyot nyelt, ahogy hirtelen felismerte a férfi arcát. A fiatal bandavezér volt az, aki a férjét meggyilkolta.

„Asszonyom, megbocsátana nekem?” – kérdezte könnyes szemmel.

Erre felemelte a fiatalembert a földről, és megölelte: „Én már megbocsátottam neked, fiam. Elhatároztam a szívemben, hogy nem fogok gyűlölködni. Nem fogom keserűen vagy haragosan elpazarolni az éveimet. Csak Jézus szeretetét akarom megosztani másokkal.”

Marie hónapokon át tanulmányozta Rukundóval a Bibliát, aki végül átadta az életét Jézusnak, és megkeresztelkedett. Néhány évvel később a ruandai kormány amnesztiát adott Rukundónak, és kiengedték a börtönből. A népirtás során viszont a saját családját is



meggyilkolták. Mivel nem tudta, mihez fogjon vagy hová menjen, Marie-hoz fordult, aki örömmel fogadta be az otthonába. „Fiamként fogadlak örökbe – mondta neki –, és együtt várjuk majd az Úr Jézus visszatérését. Akkor majd újra találkozunk a szeretteinkkel.”



„Könnyű azokat
az embereket szeretni,
akik kedvesek hozzánk,
és akik jól bánnak velünk.
De Krisztus igazi követője
számára már sokkal
mélyebben gyökerezik
a valódi szeretet.”

Ez egy megtörtént eset volt. Bármilyen hihetetlennek is tűnik, de tényleg így volt!

Ezt szem előtt tartva hadd kérdezzem meg, hogy alakult át személy szerint a te *szereteted* az idők folyamán. Most nem a romantikus típusra gondolunk! Hogy tudod szeretni az osztálytársadat, aki állandóan gúnyos megjegyzéseket tesz, vagy a szomszédodat az utcából, akinek az az idegesítő kutyája van? Mennyire szereted a szüleidet vagy a testvéreidet? Milyen kapcsolatod van azzal, aki mélyen megbántott?

Könnyű azokat az embereket szeretni, akik kedvesek hozzánk, és akik jól bánnak velünk. De Krisztus igazi követője számára a valódi szeretet már sokkal mélyebben gyökerezik.

A Biblia azt mondja: „Mert ha csak azokat szeretitek, akik titeket szeretnek, mi jutalmatok van? Hiszen a bűnösök is szeretik azokat,



„Nem számít, honnan jöttetek, vagy hogy néztek ki, Ő egyszerűen azért tart nagyra titeket, mert a gyermekei vagytok!”



akik őket szeretik. És ha csak azokkal tesztek jót, akik veletek jót tesznek, mi jutalmatok van? Hiszen a bűnösök is ugyanazt cselekszik. Hanem szeressétek ellenségeiteket, tegyetek jót, és adjatok kölcsön, semmit sem várva, és nagy lesz a jutalmatok, és a magasságos Isten fiai lesztek, mert Ő jóságos a háládatlanokhoz és a gonoszokhoz is.” (Lukács 6:32–35)

„Szóval honnan kapjuk ezt a szeretetet?” – kérdezhetjük.

Ez a szeretet radikális, és csak magától Jézustól származhat, mert Ő a *szeretet*. Valójában ha Krisztusra nézünk, azt látjuk, hogy Ő nemcsak a szeretet, hanem az öröm, a békesség, a hosszútűrés, a szíveség, a jóság, a hűség, a szelídség és a mértékletesség gyönyörű példája is. Értjük már? Ő *maga a Lélek gyümölcse* egy csokorban. Ez nem csak az Ő jelleme. Ez ma és ez volt az Ő mindennapi élete minden egyes napon, míg a földön járt. És ma is így uralkodik a világon, miközben a mennyben él. Így azt akarja, hogy az Ő *szeretetteljes élete* a mi *szeretetteljes életünk*ké váljon.

A Biblia azt is mondja: „Aki nem szeret, nem ismerte meg Istent, mert Isten szeretet. Abban nyilvánult meg Isten irántunk való szeretete, hogy az Ő egyszülött Fiát küldte el Isten a világra, hogy éljünk általa... Szeretteim, ha így szeretett minket Isten, nekünk is

szeretnünk kell egymást. Istent soha senki nem látta: ha szeretjük egymást, Isten bennünk marad, és az Ő szeretete teljessé lett bennünk.” (1János 4:8–12)

Elgondolkodtatok már azon, hogy *először* Jézus szeretett titeket? Ti végtelenül értékesek vagytok a szemében, és nem azért, milyen képességeitek vannak, mennyire menők vagytok, milyenek a jegyeitek vagy az anyagi helyzetetek. Nem számít, honnan jöttetek, vagy hogy néztek ki, Ő egyszerűen azért tart nagyra titeket, mert a gyermekei vagytok! Nem számít, mi a véleménye másoknak az életetekről, Jézus tudta, hogy megérdemlitek, hogy elhagyja értetek a mennyi dicsőséget (lásd: Filippi 2:6–11)! Neki csak egy egyszerű kérése van hozzátok: adjátok neki az életetek, és szeressétek Őt *teljes szívetekből, lelketekből, erőtökből és elmétekből*. És természetesen azt akarja, hogy úgy szeressétek másokat, ahogy magatok is szeretitek (lásd: Lukács 10:27).

Most még szánjunk pár percet arra, hogy elgondolkodjunk, hogy is néz ki a gyakorlati, valódi bibliai szeretet, főleg, ami a mások iránti szeretetet illeti.

Pál magyarázata szerint „a szeretet hosszútűrő, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel, nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a gonoszt, nem örül a hamisságnak, de együtt örül az



igazsággal. Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha nem fogy el... Most azért megmarad a hit, a remény, a szeretet, ez a három; ezek közül pedig a legnagyobb a szeretet.” (1Korinthus 13:4–8, 13)

Akkor nézzünk szembe a ténnyel. Természetünkön fogva mindannyian önző, egocentrikus emberek vagyunk, a jézusi szeretet elmentéi. De egy mód van arra, hogy elnyerjük ezt a szeretetet: nem úgy, hogy igyekszünk, hogy szeretetteljesebbek legyünk, hanem úgy, hogy megtanulunk Krisztushoz *kapcsolódni*. Úgy maradunk kapcsolatban vele, ha nála időzünk Igéjében. És amikor Jézussal töltünk időt Igéjében, megváltoztatja az életünket, és különösen azt, ahogy másokat szeretünk.

Tehát, kedves barátaim, ha olyan csodálatos *szeretetteljes életet* szeretnétek, amitől örömeiben elmosolyodik a menny, ami értelemmel és céllal tölti meg az életeteket, kezdjétek minden nap időt tölteni Jézussal imában és az Ő Igéjében. Ahelyett, hogy egyszerűen azért imádkoznátok, hogy Isten tanítson meg úgy szeretni, mint Jézus, kezdjétek azért imádkozni, hogy *maga a szeretet Ura* éljen bennetek. Mi nem tudjuk szeretni az elveszetteket, de Jézus már igen *rajtunk keresztül*. Mi nem tudunk szeretetben odafordulni azokhoz, akik leköpnék minket, de a Megváltó képes rá Szentlelke ereje által *bennünk*.

Minden megváltozik majd, amikor azt kérjük, hogy *maga a szeretet Ura* éljen bennünk. És akkor már képesek leszünk Krisztus szeretetét olyan radikálisan visszatükrözni és megosztani, ahogy eddig még sohasem. Igazából nincs ennél jobb recept egy csodálatos, *szerető élethez*, mert Jézus a szeretet!

~



Melody Mason

a „Daring to Ask for More” és a „Daring to Live by Every Word” című könyvek szerzője. A Maryland állambeli Silver Springből ír, ahol a generálkonferencia „Vissza az oltárhoz” elnevezésű ébredési mozgalmán fáradozik.

„Ahelyett, hogy egyszerűen azért imádkoznátok, hogy Isten tanítson meg úgy szeretni, mint Jézus, kezdjétek azért imádkozni, hogy *maga a szeretet Ura* éljen bennetek.”

MAI IMÁDSÁG

Dárga Istenünk, köszönjük, hogy bemutatad a keresztnél, milyen is az igazi szeretet! Nem tudjuk, hogyan szeressünk másokat úgy, ahogy te csinálod, különösen azokat, akik megbántottak, de arra kérünk, hogy éljél Szentlelked által a szívünkben. Kérlek, ígéreted szerint szeress rajtunk keresztül. Köszönjük, hogy meghallgattad imánkat.



KÉRDÉSEK

„Most azért megmarad a hit, a remény,
a szeretet, ez a három; ezek közül pedig
a legnagyobb a szeretet.”

1 Korinthus 13:13

1. **Mit ért a Biblia az alatt, hogy nem ismerjük Istent, ha nem szeretjük egymást? Tényleg igaz ez a kijelentés 1János 4:8-ból? Miért?**
2. **Hogy mutatta be Jézus földi élete során a szeretetnek 1Korinthus 13-ban található jellemvonásait? Milyen példák jutnak az eszetekbe ezekről?**
3. **Mit gondoltok, melyik a könnyebb: megbocsátó magatartással vagy keserőséggel élni? Magyarazzátok el, miért.**
4. **Mit jelent, hogy a szeretet türelmes (a New King James-változatban: „elszenvedő”) és mindent elvisel? Ez mit nem jelent?**
5. **Miért mondja azt a Biblia, hogy mindenek közül a legnagyobb a szeretet?**



SZEMÉLYES KIHÍVÁS

SZERETNI, AKI NEM SZERETHETŐ

Ma Marie hihetetlen történetéről olvastunk, arról, hogy tudta szeretni azokat, akik elvették tőle szíve legkedvesebbjét.

Képzeljük el, milyen lenne megbocsátani és szeretni valakit, aki megölte a családtagunkat. Szinte lehetetlennek tűnik, ugye? És mégis Isten segíthet nekünk úgy szeretni, ahogy Jézus, akinek az irántunk való szeretete arra készítette, hogy feláldozza magát értünk a kereszten (lásd: Filippi 2:6–8). Ahogy a Megváltó mondta, könnyű azokat szeretni, akik szeretnek bennünket, vagy kedvesek velünk (lásd: Lukács 6:32–35). Nehéz viszont az „ellenségeinket” szeretni, azokat az embereket, akik megbántottak.

Most olyanokra gondoljatok az életetekben, akik valamilyen módon fájdalmat okoztak nektek, akiknek most meg kell bocsátanotok, és szeretnetek kell őket. Milyen név (vagy nevek) jut(nak) az eszetekbe?

Először is imádkozzatok, hogy Isten segítségével lássátok az illetőt Jézus és az Ő irántunk való szeretetének fényében. Imádkozzatok, hogy az Úr éljen *bennetek* (1János 4:12), hogy igazán tudjatok szeretni.

Most pedig imádságban gondolkodjatok el azon, *mi módon* tudnátok őket szeretetben elérni, és határozzátok el, hogy *még ma* felveszitek velük a kapcsolatot, hogy megbékéljete velük (ha lehetséges).* Például:

- / felkínáljátok a megbocsátásokat;
- / úgy döntötök, hogy inkább beszélgettek velük, mint hogy csak a hátuk mögött kritizálnátok őket;
- / segítetek nekik, ha szükségük van rátok, még úgy is, hogy korábban nem voltak kedvesek hozzátok;
- / kedvességgel reagáltok, akkor is, ha ezt ők „nem érdemlik meg”.

*** MEGJEGYZÉS:** Kérlek, maradjatok biztonságban, miközben a kihívást teljesítitek. Kérlek, hogy forduljatok szakemberhez, ha például bántalmazás történt. Nem akarjuk, hogy veszélyes helyzetbe sodródjatok, amikor megpróbáljátok szeretni azokat, akik ártottak nektek.



GONDOLATÉBRESZTŐ

„A Megváltó mégsem parancsolja meg a tanítványoknak, hogy a gyümölcstermésért munkálkodjanak. Csak azt mondja nekik, hogy maradjanak őbenne... Krisztus élete benned ugyanazokat a gyümölcsöket hozza, amely benne látható volt. Krisztusban élve, Krisztushoz tartozva, Krisztus által támogatva, táplálékodat Krisztustól [az Igéből] szerevezve az Ő életéhez hasonló gyümölcsöket fogsz teremni.” (Ellen G. White: *Jézus élete*, 677. o.)

Amikor a megmaradásról beszélünk, az azt jelenti, *hogyan kapcsolatban maradunk* Jézussal. Mindenkor kapcsolatban akarunk lenni vele, és amikor ezt tesszük, úgy fogunk szeretni, mint Ő.

Azt szeretnétek, hogy maga a szeretet Ura éljen bennetek?

Milyen gyakorlati változtatásokat vagytok hajlandók megtenni a mindennapi életetekben, hogy Jézusban *maradhassatok*, és Ő is bennetek *maradhasson*?

Hogy lehet a „Jézusban való maradás elsajátítása” a kulcsa annak, hogy a Lélek gyümölcse a mindennapi életetek részévé váljon?

2. FEJEZET

ÖRÖM



ALAPIGE

**„TE TANÍTASZ ENGEM AZ ÉLET ÖSVÉNYÉRE, NÁLAD TELJES
AZ ÖRÖM, JOBBODON ÖRÖK GYÖNYÖRŰSÉG VAN.”**

ZSOLTÁROK 16:11

JÉGTÖRŐ

A KORLÁTOZÓ HIEDELMEK ÖSSZEZÚZÁSA

Nagyon szerettem volna megtanulni, hogyan tartsak magabiztosan kiselőadást az osztályban. Még egy nyilvános-beszéd-órát is felvettem! De amikor a csoportom megkért, hogy beszéljek egy adott diáról, csak a fejemet ráztam, és másra tereltem a szót. *Ők úgyis sokkal jobban beszélnek, mint én* – gondoltam. Veletem is történt már ilyen? Kerültetek már ki egy lehetőséget, mert azt gondoltátok, hogy nem tudjátok megcsinálni, vagy hogy valaki más jobb lesz benne, mint ti? Ma meg fogjuk kérdőjelezni ezeket a korlátozó hiedelmeket.

De mit is jelent a korlátozó hiedelem?

A korlátozó hiedelem egy olyan gondolat, vélemény, lelkiállapot vagy meggyőződés, amit abszolút igazságnak tartunk, de ez a hit valamilyen módon visszafog, és akár az örömtől is megfoszthat. Ez az a történet, amit magadnak mondasz, és ami megakadályoz abban, hogy előrehaladj, és a lehető legteljesebben megtapasztald az életet.

A feladathoz szükség van: Tollra és papírra (táblázat letöltésére a QR-kód segítségével)

Instrukciók:

1. Írjatok le egy korlátozó hiedelmet, ami megfoszt az örömtől.
2. Az érzések oszlopba írjatok be legalább 3 bizonyítékot, amely ezt alátámasztja. Ha ezt csoportban csináljátok, állítsátok be 3 percre az időzítőt!
3. Most tegyenek úgy, mintha ügyvédek lennétek, és bizonyítékot kell találnotok az „érzések” listája ellen. Mivel mondanátok ellent az állításaitoknak? Ez a rész kicsit tovább tarthat, ezért adjatok rá egy kis plusz időt. Ha csoportban vagytok, állítsátok be egy időzítőt 5 percre.
4. Ha jól érzitek magatokat, osszátok meg a csoporttal a listátokon szereplő egyik tételt. Ha nem csoportos keretek között vagytok, küldjétek egy SMS-t valakinek, akiben megbíztok, és mondjátok el neki. Hogyan foszt meg a korlátozó hiedelmek az örömtől?

KORLÁTOZÓ HIEDELEM: Nem tudok nyilvánosan beszélni, mert introvertált vagyok.

ÉRZÉSEK	AMIRE FÓKUSZÁLJATOK
Mikor utoljára nyilvánosan beszéltem, annyira ideges lettem, hogy remegett a hangom!	Nem gondoltam, hogy képes leszek rá, de kértem Istent, hogy nyugtassa le az idegeimet, és mely levegőket vettem. A következő, amire emlékszem, hogy megcsináltam! Lehet, nem volt tökéletes, de akkor is megcsináltam!

A táblázat nyomtatható, üres változatához, kérjük, kövessék a linket.

bit.ly/WOP23downloads



AZ ÖRÖMÖK IGÉNYLÉSE



Férjemmel nemrég eljutottunk az olaszországi Firenzébe, ahol láthattuk az 518 éves, világhírű Dávid-szobrot. Bevallom, a fotók nem adják vissza élethűen a műalkotást, mert sokkal lenyűgözőbb, ha alatta állunk. Megtudtuk a szobor bonyolult és inspiráló történetét, és azt, Michelangelo hogy jutott hozzá. A Dávid-szobrot az Opera del Duomo rendelte meg még a 15. században a firenzei dóm számára. A projekttel először Agostino di Duccio művészt bízta meg (1464-ben), de ő végül feladta a munkát egy szerinte hibás márványtömb miatt. 11 évvel később Antonio Rossellino próbálta megmenteni a művet, de ő is túl nehéznek találta a feladatot, és úgy ítélte, ez a márvány használhatatlan. 26 évvel később, 1501-ben utoljára a 26 éves Michelangelo elfogadta a megbízást, hogy befejezze a szobrot, csakhogy azt addigra már faragták, kicsorbították, és végül mint megmunkálhatatlant otthagyták. Hogyan vált ez a használhatatlan márványtömb a reneszánsz szobrászat egyik legelismertebb művévé a világon? Egyszerűen. Úgy, hogy a megfelelő kezekbe került. A megbízás, ami korábban már sokak számára lehetetlennek bizonyult, Michelangelónak mindössze 3 évébe telt befejezni.¹



„TE OLYAN VAGY,
MINT DÁVID SZOBRA,
ÉS CSAK JÉZUS KEZÉBE
HELYEZVE LEHETSZ
TELJESEN AZZÁ, AKINEK
TEREMTETTEK ÉS
AKINEK SZÁNTAK.”

Te olyan vagy, mint Dávid szobra, és csak Jézus kezébe helyezve lehetsz teljesen azzá, akinek teremtettek és akinek szántak. Ő addig vés minket apránként, míg fel nem szabadítja a bennünk rejlő teljességet. Most pont azon az úton haladsz, hogy átlátsz az identitásodat és a célodat. Lehet, még úgy érzed, hogy a vésés kezdeti szakaszában vagy, és ez azért fájdalmas meg kényelmetlen, és olyan sok megválaszolatlan kérdésed is van, de ne feledd: a Megváltó tudja, hogy teljesezhet ki az életed. Örömet, gyászt és gyógyulást fogsz tapasztalni, néha mindet egyszerre. Amikor az örömet keressük, nem azt várjuk, hogy fájdalommal vagy nehézségekkel járjon, de valójában a szükség pillanatai azok, amelyek hálát szülnek, és lehetőséget adnak arra, hogy kedvesen lépünk fel egymás iránt.

Jakab olyan Jézus-hívőknek írt, akik otthagyták Izraelt, és a hitetlenek földjére költöztek. Arra akarta bátorítani a keresztényeket mindenfelé, hogy ne adják fel, még akkor se, ha Isten iránti elkötelezettségük miatt üldözésekkel és szegénységgel kell szembesülniük. Jakab 1:2–4-ben ezt írja nekik: „*Teljes örömmel* tartsátok, testvéreim, amikor különféle kísértésekbe estek, tudva, hogy hitetek próbája állhatatosságot eredményez. Az állhatatosság tökéletes cselekedetet jelent, hogy tökéletesek és hibátlanok legyetek, minden fogatkozás nélkül.” Az apostol nem azt mondja: „Ha valami nehéz dologgal nézel szembe, azt akarom, hogy örülj neki.” Azt mondja nekünk, hogy nehéz dolgokkal *fogunk* szembesülni ebben az életben, és amikor ez megtörténik, lehetőségünk van arra, hogy *a lényegre koncentráljunk*. Lehetőségünk van arra, hogy jót hozzunk ki belőle. Lehetőségünk van arra, hogy örömet találjunk benne.

A legnagyobb példát arra, hogyan koncentráljunk a lényegre, egy Jézus nevű férfi mutatta be, amikor átment a kereszthalál fájdalmán – megalázva és a saját családfánkhoz tartozó emberek által bántalmazva. Sikertől összpontosítania a figyelmét, és túl tudott látni azon, amit abban a pillanatban tapasztalt. A Zsidókhoz írt levél 12:2 így fogalmaz: „Nézzünk a hit elkezdőjére és bevezetőjére, Jézusra, aki az előtte levő öröm helyett – a gyalázzal nem törődve – elszenvedte a keresztet, és Isten trónjának a jobbára ült.” Az ok pedig, amiért te és én még a bajban is képesek vagyunk megtapasztalni az örömet, az, hogy már abban a szabadságban élünk, amiért Ő meghalt. Ezért beszél a Biblia a Lélek gyümölcseiről, mert az ebben a szabadságban való *élet* megtapasztalása szeretetet, *örömet*, békességet, hosszútűrést, szíveséget, jóságot, hűséget, szelidséget és mértékletességet szül.

Ez akkor azt jelenti, hogy többé nem lesznek hatással rád a negatív gondolataid és tapasztalataid? Nem. Ez azt jelenti, hogy *tudatában* vagy *annak*, hogy ezek nem állnak összhangban a Jézussal való

szabad élet igazságával. Már nem az átmeneti boldog pillanatoktól várod az örömteli élet fenntartását, hanem örömet találsz a megváltásodban, örömet az elhívásodban, örömet az életcélodban. Az öröm egy szándék, még mielőtt érzés lenne belőle. A körülötted lévő világ valami valóságosra vágyik; olyan táplálékra, amely csak Jézus megismeréséből és megtapasztalásából származhat.

A 2022. áprilisi Randstad-tanulmány szerint a Z generáció (a 18–24 évesek) és az ezredfordulósok (a 25–34 évesek) inkább felmondának, minthogy boldogtalanok legyenek a munkahelyükön. E kutatás szerint az egyének szívesebben dolgoznának olyan szervezetnél, ami lehetővé teszi számukra a teljes munkaidős virtuális munkát, kiáll társadalmi kérdések mellett, ingyenes mentálhigiénés tanácsadást és fizetett szabadidőt kínál. Te is így gondolsz? Mi lenne akkor, ha azt mondanám, hogy heti 60–80 órát kellene eltöltened olyan munkával, amely nem felel meg a hivatásodnak, ráadásul egy mérgező munkahelyi környezetben? Ez azt jelentené, hogy már nem tapasztalsz örömet? Bár talán már egyre közelebb



„EZ AKKOR AZT JELENTI, HOGY TÖBBÉ NEM LESZNEK HATÁSSAL RÁD A NEGATÍV GONDOLATAID ÉS TAPASZTALATAID? NEM. EZ AZT JELENTI, HOGY TUDATÁBAN VAGY ANNAK, HOGY EZEK NEM ÁLLNAK ÖSSZHANGBAN A JÉZUSSAL VALÓ SZABAD ÉLET IGAZSÁGÁVAL.”

„NE VESZTEGESD TOVÁBB ARRA AZ IDŐDET, HOGY EGY HAMISÍTOTT VAGY ÁTMENETI ÉRZÉST KERESS.”



kerülünk egy olyan társadalom megteremtéséhez, amire büszkék lehetünk, a világ továbbra is csalódást fog okozni nekünk, ha a körülményeinkre összpontosítunk, ahelyett, ami és aki előttünk áll. Isten már megadta neked a keresett örömet. Ez az Ő jelenlétében van. Ne vesztesd tovább arra az idődet, hogy egy hamisított vagy átmeneti érzést keress. Találd meg annak a végtelen forrásában, aki megteremtett, és aki nagyon szeretné, ha értelmes és céltudatos életed lenne (János 10:10/b).

~



LAIA BURGOS-AMAYA

szociális munkás, istentisztelet-vezető és lelkész. Laia és a férje, Joseph Amaya jelenleg a kaliforniai Grand Terrace-ban, az Azure Hills gyülekezet közösségében szolgál a fiatal felnőttekért és a médiamisszió területén. Életük célja, hogy elhívásukhoz méltóan éljenek.

MAI IMÁDSÁG

DRÁGA ISTENEM! TE VAGY AZ ÖRÖMÖM FORRÁSA. NÖVELD A TUDATOSSÁGOMAT, ÉS TÁVOLÍTS EL MINDEN AKADÁLYT, AMELY KÖZTÜNK ÁLL, HOGY MEGTAPASZTALHASSAM AZ ÖRÖMBEN BŐVÖLKÖDŐ ÉLETET A TE JELENLÉTEDBEN. AHOGYAN TE AZ ÜDVÖSSÉGEM ÖRÖMÉT HANGSÚLYOZOD KI, SEGÍTS, HOGY ABBAN A SZABADSÁGBAN ÉLJEK, AMIÉRT TE MEGHALTÁL.

KÉRDÉSEK

„Mindenkor örüljetek! Szüntelen imádkozzatok! Mindenért hálát adjatok,
mert ez Isten akarata Krisztus Jézusban számotokra.”

1Thesszalonika 5:16–18

1. A hála nyit ajtót a több öröm megtapasztalásához. Mi az, ami hálára indít, mikor az Istennel való jövőtökre gondoltok?
2. Gyermekkorotokban melyik felnőtt vagy példakép mutatta meg, mit jelent: örömmel élni? Hogyan mutatták be nektek az örömet?
3. Milyen nehézség vagy fájdalom árnyékolja be most az örömöket?
4. A Szentírást „Isten élő Igéjének” nevezzük, mert ez a legjobb terapeuta, tanácsadó és üdvös forrás, amihez hozzáférhetünk. Melyik az a bibliai rész, amiről beszélgetek kell, hogy ezáltal segítsen újra megtalálni az életetek középpontját?

A large grid of dots for writing answers.

3. FEJEZET

BÉKESSÉG



ALAPIGE

**„BOLDOGOK A BÉKESSÉGRE IGYEKEZŐK,
MERT ŐK AZ ISTEN FIAI.”**

MÁTÉ 5:9

JÉGTÖRŐ**KONFLIKTUSOK, KONFLIKTUSOK MINDENÜTT**

1. Most gondoljál egy olyan konfliktusra, amit egy filmben vagy egy sorozatban láttál (ha egy se jut az eszedbe, idézz fel egy megtörtént összetűzést), esetleg egy olyanra, ami bosszantott, mert másképp is meg lehetett volna oldani.

2. Végezz egy gyors keresést online a konfliktusmegoldásról. Van-e olyan lépés, amit még meg lehetett volna tenni a konfliktus jobb megoldása érdekében? Írd le.

Ha a jégtörőt csoportban szeretnétek elvégezni:

1. Gondoljatok egy egyszerű, közös konfliktusra, amiben az emberek találhatják magukat.
2. Válasszatok ki néhány önkéntest közületek, akik röviden előadják a konfliktuskezelés egy vagy több módját, először egészségtelen, majd egészséges formában.
3. Beszéljétek meg a különbségeket. Mit tanultatok belőlük?

ÁLAKULÓ BÉKETEREMTŐK

E n csak nem sokkal a háború befejezése után születtem. Ez azt jelenti, hogy már beleszülettem a békébe. De azt is, hogy egy háború utáni társadalomban jöttem világra. A háború sok negatív következménye mellett a tudat, hogy a szüleim a háború miatt találkoztak, olyan pozitív, közvetett következmény, aminek csak örülhetek. De a háború negatív hatásai továbbra is velünk vannak: nem csak a hazámban, hanem az egész világon. Az a tény, hogy most valószínűleg azt kérdezitek magatoktól: „Te milyen háborúról beszélsz?“, csak azt mutatja, hogy a béke – vagy jobb esetben a világbéke is – gyakran inkább csak vágy, mint valóság.

Van egy történet a jugoszláv háborúk kezdetéről az 1990-es években, amit sokan átéltek, és ez mindig is elszomorított. Ez a történet a kezdetekről szól, azokról a meghatározó pillanatokról, amelyek miatt a család, a barátok, a szomszédok és az iskolatársak nemcsak azok voltak, amik, hanem idegenekké – de akár ellenségekké is – váltak. Sokaknak el kellett hagyniuk az otthonukat, egyesek csak évek múlva tértek vissza, míg mások soha többé nem jutottak haza. Mindig eltöprengek ezen a közös történeten, hogy a konfliktus – legyen olyan nagy, mint egy háború, vagy sokkal kisebb – egy gyors, sorsfordító pillanatban hogy törhet szét olyan szoros kapcsolatokat, mint a családokét, és miként választhatja ketté a történelmüket sok-sok hibára és jóra.

„A »Te milyen háborúról beszélsz?« csak azt mutatja, hogy a béke – vagy jobb esetben a világbéke is – gyakran inkább csak vágy, mint valóság.”





A TÖRTÉNELEM ROSSZ OLDALÁN

Az emberiség is egy gyors, döntő pillanat alatt a történelem rossz oldalán találta magát. Mi ma ezt a konfliktust megörököltük – és már jóval a kezdete után születtünk. De az egész úgy indult, hogy az őseink megsértették az Atyjukkal való kapcsolatukat édenkerti otthonukban. Ettől a pillanattól kezdve már nem élhettek tovább együtt. A kapcsolat megromlott, és nem volt más választásuk, mint hogy elhagyják Atyjuk otthonát. A közelségből egyszeriben messzire kerültek egymástól. A kertből a tövises és tüskés átkozott földje lett (1Mózes 3. fejezet). Később a Szentírásból megtudjuk, hogy családuink egy óriásibb háború következményeként szakadt szét, ami a mennyben robbant ki. A bibliai történet azonban azt is elmondja, hogy az emberi leszármazottak még mindig megöröklék ezt a konfliktust. Az Atya több kísérletet is tett, hogy segítsen a föld helyzetén: hatalmas özönvízzel megsemmisítette a lázadó gyermekei között kialakult gonoszt (1Mózes 7. fejezet); megpróbálta néhányukkal a kapcsolat helyreállítását, remélve, hogy majd mindenkire kiterjed (1Mózes 12. fejezet); törvény formájában határokat szabott a kapcsolatoknak, hogy újra megkísérelhessenek egymás társaságában élni (2Mózes 20. fejezet). Míg néhányan rájöttek, hogy kerülhetnek újra közel az Atyához, az emberek többsége kudarcot vallott, és továbbra is messze maradt tőle.

Minden konfliktusban azok, akiket megbántottak, jól tudják, hogy egyszerűen nem működik a „lépjünk tovább” vagy a „térjünk vissza a régi kerékvágásba”. A fájdalom és az igazságszolgáltatásra való törekvés megmarad, ráadásul néha az igazságtalan körülmények is. Nekik gyakran nehéz elfogadniuk a békét, mert úgy tűnik, hogy a béke elérése azt jelenti: egyszerűen el kell hallgattatni a fájdalom kiáltásait vagy az igazságtalanságot. De éppen ez az, ami olyan hihetetlen a mi kozmikus konfliktustörténetünkben. Megtanít minket arra, hogy ennél jóval több a béke.

„Minden konfliktusban azok, akiket megbántottak, jól tudják, hogy egyszerűen nem működik a »lépjünk tovább« vagy a »térjünk vissza a régi kerékvágásba«.”

A HAZATÉRÉS

Ézsaiás próféta nagyon érdekes módon beszél a békéről:

*¹⁶ A pusztában jogosság lakik,
és igazság honol a termőföldeken.*

*¹⁷ Az igazság műve békeesség,
és az igazság nyugalmat
és biztonságot munkál mindörökké.
(Ézsaiás 32:16–17)*

Ragaszkodnunk kell a békéhez, ami túlmutat a konfliktusok elkerülésének leegyszerűsített elképzelésén. Ez a béke *igazságot* és *igazságosságot* kíván.¹ Egy zsidó számára, aki ezt a szöveget olvassa, egyáltalán nem furcsa ez az összefüggés. A héberben a béke szónak, a *sálom*-nak meglehetősen sok jelentése van.



„Számára a béke azt jelenti, hogy újra otthon van. Újra egy családban lesz.”

Ha alaposabban megvizsgáljuk az idézett szöveget, láthatjuk, hogy a béke eléréséhez nemcsak a bűntudatot és a bűnt kell megértenünk, hanem a kereszttel megvalósított bűnbánatot is. Ez a bűnbánat aztán nemcsak az Isten és az Ő népe közötti megbékélést hozza magával, hanem az emberek meghívását is, hogy ők is békéljenek meg egymással. Végül Pál egy meglepő utolsó lépésről is szól: váljunk az Úr háznépének részesévé. Igen, ez az út átvisz a kereszten és az Istennel és másokkal való kapcsolatok gyógyításán. Csakhogy úgy tűnik, hogy a végső célt, a békét Pál itt nem csupán egy konfliktusmentes világként képzei el. Számára a béke azt jelenti, hogy újra otthon van. Újra egy családban lesz.

Jézus is erről beszél, amikor arra hív minket, hogy legyünk a béke követői. Máté 5:9-ben a következőket mondja:

Boldogok a békességre igyekezők, mert ők az Isten fiai.

KERTÉSZKEDÉS GALÁCIÁBAN

A Galáciaiakhoz írt levélben Pál sokszor nem tűnik boldognak. Mint ha azon tűnődne, hogy a galatai hívők, akik állítólag már nem részei a kozmikus konfliktusnak, mégis hogy térhetnek vissza ahhoz, hogy csak az egymás közti kicsinyes különbségeket hangsúlyozzák: apró-cseprő különbségeket, amelyek akadályokat gördítenek közéjük és az összetartozás érzése közé. A Galatabeliekhez írt levélben az apostol nem próbál békét teremteni a hívők között azzal, hogy egyszerűen eltekint a problémától. Ha összehasonlítjuk a Galata-levélben írtakat a többi írásával, azt találjuk, hogy itt Pál sokkal keményebb szavakat használ. Azért, hogy emlékeztesse őket a békesség árára, amire Isten elhívta őket. Aztán arra is emlékezteti őket, most már rajtuk áll, hogy elfogadják a mennyei meghívást, és békében éljenek egymással. De mégis hogyan?

A *sálom* egyszerre jelent békét, de harmóniát, teljességet és jólétet is. Ez az igazságos világ következménye. Gyakran köszöntek is a *sálom* szóval. Az Újszövetségben Pál nem héberül, hanem görögül ír, mégis legtöbb levelében a béke (*eiréne*) szót használja köszönésül. Többször viszont egy másik elemet is hozzátesz. Például Galata 1:3-ban az apostol ezt mondja: „Kegyelem nektek, és békesség”. Ezután rögtön arról beszél, mit tett Jézus, hogy a kegyelem által békességet szerezzen. Efezus 2-ben az apostol elmagyarázza Krisztusnak ezt a munkáját:

Mert Ő a mi békességünk, aki a kettőt egyggyé tette, és ledöntötte a válaszfalat, az ellenségeskedést az Ő testében... Megbékéltette Istennel mind a kettőt egy testben a kereszttel, megölve azon az ellenségeskedést; eljött, és békességet hirdetett nektek, távolvalóknak és békességet a közelvalóknak. Mert általa van szabad utunk mindkettőnknek egy Lélekben az Atyához. Ezért tehát nem vagytok már idegenek és jövevények, hanem a szentek polgártársai és az Isten háza népe. (Efezus 2:14, 16–19)





„Még a gyümölcsnek ezt az egy részét (a békességet) sem könnyű megteremteni.”

Nos, Pál két rendkívüli dolgot javasol. Először is azt mondja az embereknek, hogy ne tegyenek meg bizonyos veszélyes dolgokat, amelyek messzire elviszik őket, és egyenesen visszajutnak a tövises területére. Ezeket a kockázatos dolgokat a test cselekedeteinek nevezi (Galata 5:19–21). Másodszor azt javasolja, hogy minden kereszténynek – ennek az új és állítólag Jézus által egyesített családnak – komolyan el kéne gondolkoznia azon, hogy a kertészkedés hobbiját űzze. Igen, bizonyos értelemben így fogalmaz: „Túl hosszú ideig éltetek a tövises és tüskés földjén. De nem csak ez az egyetlen út létezik. Rajta, kezdjétek el kertészkedni ezen az új földön, ahol a Lélek van. Menjétek, és termeljétek ott gyümölcsöket.” Ha megértjük, hogy Isten legfőbb célja a béke elérésében, hogy újra családdá tegyen minket, már nem is tűnik furcsának a hozzáfogás a kertészkedéshez. Végül is attól a pillanattól fogva ez az emberi család dolga, hogy Ádámot az Édenkertbe helyezte. Ezért hát a növekedés, amit Pál a Lélek gyümölcsének hív, egyszerűen azt mutatja, hogy magunkévá tettünk minden lépést, hogy elérjük a békét Istennel és a családjunk többi tagjával, olyannyira, hogy az Úr kertjének nekünk adott darabján már nem nőnek tövises és tüskés. Most már szeretet, öröm, *békesség*, hosszútűrés, kedvesség, jószág, hűség, szelídség és önuralom nő rajta.

BÉKETEREMTÉS

Ebben a tanulmányban megosztunk néhány ötletet, hogyan munkáljuk meg a talajt, hogy a Lélek is megteremhesse bennünk a gyümölcsöt. Miközben tudjuk, hogy ez nem könnyű. Még a gyümölcsnek ezt az egy részét (a békességet) sem könnyű megteremteni. Talán nem mindannyian tudunk azon dolgozni, hogy a körülöttünk lévő nagy összetűzések és háborúk során békét teremtsünk. De mégis arra hívtunk, hogy béketeremtők legyünk, még ha csak saját hatáskörünkben is. Arra vagyunk hivatottak, hogy az igazságosságért és az összetartozás terének létrehozásán fáradozzunk. Nem arra hívtak el minket, hogy elkerüljük a konfliktusokat – és nem is arra, hogy eltemessük őket, és majd szép csendben okozzanak gondot –, hanem hogy megtanuljuk, mi módon tegyünk aktív lépéseket az egészséges béke felé.

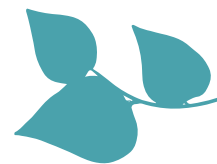
Különösen nehéz lehet a béketeremtők élete, ha a történelem rossz oldalán találják magunkat, vagy akárcsak egy eset rossz felén. Ez könnyen megtörténhet, ha mi magunk tettünk valamit, amivel messze taszítottuk magunktól a körülöttünk lévőket. De a történelem rossz

oldalán is találhatjuk magunkat, csak azért, mert egy olyan helyzetbe csöppenünk, amelyben mi kerültünk messze mások tettei miatt. Elég nehéz egy ilyen helyzetben béketeremtőként viselkedni. De meg kell hallgatnunk az okokat, miért kerültek mások távol tőlünk, be kell ismernünk, mi volt a mi hibánk, és rá kell jönnünk, hogy dolgozhatunk az igazságosság és megbékélés érdekében. De ebben nem vagyunk egyedül! Atyánk még mindig a békéért dolgozik, a szívünk kertjével kezdve, és hívó családjunkat is erre hívta el.



DOROTHEA RELIĆ MACEDO

Horvátországban született, és 25 éves. Jelenleg lelkészgyakornokként dolgozik hazájában a férjével együtt. Szereti a teológiát, mert otthonosan érzi magát, ha egy közösséggel gondolkodhat együtt Istentől és az életről. Szenvedélye az emberekkel való közös munka, hogy megtalálja a módját, hogy terjessze ki Isten gyógyulását és szeretetét a szenvedőkre.



MAJ IMÁDSÁG

ÉDES ISTENEM, KÖSZÖNJÜK, HOGY GYERMEKEIDNEK HÍVSZ, ÉS HOGY HAZAVISZEL BENNÜNKET. SEGÍTS, HOGY MÁSOKKAL IS MEGOSZTHASSUK A BÉKÉT, A GYÓGYULÁST ÉS AZ ÖSSZETARTOZÁST KÖRÜLTÜNK.



**„Ha lehetséges, amennyire rajtatok áll,
minden emberrel békességben éljetek.”**

1. Létezhet-e többféle béke? Nevezetek meg néhányat, és magyarázzátok el a köztük levő különbségeket.
2. Éreztétek már úgy, hogy egy konfliktus után elhidegültetek valakitől, akit jól ismertetek? Szerintetek ez miért történik meg?
3. Az életetekben melyik területet vagy helyet éreztétek úgy, hogy az otthonotoknak nevezhetitek? Számotokra az otthon érzése összekapcsolódik a béke gondolatával? Hogyan?
4. Miként írnátok le a békefenntartás és a béketeremtés közti különbséget?
5. Efezus 2-ben Pál azt mondja, hogy Jézus lerombolta az elválasztó falat. Beszéljétek át néhány olyan történelmi helyzetet, amikor a béke elérése érdekében metaforikus vagy szó szerinti falakat kellett lebontani. Milyen tanulságokat közölnek a mai kor számára?



Most gondoljunk egy generációs konfliktusra vagy a béke hiányára, amit megörököltünk. Ez lehet személyesebb, mint például az egyetértés hiánya vagy egy konfliktus a családban vagy a helyi gyülekezetben, de lehet összetettebb is, mint például a nemzeti-ségi, faji, vallási stb. alapú csoportok közti békétlenség.

2. KIHÍVÁS: EGY GYÜMÖLCSÖZŐ KERT ÁPOLÁSA

Döntsük el, milyen konkrét módon fogunk a megbékélésért és a békéért tenni. Szabjunk meg egy időpontot és egy dátumot, mire minden lépést megteszünk, és közben ne felejtjük el Istent is bevonni a folyamatba imában.



Hogy építhetünk fel egy olyan világot, ahol nagyobb összetartozáshoz és békéhez vezet az igazságosság?

[illegible]

HOSSZÚTŰRÉS



**„LEGYETEK TI IS HOSSZÚTŰRŐK, ÉS ERŐSÍTSETEK MEG
SZÍVETEKET, MERT AZ ÚR ELJÖVETELE KÖZEL VAN.”**

JAKAB 5:8

JÉGTÖRŐ

TI MENNYIRE TARTJÁTOK TÜRELMESEK MAGATOKAT?

A türelem olyan jellemvonás, amely folyamatosan fejlődik életünk során. Egy folyamatos tanulási folyamat eredménye. A nehézségek, küzdelmek, a szenvedés és a várakozás nyugodt elviselése jellemzi. Hogy nyilvánul meg a türelem a mindennapi életetekben? A következő állítások arra való, hogy kihívást jelentsenek számotokra, hogy feltárjátok velük a jelenlegi helyzeteteket.

EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Ha valaki nem válaszol rögtön az üzeneteimre, ideges leszek.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Mikor a wifikapcsolat folyton-folyvást akadózik, én nyugodt maradok.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Ha valakinek ajándékot adok, akkor azt hamar odaadom neki.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Amikor valami újat tanulok, és nem igazán megy jól, az első próbálkozás után feladom.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Ha egy barátom, akivel találkoznom kéne, úgy alakul, hogy késik, türelmesen várok.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Ha a zebránál piros a lámpa, és egy autó sincs a közelben, nem vesződöm a várakozással, és azonnal átmegyek.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Amikor a pincérnőnek sokáig tart, hogy kihozza a rendelést, úgy érzem, jobb, ha elmegyek.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Amikor magyarázok valamit egy barátomnak, aki nem érti meg, nyugodtan folytatom, míg fel nem fogja.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Amikor a lelkész hosszan prédikál, én megvárom az utolsó „ámen”-t, mielőtt elővenném a telefonomat.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE
EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET VELE	Amikor egy felmérés kérdéseire válaszolok, az összeset megválaszolom.	TELJESEN EGYETÉRTEK VELE



NÉZD ÁT A VÁLASZÁIDAT, ÉS GONDOLKODJ EL:

- / Megleptek a válaszok? Milyen módon?
- / Majd kérd meg egy barátodat, hogy feleljen ugyanezekre a kérdésekre arról, hogyan látja a te türelmedet. Hasonlítsd össze a válaszokat. Mire jöttél rá? Végül osszátok meg a csoporttal is a tapasztalataitokat.

ROHANÓ KOR VS. LASSÚ ÉLET?

„ÉS ELÉG GYORSAN ELJUTUNK ARRRA A KÖVETKEZTETÉSRE, HOGY HA ÉRVÉNYESÜLNI AKARUNK A VILÁGBAN, HA MEG AKARJUK TARTANI A MUNKÁNKAT ÉS A HELYÜNKET AZ ÉLET SODRÁSÁBAN (ÉS NEM CSAK A BOLTOKBAN), AKKOR NINCΣ MÁS VÁLASZTÁSUNK, MINT HOGY KICSIT GYORSABBÁK LEGYÜNK A KÖRNYEZETÜNKNÉL.”

Milyen szóval jellemeznék legjobban ezt a korszakot? Én úgy mondanám, hogy „rohanó korban” élünk. Senkinek nincs semmire elég ideje. Akár 10, akár 80 évesek vagyunk, nem beszélve a 30-ról vagy az 50-ről, mindannyiunkat elárasztanak a feladatok, a lehetőségek, a kötelezettségek, az igények és a vágyak. Az eredmény pedig? Hogy egyszerűen nem tudunk lépést tartani az idővel. Ha feltesszük magunknak a kérdést, miért van ez így, különböző magyarázatokat találunk rá. Néha *mi* magunk vagyunk ennek az okai: nem tudjuk rangsorolni az értékrendünket, nem tudunk fontossági sorrendet felállítani, lehúznak a felelőségek, nem vagyunk elég magabiztosak, nem tudjuk, hogy mondjunk nemet, és képtelenek vagyunk ellazulni. Néha a *környezetünk* a hibás; felgyorsult az életmódunk: gyorsabban megyünk, gyorsabban vezetünk,

gyorsabban repülünk; a számítógépek gyorsabban kalkulálnak; a gyógyszerek gyorsabban hatnak; a filmvágók gyorsabban vágna; a műsorvezetők gyorsabban moderálnak. Tetszik, vagy sem, nem sokat tehetünk ellene. És elég gyorsan eljutunk arra a következtetésre, hogy ha érvényesülni akarunk a világban, ha meg akarjuk tartani a munkánkat és a helyünket az élet sodrásában (és nem csak a boltokban), akkor nincs más választásunk, mint hogy kicsit gyorsabak legyünk a környezetünknel.

Henri J. M. Nouwen, a kedvenc keresztény szerzőm egyik könyvében tūpontosan jellemezte ezt a kort: „*Olyanok vagyunk, akik sokat rohangálnak, sok mindent csinálnak, sok emberrel találkoznak, sok rendezvényen vesznek részt, sok könyvet olvasnak*

„ÚGY LÁTSZIK, LEGINKÁBB A TÜRELEM HIÁNYZIK EGYRE GYORSULÓ VILÁGUNKBÓL.”



el. Nagyon bevállalósak vagyunk. Sok-sok dolog képében éljük meg az életet. Ide megyünk, oda megyünk, ezt tesszük, azt tesszük, beszélünk ezzel, beszélünk azzal, ezt kell csinálnunk, azt kell csinálnunk. Néha elgondolkodunk rajta, hogy tudjuk ezt mind megtenni. Ha leülünk, és jobban belegondolunk, gyakran egyik vészhelyzettől a másik felé rohanunk. Annyira elfoglaltak vagyunk, mindenbe nyakig belemerülünk. Mégis ha megkérdik tőlünk, mivel vagyunk annyira elfoglalva, már nem igazán tudjuk... Ez sokaknak okoz gondot. Nem is annyira az, hogy sok mindent csinálunk, inkább hogy sok mindent csinálunk, miközben azon tűnődünk, vajon történik-e valami velünk. Néha úgy tűnik, mintha az összes labdát egyszerre a levegőben tartanánk, és közben azon tűnődnénk, hogyan tudjuk mindezt megtartani.”¹

Úgy látszik, a *türelem* hiányzik leginkább egyre gyorsuló világunkból. A jégtörőben jellemvonásként írtuk le a türelmet, de igazából sokkal többről van szó. Ez a kereszténységben belül is fontos fogalom. Sokkal mélyebb jelentése van a Bibliában, mint azt gyakran feltételezzük. A Lélek gyümölcseinek része. Azt jelenti, hogy a türelem a Jézussal való mély, élő kapcsolat eredményeként nyilvánul meg.

Jakab találóan kezdi ezekkel a szavakkal a részt: „Testvéreim, legyetek tehát hosszútűrők az Úr eljöveteléig.” (Jakab 5:7) Tekintettel arra, hogy már közel 2000 év telt el Jakab szavai óta, rögtön az elején megtudjuk, hogy a türelem olyasvalami, amihez idő kell – ez egy életen át tartó folyamat –, és nem mindig könnyű.

A mai bibliai szakasz (Jakab 5:7–12) alapján három fő terület van, ahol mi, Jézus követői, tanulhatunk, fejlődhetünk és növekedhetünk a hosszútűrésben.

TŰRELEM A KAPCSOLATOKBAN

Az első terület, ahol türelmet gyakorolhatunk, a *kapcsolataink*. Valószínűleg azt mondhatnánk, hogy nem lenne olyan nehéz türelmesnek lenni, ha légtüres térben élnénk, más emberek nélkül. De az az igazság, hogy mindig lesznek körülöttünk mások: kellemesek és kellemetlenek is. Nem véletlen, hogy a mai igeszakaszban az apostol azzal indít, hogy megemlíti a másokkal szembeni türelem fontosságát: „Legyetek tehát hosszútűrők... Ne sóhajtozatosok egymás ellen!” (Jakab 5:8, 9) Többnyire mindenféle stratégiával próbáljuk megváltoztatni azokat az embereket, akik az idegeinkre mennek. És ha ez nem sikerül, legalább azzal könnyítünk a lelkünkön, hogy másoknak kipanaszkodjuk magunkat. A legnehezebb, hogy valóban elfogadjuk őket azokkal a dolgokkal, amik zavarnak bennük minket. Lehet, éppen ezért találkozunk olyan sok pletykával nemcsak a társadalomban, hanem az egyházban is. A Biblia arra hív, hogy nőjünk fel a kihíváshoz: kezdjünk el türelmet gyakorolni elsősorban a kapcsolatainkban, mert – ahogy Pál írja a szeretetről szóló egyik leghíresebb idézetben – a szeretet *türelmes* (1Korinthus 13:4).

TŰRELEM A SZENVEDÉSBEN

Első pillantásra meglepően hathat, hogy Jakab a továbbiakban a *szenvedésben* tanúsított türelmről beszél. A próféták meg az istenfélő Jób példáját hozza fel, ez utóbbi még a megpróbáltatások és nyomorúság idején sem átkozta meg Istent (Jakab 5:10–11). Ellentétben azokkal az emberekkel a történelem során, akik az igazságért szenvedtek, Jób nem tudta, *miért* szenvedett annyit. Semmiképpen sem az ő hibájából érték őt sebek (lásd: Jób 1:9–12), mégis mindent elviselt. Az ember néha azt hiszi, hogy automatikusan joga van az egészséges, boldog és hosszú élethez.

Még azt is halljuk, hogy ezt az üzenetet hirdetik az úgynevezett „bővölködés teológiája” szellemében, amely azt mondja ki, hogy ha hiszünk az Úrban, akkor Ő jóléttel lát el, és minden problémánkat és szenvedésünket megszünteti. Ebben a gondolkodásmódban a szenvedés azért van, mert mi távol vagyunk Istentől. A Szentírás legelső lapjain az Úr elmondja nekünk, hogy a szenvedés életünk szerves része lesz ezen az elbukott világon. Maga Jézus is szenvedett, egészen a keresztfának haláláig (lásd: Filippi 2:5–11). Világunk tehát olyan, hogy számíthatunk benne szenvedésekre, és a türelemnek ez a lelki gyümölcse, a Lélek többi gyümölcsével együtt, segít majd átvészelni a viharokat.



„S SZENTÍRÁS LEGELSŐ LAPJAIN AZ ÚR ELMONDJA,
HOGY ÉLETÜNK SZERVES RÉSZÉ LESZ
A SZENVEDÉS EZEN AZ ELBUKOTT VILÁGON.”

„VÉGÜL PEDIG ISTEN AZ, AKI HIHETETLENÜL TÜRELMESEN VÁRJA, HOGY VÁLASZOLJUNK HÍVÁSÁRA, ÉS VISSZATÉRJÜNK HOZZÁ.”

TÜRELEM A BESZÉDBEN

A harmadik terület, ahol megtanulhatunk türelmesnek lenni, a *szavaink*. Jakab 5:12 ezt mondja: „Mindenekelőtt pedig, testvéreim, ne esküdjete se az égre, se a földre, se semmi más esküvessel, hanem legyen a ti igenetek igen, és a ti nemetek nem, hogy ne essetek ítélet alá.” Jakab a maga korában elterjedt gyakorlat ellen figyelmeztetett, amikor az emberek megtévesztő esküvésekkel próbálták megszerezni, amit akartak. „Megesküdtek rá”, hogy igaznak tűnjenek, holott csak szép szavakkal manipulálták a helyzetet vagy a másik személyt. Amikor türelmetlenné válunk, kísértést érezhetünk arra, hogy úgy beszéljünk, hogy elérjük a kívánt eredményt, még akkor is, ha ez kegyes hazugságok kimondásával jár. Ámde Jakab arra emlékeztet, hogy aki igazat mond, annak nem kell „esküdni”. Senkit nem kell azonnal meggyőznünk, ezáltal megtanulunk türelmesnek lenni. Megtanulunk türelmesen várni, és megértjük, hogy szavainknak, bizonyásgtételeinknek, imáinknak és kívánságainknak megvan a maguk ideje.

Látjuk, ugye, hogy a türelem a hit velejárója? Még most is tanuljuk a türelmet a kapcsolatokban, a türelmet a szenvedésben és a türelmet a beszédben. És a kereszténység három kulcsfogalma – a hit, remény és szeretet (1Korinthus 13:13) – talán a türelmünk három legfőbb összetevője. Végül pedig Isten az, aki hihetetlenül türelmes velünk. Türelmesen várja, hogy válaszoljunk hívására, és visszatérjünk hozzá.



MARTIN PAVLÍK

Ielkipásztor a Cseh Köztársaságban. Két prágai gyülekezetben szolgál, és a Cseh Egyházterület ifjúságvezetője. Most fejezi be a doktori iskolát a Károly Egyetemen, és kutatásai nagyrészt Dietrich Bonhoeffer teológiájával foglalkoznak. Felesége, Lucie szereti az olasz desszerteket, és rajong a biciklizésért.



MAI IMÁDSÁG

ÉDES ISTENEM, SEGÍTS, HOGY TÜRELMESEN LEGYEK MÁSOKKAL ÉS MAGAMMAL. SEGÍTS, HOGY TÜRELMESEN LEGYEK, MIKOR AKADÁLY JÖN AKADÁLY UTÁN ELÉM, HOGY BÍZZAK ABBAN: TE MEGERŐSÍTESZ ÉS ÁTSEGÍTESZ MINDENEN. SEGÍTS, HOGY TÜRELMESEN LEGYEK, HA BESZÉLEK. AZÉRT IMÁDKOZOM: ADD MEG, HOGY MANIPULÁCIÓ NÉLKÜL TUDJAK BESZÉLGETNI MÁSOKKAL. ADJ ERŐT, HOGY ANNYISZOR BOCSÁSSAK MEG MÁSOKNAK, AHÁNYSZOR CSAK SZÜKSÉG VAN RÁ. ÉS SEGÍTS EMLÉKEZNEM ARA, TE MILYEN HIHETETLENÜL TÜRELMESEN VAGY VELEM.

KÉRDÉSEK

„ÖLTSETEK MAGATOKRA AZÉRT – MINT ISTEN VÁLASZTOTTAI, SZENTEK ÉS SZERETETTEK – KÖNYÖRÜLETES SZÍVET, JÓSÁGOSSÁGOT, ALÁZATOSSÁGOT, SZELÍDSÉGET, TÜRELMET.”

Kolossé 3:12

1. Amikor istentiszteletre megyünk, elvárjuk a lelassulást, hogy megtapasztaljuk a csend érzését, mert gyakran ez az egyedüli alkalom, amikor nem sietünk annyira. Képesek vagytok valóban belesimulni a rohanó hétköznapiokból a lassú szombati időbe az istentiszteletre? Milyen módon lesz ez nektek kihívás, avagy megkönnyebbülés?
2. A türelmet olyan emberi tulajdonságnak tartjátok, amiben fejlődhetnek? Vagy inkább a Lélek gyümölcseinek, azaz olyan ajándéknak, amiért imádkoznunk kell, és ami felülről jön? Magyarázzátok el a választokat.
3. A három terület közül melyiket találjátok a legnagyobb kihívásnak (türelem a kapcsolatokban, türelem a szenvedésben vagy türelem a beszédben)? Miért?
4. Mi a különbség a hosszútűrés és a passzivitás között?
5. Mit gondoltok, hogy mutatkozik meg a türelem Krisztus második eljövételének várásában?

A large grid of dots for writing answers.

5. FEJEZET

SZÍVESSÉG ÉS JÓSÁG



OLVASSUK EL:
MÁTÉ
25:31–46

ALAPIGE

„A KIRÁLY PEDIG AZT MONDJA MAJD NEKIK:
BIZONY MONDOM NEKTEK, AMENNYIBEN MEGCSELEKEDTÉTEK EZT
AKÁR CSAK EGGYEL IS AZ ÉN LEGKISEBB ATYÁMFIAI KÖZÜL,
ÉNVELEM CSELEKEDTÉTEK MEG.”

MÁTÉ 25:40

JÉGTÖRŐ

TETTEKRE VÁLTOTT KEDVESSÉG

Válasszatok ki egyet a következők közül:

1. Kapcsolódó kérdés: Mikor volt valaki meglepően kedves hozzád, és ez milyen hatással volt az életedre?

2. Képzeld el: Ha tehetnél valami igazán kedveset valaki másért, mit tennél a legszívesebben?

3. Nézzétek meg a „Life Vest Inside” kisvideóját, a „Kindness Boomerang”-ot (bit.ly/LifeVestKindness). Nem beszélnek benne, így bármilyen nyelvű csoportban felhasználható, egyszerű, de nagyon hatásos. Ezután kérjétek meg a fiatalokat, hogy osszák meg egymással a következő kérdésekre adott válaszaikat:

- / Mi tetszett nektek a legjobban a videóban?
- / Mi volt a legfontosabb üzenet a számotokra?
- / Kivel tudtatok leginkább azonosulni a videóban?
- / Hogy inspirált a videó?

ÉLETADÓ KEDVESSÉG ÉS JÓSÁG



Jézus tisztában volt vele, hogy földi szolgálata hamarosan véget ér. Örökséget akart maga után hagyni, valamit, ami majd maradandó változást hoz a világ számára. Három éven át élt az emberek között, és bemutatta nekik Isten jóságát és kedvességét. Krisztus könyörületes volt, kedves, túláradóan nagylelkű, befogadó és elfogadó. A falvakat járva minden beteget meggyógyított. Addig etetett ötezer embert, míg jól nem laktak, és még mindig maradt tizenkét nagy kosárral, amit hazavihettek. Sok-sok liter vizet változtott esküvői musttá, sokkal többet, mint amennyire az ünnepléshez szükségük volt. Felkereste azokat, akik különböző „börtönökben” senyvedtek (félelem, mentális betegségek, függőségek, társadalmi elszigeteltség és önutálat között), és felszabadította őket, hogy megtapasztalják az egészséget, az örömet, a békét és a szeretetet.

„HÁROM ÉVEN ÁT ÉLT
AZ EMBEREK KÖZÖTT, ÉS
BEMUTATTA NEKIK ISTEN
JÓSÁGÁT ÉS KEDVESSÉGÉT.
KRISZTUS KÖNYÖRÜLETES
VOLT, KEDVES, TÚLÁRADÓAN
NAGYLELKŰ, BEFOGADÓ
ÉS ELFOGADÓ.”



Az Üdvözítő mindent megtett, hogy bebizonyítsa az Úr szerető jóságát, miközben tanítványai még mindig azon veszekedtek, ki a legnagyobb, és lenézték a pogányokat, a nőket, a gyerekeket és a társadalomból kilógó személyeket. Ezért úgy döntött, hogy egy maroknyi emlékezetes történettel hagyja ott őket, tudván, hogy egy napon hamarosan a Szentlélek ezeket a durva, ám készséges embereket átalakítja, és ők megváltoztatják a világot: szavaikkal, jóságukkal és szerető kedvességükkel.

Az egyik történet, amit a Megváltó a követőinek ajándékozott, egy pásztorról szólt, akinek juhait és kecskéit tartotta (Máté 25:31–46). Elbeszélésében a „kecskék” a maguk örömeire éltek. Eszükbe sem jutott, hogy észrevegyék a körülöttük élők szükségleteit, ezért a kisujjukat sem mozdították szenvedésük enyhítésére. A „juhok” azok, akik önzetlenül éltek. Olyan természetes volt számukra a kedvesség, hogy már nem is emlékeztek arra, mikor segítettek másokon! A „bárányok” megosztották az ételüket, a ruhájukat, az otthonukat és a szeretetüket másokkal. Ellátogattak a betegekhez és a bebörtönzöttekhez. Szelíden és derűsen jártak a világban, és nagylelkűen fordultak másokhoz, mert tudatában voltak, Isten milyen nagylelkű volt velük. A mennyei szeretet csatornáit lettek a szenvedők életében. Úgy döntöttek, hogy helyesen és gondviselően cselekszenek... Kedvesek és jóságosak voltak.

Egy másik történet meg az irgalmas samaritánusról szól (Lukács 10:25–37). Ő Isten nagylelkű, könyörületes és szeretetteljes jósága szerint élt, mikor meglátott egy bántalmazott, más etnikumú idegent, aki kétségbeesetten a segítségére szorult. A kedvességgel kapcsolatos újabb kutatások az együttérző tettek több fontos összetevőjét emelték ki:¹

- ✓ Vegyük észre nyitott szemmel, nyitott szívvel és elmével mások szükségleteit.
- ✓ Higgyünk abban, hogy azért vagyunk itt, hogy változtassunk a dolgokon, és ha látom, hogy szükség van valamire, akkor az én felelősségem lépni.
- ✓ Hallgassuk meg a segítségre szoruló történetét, és kérdezzük meg tőlük, mire van leginkább szükségük (vagy mérjük fel a helyzetet a legégetőbb szükségletük szempontjából, ha az illető nem tud beszélni).
- ✓ Megtesszük, amit tudunk, hogy enyhítsuk az illető szenvedését, vagy segítsünk neki, hogy jobb segítséghez jusson annál, mint amit én magam tudnék neki nyújtani.

„Ő ISTEN NAGYLELKŰ, KÖNYÖRÜLETES ÉS SZERETETTELJES JÓSÁGA SZERINT ÉLT, MIKOR MEGLÁTOTT EGY BÁNTALMAZOTT, MÁS ETNIKUMÚ IDEGENT, AKI KÉTSÉGBEESETTEN SEGÍTSÉGRE SZORULT.”





„MÉG A LEGPRÓBB
KEDVESSÉG IS
TOVÁBBGYŰRŰZHET,
ÉS NAGY VÁLTOZÁST
HOZHAT.”

Az irgalmas szamaritánus az összes fontos dolgot megtette, hogy megmentse a sérült férfi életét. Ezzel szemben a pap és a lévita látta a bajt, de nem törődtek vele, és elmulasztottak jót tenni kedvességből.

Isten mindenkit ugyanúgy szeret. Azt akarja, hogy mindenki élje át hihetetlen kedvességét és jóságát. De ehhez az Ő könyörületes szeretetének kell átforgatnia a szívünket, hogy az Ő szeme, füle, szája, keze és lába lehessünk, és csatornaként áradjon át rajtunk keresztül az Ő szeretete ebbe a megtört világba.

Az Úr azt szeretné, hogy legyünk szívélyesek egymáshoz, mert a világ minden kedvessége az Ő szerető szívében kezdődik. Arra teremtett, hogy szerető harmóniában éljünk egymással, és amikor megszívűnk vagyunk másokkal, oxitocin hormon szabadul fel a mi agyunkban és az övékében is! Amikor törődünk másokkal, és amikor mások törődnek velünk, ez a csodálatos hormon még együttérzőbbé, békésebbé, örömtelibbé és szeretetteljesebbé tesz bennünket, és kevésbé fogunk szorongani. Segítségével jobban tudunk odafigyelni, és empatikusabbak leszünk. És minél jölelkűbbek vagyunk, annál kevésbé leszünk hajlamosak összetűzésekre! A kedvesség

még a depressziót is enyhítheti, ugyanis örömet áraszt másokra az életünkből. Összehozza az embereket, reményt ad, megvigasztalja őket, és azt érezteti velük, hogy szeretik őket, és különlegesek. És még a legapróbb kedvesség is továbbgyűrűzhet, és nagy változást hozhat.

Gondoljunk csak a szareptai özvegyre, aki jóindulatúan megosztotta utolsó szelet kenyerét az éhes Illéssel (1 Királyok 17:7–16). És a sűnemi asszonyra, aki a háza tetején egy plusz szobát épített, hogy legyen hol megpihennie Elizeusnak és jól éreznie magát (2 Királyok 4:8–37). Emlékezzünk meg Dorkásról, aki gyönyörű ruhákat készített az özvegyeknek és árváknak, hogy visszaadja méltóságukat (Cselekedetek 9:39). Vagy Máriáról és Mártáról, akik rendszeresen megnyitották ajtajukat Jézus és egy tucat fáradt és éhes tanítvány kavalkádja előtt.

Ezek közül mindegyik kedves történet azért szerepel a Bibliában, hogy inspiráljon bennünket. Minden eset olyan emberek példája, akik „juhokként” cselekedtek: etették az éhezőket, vendégszeretők voltak a hajléktalanokkal, és ruhát készítettek azoknak, akiknek szükségük volt rá. De hihetetlen módon van egy szinte rejtett, közös szál is a történeteikben. Egy szál, amely mindet összeköti a juhokról és kecskékről szóló példázattal... Ugyanis mindegyik nő megtapasztalta a feltámadást. Az Illésnek és Elizeusnak segítő asszonyok fiai



életre keltek. Mária és Márta újra találkozott feltámadt bátyjukkal, Lázárral. Maga Dorkász pedig feltámadt, hogy tovább is segíthesse a körülötte élő rászorulókon.

Isten értékeli jószívű emberségünket, együttérző vágyunkat, hogy a legkedvesebb dolgot tegyük az emberi szenvedéssel szemben. Hogy lehetünk ma olyanok, mint a „jó juh” és az irgalmas szamaritánus? Mi módon dönthetünk úgy, hogy kedvesek leszünk mindenkivel, akit ismerünk, hogy megízlelhessék és meglássák, hogy jó az Úr (Zsoltárok 34:8)? Miként tudjuk megnyitni a szívünket a menny irántunk tanúsított nagylelkű szeretete előtt? És hogy segít az nekünk, ha hagyjuk, hogy a szívünket eláraszsa az Ő irántunk tanúsított könyörületes szeretete, amivel megmutathatjuk másoknak, hogy Isten hatalmas, határtalan szeretettel szereti őket (Efezus 3:14–21)? Mert végül az számít majd igazán, hogyan osztottuk meg a Mindenható jóságát és szerető kedvességét mindenkivel, akivel csak találkozunk.

„MERT VÉGÜL AZ SZÁMÍT
MAJD IGAZÁN, HOGYAN
OSZTOTTUK MEG A
MINDENHATÓ JÓSÁGÁT ÉS
SZERETŐ KEDVESSÉGÉT
MINDENKIVEL, AKIVEL
CSAK TALÁLKOZUNK.”



KÁREN HOLFORD

agysérülések rehabilitációját végezte foglalkozásterapeutaként, mielőtt pszichológiát, majd családterápiát tanult volna. Jelenleg a Transzeurópai Divízióhoz dolgozik mint a családi, gyermek- és női szolgálatok vezetője. Bernie Holford lelkész felesége, három felnőtt gyermekük és három unokájuk is van. Szeret írni, kreatívkodni és az erdőben sétálni.

MAI,
IMÁDSÁG

DRÁGA URAM, SZERETNÉM MEGÍZLELNI ÉS LÁTNI, HOGY TE JÓ VAGY, ÉS HOGY ENNEK HATÁSÁRA ÉN IS KEDVES ÉS JÓ LEGYEK MÁSOKHOZ ÉS PERSZE MAGAMHOZ IS. BÁRCSAK OLYAN TERMÉSZETESEN ÁRÁDNÁ A SZÍVESSÉG ÉS JÓSÁG A SZÍVEMBŐL, HOGY ÉSZRE SE VEGYEM, MINT A JUHOK JÉZUS PÉLDÁZATÁBAN.



„JÓSAÓD MEGJUTALMAZ,
DE KEGYETLENSÉGED ELPUZTÍT.”

1. Személyesen neked melyik a kedvenc történeted Jézus gyakorlati együttérzéséről és kedvességéről? Miért? És hogy inspirálja ez az esemény a saját szívéllyességedet?
2. Miért olyan fontos Krisztusnak, hogy követői kedvesek legyenek másokhoz? Hogy változna meg a világ, ha úgy döntenénk, hogy mindenkivel, akivel csak találkozunk, kedvesek leszünk?
3. Képzeljétek el, hogy egy év múlva a gyülekezetetek vagy ifjúsági csoportotok megnyeri a legkedvesebb csapatok versenyét a városotokban. Mit tettetek, ami a győzelemhez vezetett? És mi akadályoz abban, hogy most rögtön „kedvességcunamiba” kezdjétek? (bit.ly/invasionofkindness)
4. Gyakran hangoztatják, hogy fontos melegszívű életre szóló társat keresni. Szerintetek miért mondják ezt az emberek? Hogy tudtok felkészülni egy jövőbeli kapcsolatra vagy javítani a jelenlegin azáltal, hogy fejlesztitek a kedvességeiteket, hogy az második természetetekké váljon, mint a példázatban szereplő „juhnak”?

6. FΕΓΕΖΕΤ



OLVASSUK EL:
MÁTÉ
25:14-29

ALAPIGE

„AZ Ő URA AZT MONDTA NEKI: JÓL VAN, JÓ ÉS HŰ SZOLGÁM,
HŰ VOLTÁL A KEVESEN, SOKRA BÍZLAK EZUTÁN.”

MÁTÉ 25:21

JÉGTÖRŐ**METAFORÁK A HŰSÉGRE**

Definiáljuk eredeti módon a hűséget. Gondolkodjatok hasonlatokban, hogy szemléletesen és metaforikusan elmagyarázzátok, számotokra mit jelent a hűség.

Íme, néhány példa a kezdéshez:

A hűség olyan, mint...

Egy tini és a mobilja.

Egy hipszter és a szakálla.

Mondjátok el a metaforáitokat a csoportnak vagy egy barátotoknak.

Kérdések személyes elmélkedésre:

1. Melyik metafora tűnt fel számodra a leginkább? Te melyiket választanád a hűség definíciójaként?
2. Mennyire fontos a hűség a kapcsolatokban (barátság, járás, házasság...)?
3. Honnan tudod, hogy valaki hűséges-e?
4. Tapasztaltál már hűtlenséget vagy megcsalást? Gondolj egy olyan élményre, amikor valaki hűtlen volt hozzád (vagy talán te voltál az). Hogy érezted magad akkor? Mit tanultál belőle?

Egy kapcsolat eredménye

Ebben a tanulmányban arról a gyümölcsről tanulunk, amely akkor terem meg bennünk, mikor a Szentlélek lesz a legnagyobb befolyásolónk. És ezt nyilván könnyű mondani, de már sokkal összetettebb, hogy valósággá is váljon az életünkben. A Lélek gyümölcse nem légüres térben nő. Ahhoz, hogy egy gyümölcs létrejöjjön, el kell ültetni egy magot, és meg kell teremteni hozzá a megfelelő légkört, hogy gyümölcstermő fa legyen belőle. Mert ez *egy folyamat*.

Sötét világban élünk, ahol gyakran nehéz meglátnunk Istent; sokszor érezzük magunkat egyedül, elítélve, megbántva, és félünk az élet bizonytalanságai miatt. Ebben a bűnös világban nehéz gondoskodni szívünk talajáról, hogy a Szentlélek munkálkodhasson bennünk. Rájövünk, hogy – annak ellenére, hogy vágyunk Isten átalakítására – a bűn mégis utunkat állja, és végül csak hűtlenek leszünk a mennyhez. Ez felkavaró a számunkra, és ennek következtében akár úgy is érezhetjük, hogy megbánultunk.

Szeretnék elmondani egy helyzetet, ami hosszú időre lebénított. Még mindig dolgoznom kell rajta, és fejlődni. Látom, hogy még növekednie kell bennem a hűség gyümölcsének.

Hadd kezdjem azzal, hogy én élvezem a nyilvánosan beszédet, noha ez az emberek egyik legnagyobb félelme. Félelmetes lehet a nyilvános beszéd, mert azt jelenti, hogy feltárod magad mások előtt. Hogy kiadod magad. Átadod magad a hallgatóság ítéletének.



„Bár a legtöbb ilyen beszélgetés végül áldássá válik, az, hogy az elején így érzek, rossz szájízt hagy maga után. Mert nem vagyok hűséges Jézushoz. Legalábbis nem eléggé.”

Bár könnyen beszélek hallgatóság előtt, bevallom, hogy megrémít, ha olyasvalakivel kell beszélgetnem, aki nem osztja keresztény hitemet. Tényleg pánikba esem a gondolattól, hogy valaki olyan kérdéseket vagy megjegyzéseket tesz, amikre nem tudok mit mondani. Még mindig dolgozom ezen, és azért imádkozom Istenhez, hogy minden alkalommal segítsen ki.

Ilyenkor a következő történik velem: valahányszor egy nem hívő – valaki, aki nem ismeri a kereszténységet, sem az adventizmust – arról kérdez, miben hiszek, mit dolgozom lelkésként vagy az egyházamban... elkezdek izzadni. Nem mintha szégyellném Istent, a szolgálatomat vagy az egyházamat (Róma 1:16), hanem mert mélységesen tudatában vagyok annak, hogy amit mondok, oda vezetheti a másikat, hogy beleszeressen a világegyetem legcsodálatosabb lényébe, vagy épp ellenkezőleg: elutasítsa Jézust, és többé hallani se akarjon róla.

Minden alkalommal, amikor megtörténik, úgy érzem, hogy cserbenhagyom Istent. Úgy érzem, nem felelek meg neki, és nem vagyok Krisztus megbízható követője. Úgy érzem, hogy igazából *hűtlen* vagyok az Úrhoz, miközben Ő csupa hűség felém. Nem kéne örülnöm és izgatottnak lennem azért, hogy olyan emberek, akik nem osztóznak a hitemen, Jézusról kérdeznek? Jó, de akkor miért történik ez velem? Bár a legtöbb ilyen beszélgetés végül



áldássá válik, az, hogy az elején így érzek, rossz szájíz hagy maga után. Mert nem vagyok hűséges Jézushoz. Legalábbis nem elégé. És tudom, hogy ezt nem csak én éltem át.

Mégis fel kell állnunk. Bármelyik pillanatban elbukhatunk, és *hűtlenek* lehetünk Istenhez, de Ő továbbra is hű marad (Róma 4:21; 1János 1:9; Józsué 21:45). Minden alkalommal, mikor hűtlenek vagyunk az Úrhoz, döntsük el, hogy visszatérünk Krisztushoz, és ismét kapcsolatba kerülünk vele. Legyünk az a termékeny talaj, amely gyümölcsöt terem (János 15:5). Térjünk vissza a hűség útjára.

Ehhez meg kell értenünk, mi a hűség. Hűségnek lenni azt jelenti, hogy megbízhatóak vagyunk. A hűséges ember becsületes és egyenes, valaki, akiben megbízatsz. Azt is jelenti, hogy megbízhatnak benned anélkül, hogy elhagyástól kéne tartaniuk. A hűséges megtartja a szavát. Akkor vagy hűséges, ha azt teszed, amit elvárnak tőled, még akkor is, ha senki sem lát; ha senki sem kételkedik a tetteidben vagy a szavaidban, mert van közös múltatok, és *tudják* rólad, hogy megbízható vagy. Idővel fejlődik a bizalom; lehetetlen egy nap alatt elnyerni. Ugyanez történik a hűséggel is.

Másrészt a hűség nem csak a nagy dolgokra vonatkozik. Voltaképpen az apró részletek is számítanak, mert általában végül ezek mutatják meg a különbséget. A mai alapigében Jézus azt mondja: „*Jól van, jó és hű szolgám, hű voltál a kevesen, sokra bízlak ezután.*” (Máté 25:21) Nem számít, hogy nagy vagy kis dologgal teszik próbára a hűségeteket: minden az Istennel való kapcsolatotokról árulkodik. Minden, amit teszünk, tükrözheti Jézust. Mert erről van szó: hogy Jézust tükrözzük a vele való kapcsolatunkhoz és az Ő elveihez való hűségünkön keresztül. Akár nagyban, akár kicsiben – sokak vagy kevesek előtt.

Szeretném rámutatni, hogy nem szabad a hűséget olyan magasztos ideálnak tekintenünk, amit csak néhányan képesek elérni. A hűség az egyetlen személyhez fűződő kapcsolatunk következménye, a Szentlélek életünkre gyakorolt hatásának eredménye. Idővel majd erősödik az Istenhez való hűség. Hogyan? A vele

„Bármelyik pillanatban elbukhatunk, és hűtlenek lehetünk Istenhez, de Ő továbbra is hű marad. Minden alkalommal, mikor hűtlenek vagyunk az Úrhoz, döntsük el, hogy visszatérünk Krisztushoz, és ismét kapcsolatba kerülünk vele.”



„A legnagyobb abban, ha engedjük, hogy a Szentlélek munkálkodjon bennünk, és növekedjünk az Isten iránti hűségben, hogy bizonyosságot tesszünk másoknak.”

való kapcsolatunk által. A vele való állandó kommunikációnk által. Hűséges vagyok Jézushoz, mert *ismerem* Őt. És minél jobban ismerem Őt, annál hűségesebb akarok hozzá lenni, mert nem akarom tönkretenni a bizalmi kapcsolatunkat. Éppúgy, mint a legközelebbi barátunkkal. Kivéve, hogy a Megváltó a legjobb barát, akit csak elképzelhettünk magunknak! És ha egyszer is kudarcot vallunk, és úgy érezzük, hogy hűtlenek voltunk hozzá, Ő kitárt karokkal vár bennünket, készen arra, hogy helyrehozza a megtört kapcsolatunkat (1János 2:1; 2Korinthus 5:17–19).

A legnagyobb abban, ha engedjük, hogy a Szentlélek munkálkodjon bennünk, és növekedjünk az Isten iránti hűségben, hogy bizonyosságot tesszünk másoknak (János 15:27). Vagyis nemcsak mi vagyunk áldottak az Istenhez való hűségünk által, hanem a körülöttünk élők is – ez nem emlékeztet arra az ígéretre, amit Isten tett Ábrahámnak 1Mózes 12:3-ban? „Megáldatik benned a föld minden nemzetsége.” Az Istenhez való hűség elvezet oda, hogy betöltsük a küldetésünket, vagyis továbbadjuk a jó hírt, amit Jézustól kaptunk. Ha hűek vagyunk, akkor megosztjuk az evangéliumot másokkal. Ha hűségesekek vagyunk kis dolgokban, akkor Isten nagy országának elveit terjeszthetjük ki másokra. Ha a Szentlélek vezet, és terem gyümölcsöt az életünkben, megnyitjuk az utat mások életének átalakulása előtt, mert megengedjük az Atyának, hogy bennünk és általunk munkálkodjon. Kérjük a Megváltót, hogy segítsen hűségesen élni. Kérjük Istent, hogy a Lélek gyümölcse növekedjen a szívünkben.



Narcis Dragomir

Romániában született, majd Spanyolországban nőtt fel. Magára a mennyország polgáraként tekint. Isten kegyelméből a felesége Sayei Méndez (@escribiendosupalabra), és ketten örömmel igyekeznek megosztani Jézust a posztkeresztény Európával.



Mai imádság

Édes Istenem, köszönjük, hogy beköltösz Lelkeddel, és gyümölcsöt teremsz bennünk, ami áldás lesz mások számára is. Köszönjük a hűségedet. Köszönjük, mert bízhatunk abban, hogy te szerető, nagylelkű és jó vagy. Érteld bennem a hűség gyümölcseit, és segíts, hogy mások is áldottak legyenek általam.



KÉRDÉSEK

*„Sok ember mondja magáról, hogy ő jó,
de megbízható embert ki találhat?”*

Példabeszédek 20:6

1. Milyen bizonyítékot találunk a Bibliában Isten hűségére? Hogy hat ez vagy hogyan befolyásolja a hűség definícióját? Miként tükrözhetjük vissza az Úr hűséges voltát a mindennapi életünkben?
2. Szégyellték már, hogy a hitetekről beszéltetek? Ha így volt, mit gondoltok, miért olyan nehéz?
3. Éreztétek már úgy, hogy megrekedtetek a lelki életetekben? Mit tettek vagy tehetnétek azért, hogy ez változzon? Hogy növekedhettek a hűségben az Istennel való kapcsolatotokban?
4. Amikor a gyülekezetetekre (és az életetekre) néztek, nem látjátok-e néha az elkötelezettség hiányát és a sok konformizmust? Miért van így? Mit tehetünk, hogy megváltozzon?
5. Van megoldás a (lelki, kapcsolati stb.) hűtlenségre? Micsoda?

A large area of dotted lines for writing answers.





HŰSÉGESEN ELSZÁMOLTATHATÓ

Amikor valaki üzenetet küld a csoportnak, amelyben megosztja hűségpróbáját az életében, a csoport minden tagja imádkozik érte és a helyzetért. Így alakul ki egy imahálózat, ami minden alkalommal támogat titeket, mikor a menny iránti hűségetek megpróbáltatik.



Milyen emberek szeretnék lenni a világban? A kapcsolataikban? Istennel?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor speckling or noise, typical of a scanned document. There is no handwriting or other markings on the page.

7. FEJEZET

SZELÍDSÉG



ALAPIGE

**„DE TE, ISTEN EMBERE, KERÜLD EZEKET, VISZONT TÖREKEDJ
AZ IGAZSÁGRA, AZ ISTENFÉLELEMRE, A HITRE, A SZERETETRE,
A BÉKETŰRÉSRE, A SZELÍDSÉGRE.”**

1TIMÓTEUS 6:11

JÉGTÖRŐ**MENNYIRE VAGY TOK MAGABIZTOSAK?**

Úgy definiálható az asszertivitás, mint egy személy képessége, aki egy másik ember felé megfelelő módon, ellenségeskedés vagy agresszivitás nélkül képes kifejezni az érzelmeit. Az asszertív emberek világosan és megfelelő módon mondják el a véleményüket és a pozitív és negatív érzéseiket egymásnak.

AGRESSZÍV

- / Nem ismer el másokat
- / Nem figyel oda a másakra
- / Rákényszeríti saját álláspontját a másokra

**ASSZERTÍV
KOMMUNIKÁCIÓ**

- / Aktívan odafigyel a másokra
- / Kifejti a maga álláspontját
- / Öszinte és egyértelmű

PASSZÍV

- / Elismerésvadász
- / Bármit megtesz azért, hogy mások kedveljék
- / Nem vállalja a felelősséget, másokat hibáztat

Az utóbbi időben a nagyvállalatok olyan vezetőket keresnek, akik magabiztosak, ahelyett, hogy a korábban népszerűbb agresszívabb profilokat választanák. Mit gondoltok, ennek mi lehet az oka?

Ezután végezték el ezt a vállalati tesztet, hogy felmérjék az önérvényesítések szintjét. Az első lépés a folyamatban, hogy ismerjék meg magukat!

Asszertivitásteszt: Erről a linkről tölthető le és/vagy nyomtatható ki:

bit.ly/WOP23downloads



A SZELÍDSÉG ÖNKÉNTÉLEN NAGYSÁGA



Az 1960-as évek végén két barát egy londoni áruházban vett egy kis oroszlánt. Hazavitték a kölyköt, és háziállatként tartották. Etették és sétáltatták az állatkát, aki úgy fogadta a kényeztetést, mintha csak macska lenne. A Christian nevet választották neki. Időközben már problémássá vált a mérete, és nemcsak a lakóhelyük miatt, hanem mert a háziállatuknak rengeteg ennivalóra is szüksége volt. Ezért végül úgy döntöttek, hogy elküldik egy természetvédelmi területre Kenyába abban a reményben, hogy ott majd alkalmazkodik természetes élőhelyéhez.

Pár hónappal később a természetvédelmi terület vezetője megerősítette, hogy Christian teljesen beilleszkedett új otthonába az oroszlánfalkával. A barátok elhatározták, hogy akkor elutaznak Kenyába, és végső búcsút vesznek Christiantól, és megünnepelik az új életét.

Már kilenc hónap telt el azóta, hogy utoljára látták az oroszlánt; és az igazgató figyelmeztette is őket, hogy Christian nem fogja felismerni őket. A két barát elhatározta, hogy dokumentumfilmet forgatnak a viszontlátásról. Az egész fenn van a YouTube-on.¹

A 70-es évekből származó, kissé homályos képsorokon két hosszú hajú, trapéznadrágos srác látható egy afrikai vadsparkban. A domb tövében várják, hogy feltűnjön az oroszlán. A fiatal emberek csöndben állnak és néznek felfelé. Hirtelen egy oroszlánfej bukkan fel a domb tetején. Az állat megindul lefelé. Úgy tűnik, hogy óvatos. Senkinek fogalma sincs arról, hogy fog reagálni. A két barát mozdulatlan marad, miközben a nevén szólítják. Erre az oroszlán hirtelen elkezd feléjük rohanni. Lenyűgöző, ahogy Christian a fiatal emberek felé ugrik... hatalmas mancsai közé szorítja őket, és még



„KÖNNYŰ KEDVESNEK LENNI,
MIKOR MINDEN OKÉ, VAGY MIKOR
A KOMFORTZÓNÁMBAN VAGYOK. PÁL
SZÁMÁRA AZONBAN ABBAN REJLIK ENNEK
A GYÜMÖLCSENEK A NAGYSÁGA, HOGY
KÉPES VÁRATLANUL SZELÍD VÁLASZT ADNI
STRESSZES HELYZETEKBE, PÉLDÁUL MIKOR
EGY VAD OROSZLÁN MEGÖLEL KÉT EMBERT.”



az arcukat is megnyalja! Az oroszlán szelíd reakciója és békés viselkedése szöges ellentétben áll méretével és potenciálisan veszélyes természetével.



Szeretem Christian történetét és szelíd erejét. Szerintem tökéletes példa arra, hogy megértsük, mit az a „szelídség”, amiről Pál beszél, mikor a Lélek gyümölcsére hivatkozik.

Hadd magyarázzam el. A szelídséget hajlamosak vagyunk olyan fogalmakkal összekapcsolni, mint a gyengeség, behódolás vagy megadás, más szóval olyan passzív viselkedésformákkal, amik lehetővé teszik az agressziót. Mintha kis védtelen báránykákról beszélnék, akiket meg kell védeni, mert egyedül képtelenek szembenézni a problémákkal.

Amikor azonban az apostol a görög *prautisz* (πραῦτης) szót használja a Lélek gyümölcsének e sajátosságára, akkor nem ezekre a viselkedésformákra utal. Pál számára a szelídségnek inkább ahhoz a meglepően kedves és szelíd reakcióhoz van köze, amit egy oroszlán tanúsít két emberrel szemben, aki másképp viselkedik, mint ahogy a természete szerint várható lenne.²

Az a helyzet, hogy a *prautisz*, amit Pál ide választott, egy összetett és sokrétű kifejezés, ugyanis nemcsak szelídségként, hanem nyájasságként, jósággként vagy burkoltan alázatosságként is fordítható.

A görög szóból származó jelentéskavalkád fényében most a következő kulcspontokra bonthatjuk a szelídség alapvető jellemzőit:

CSELEKVÉS: A szelídséghez *aktívan* kapcsolatba kell lépni a külső ingerekkel (lehetetlen szelíden viselkedni, ha elszigetelten ücsörgünk egy szobában). A szelíd ember ilyen értelemben reagál az igazságtalanságra, a konfliktusokra és a problémákra. Kifejezi az álláspontját, de a helytelenítését is, bár finoman teszi, mert ez a dolog lényege. Könnyű kedvesnek lenni, mikor minden oké, vagy mikor a komfortzónámban vagyok. Pál számára azonban abban rejlik ennek a gyümölcsnek a nagysága, hogy képes váratlanul szelíd választ adni stresszes helyzetekben, például mikor egy vad oroszlán megölel két embert. Vagy amikor Isten ígéretet tett Hágárnak, a terhes nőnek, aki pont azért menekült el otthonról, mert problémát okozott az urai házasságában (lásd: 1Mózes 16. fejezet).

LELKIERŐ: A szelíd emberek *erősek*. Ha nyomás alatt is kedvesen válaszolunk, az azt jelenti, hogy képesek vagyunk kontrollálni a reakcióinkat, amikor másokkal érintkezünk. A gyakorlati szelídség azt jelenti, hogy – még akkor is, amikor összetörhetnénk őket – szilárdan kitartunk amellett, hogy szeretettel forduljunk másokhoz, miközben legyőzzük a kísértést, hogy tovább bántsuk őket. Épp abban rejlik a nagysága és ereje, hogy szelíd tud maradni stresszhelyzetben is.

Két gyakorlati példa jön: egy jelenlegi és egy történelmi, amik nagyon jól jellemzik ezt a szelíd lelkierőt.





„A BÍRÓ ÍTÉLETE AZONBAN TOTÁLIS
MEGLEPETÉS: A FIATALKORÚT
LÉNYEGÉBEN CSUPÁN 100 ÓRA
KÖZMUNKÁRA ÍTÉLIK: INFORMATIKAI
ÓRÁK MEGTARTÁSÁRA KIS VAGY
SEMMILYEN JÖVEDELEMMEL NEM
RENDELKEZŐ EMBEREK SZÁMÁRA.”

Az első példa a fiatalkorúak bíróságán történt a spanyolországi Granadában. A bíróságon Emilio Calatayud bíró elnökölt. Egy 16 éves gyereket tartóztattak le, mert feltörte egy cég számítógépes rendszerét. Valószínűleg fiatalkorúak börtönében letöltendő szabadságvesztésre ítélik. A bíró ítélete azonban totális meglepetés: a fiatalkorút lényegében csupán 100 óra közmunkára ítélik: informatikai órák megtartására kis vagy semmilyen jövedelemmel nem rendelkező emberek számára.

A második példa a Bibliából származik, amikor a megrémült Illésnek szüksége van arra, hogy Isten megerősítse, mert meg akarják ölni. Ebben a krízishelyzetben az Úr inkább nem találkozik Illéssel sem földrengésben, sem tűzben vagy szélviharban. Ehelyett a világegyetem Teremtője úgy dönt, hogy azzal enyhíti a prófétára nehezedő nyomást, hogy szelíd suttogással elmondja neki terveit (1Királyok 19. fejezet).

A szelíd emberek ereje és bátorsága abban van, hogy képesek másokkal együtt érezni, és mások javára töreksenek szolgálni.

AKARAT: A szelidség olyan gyümölcs, amit *önként* kell választanunk. Egy nehéz helyzetben a kedvesség olyan *döntés*, amit meg kell hoznunk, és ez valószínűleg ellenkezik a természetünkkel. De a szelíd emberek tisztában vannak azzal, hogy kedvezőtlen helyzetekben sokkal hasznosabb a kedves szó, mint a morgás. És noha nehéz harag nélkül elfogadni a kritikát, sokkal jobb, ha asszertívan fejezem ki, hogy hatott rám a kritika, ahelyett, hogy még nagyobb sértéssel válaszolnék. Ez a lényege Jézus javaslatának, hogy hagyjuk abba a „szemet szemért” életformát (Máté 5:28–32), és helyette arra ösztönözzük, hogy szándékosan idézzünk elő nagy változást az

eseményekben: szeretettel és szelidséggel válaszoljunk a minket ért támadásokra. Igen, ez forradalmi javaslat, de a szelíd válasz hatása a mi lobbánékony társadalmunkban életeket változtatna meg. El tudtok képzelni egy olyan helyet, ahol minden helyzetben a szeretet a természetes válasz?

Ha ezt a három tulajdonságot nézzük, elérhetetlen eszménynek tűnik a szelidség. És az az igazság, hogy emberileg lehetetlen is. Pál a Galata-levéliben jegyzi le ezt a tulajdonságot, mint a *Lélek által* az életünkben *termett* gyümölcsök egyikét. Csak a Szentlélek képes természetes hajlamainkat lassan átalakítani szelidséggel megérlelt válaszokká.³

Ezért most három lépést szeretnék javasolni, hogy segítsék nektek visszatükrözni ezeket a Lélekkel teli tulajdonságokat:



„A SZELÍD EMBEREK EREJE ÉS BÁTORSÁGA ABBAN VAN,
HOGY KÉPESEK MÁSOKKAL EGYÜTT ÉREZNI,
ÉS MÁSOK JAVÁRA TÖREKSZENEK SZOLGÁLNI.”

ELSŐ LÉPÉS: *Ismerjétek meg Jézust.* A Biblia szerint Jézus egyik jellemvonása a szelídség (lásd: Máté 11:28–30). Keressük tehát a Megváltót, és tükrözzük vissza jellemét.

MÁSODIK LÉPÉS: *Próbáljátok meg alkalmazni a szelídséget életek minden területén,* beleértve az Istennel való kapcsolatokat is. Vagyis ekkor elfogadjátok az Úr akaratát és az általa javasolt életmódot. Meglátjátok, hogy az Ő javaslatai csodálatos eredményhez vezetnek.

HARMADIK LÉPÉS: *Gondoskodjatok mások szükségleteiről.* Krisztus ígéretet tett azoknak, akik félreteszik büszkeségüket, és mások segítésére összpontosítanak (Máté 5:5). Még ha nem is ez a legnépszerűbb dolog, a megfelelő időben a szelídek (vagy jószágok) öröklük majd a földet.

Tudod, mit? Amikor Christian, az oroszán történetét olvasom, arra gondolok, milyen hihetetlen lesz minden állatot megsimogatni, amikor az új földön leszünk. Az is eszembe jut, hogy olyan közösségekben fogunk élni, ahol mindenki tele lesz szeretettel, örömmel, békességgel, türelemmel, kedvességgel, jósággal, hűséggel, *szelídséggel* és önuralommal (lásd: Ézsaiás 65:17–25). Már alig várom, hogy egy ilyen helyen, az igazi boldogság országában élhessek, úgy, ahogy azt Isten a kezdetektől fogva tervezte.

Míg ez a pillanat el nem érkezik, megtapasztalhatjuk az Atya jelleme magunkban ápolásának előnyeit a Lélek életünkben való munkálkodásának hála. Szelíd oroszládként viselkedhetünk, tükörképei lehetünk annak a szilárdságnak, amit a Szentlélek áraszt az életünkre.

~



Silvia Palos Ibáñez

Zaragozában született (Spanyolországban). A Rigel Adventista Iskolában tanult, majd jogi diplomát szerzett. Több nyári táborban is találkozhatott vele. Még mindig ott van a bakancslistáján: Peppel, a férjével együtt részt venne egy külföldi missziós projektben.

MAI IMÁDSÁG

ÉDES ISTENEM, SZERETNÉM, HA AZ ÉLETEM
RÉSZE LENNÉL. MINDEN REAKCIÓMAT LETESZEM
A KEZEDBE, HOGY AZOK A TE SZELÍDSÉGED
ÉS SZERETETED TÜKÖRKÉPEI LEGYENEK. AZÉRT
IMÁDKOZOM, HOGY SZELÍD ÉLETEM EREDMÉNYE-
KÉNT MÁSOK IS MEGISMERJENEK TÉGED.



KÉRDÉSEK

„JÖJJETEK ÉNHOZZÁM MINDNYÁJAN, AKIK MEGFÁRADTATOK, ÉS MEG VAGYtok TERHELVE, ÉS ÉN MEGNYUGVÁST ADOK NEKTEK. VEGYÉTEK MAGATOKRA AZ ÉN IGÁMAT, ÉS TANULJÁTOk MEG TŐLEM, HOGY ÉN SZELÍD ÉS ALÁZATOS SZÍVŰ VAGYOK, ÉS LELKETEK NYUGALMAT TALÁL. MERT AZ ÉN IGÁM GYÖNYÖRŰSÉGES, ÉS AZ ÉN TERHEM KÖNNYŰ.”

Máté 11:28–30

1. Emlékeztek olyan helyzetre, amelyben Krisztus határozottan, ugyanakkor alázatosan és szelíden viselkedett? Mondjátok el!
2. Megtapasztaltatok már olyan stresszhelyzetet, amiben szelíd válasz hozott békét? Milyen volt megélni?
3. Mit gondoltok, miért kéri azt Jézus, hogy hagyjuk el az erőszakosságot a másokkal való kapcsolatainkban?
4. A mindennapi életetekben milyen helyzetek okoznak stresszt és szorongást? Miben segítene egy nyugodtabb, szelídebb és alázatosabb megközelítés ezekben a szituációkban?

A large grid of dots for writing answers.





GONDOLATÉBRESZTŐ

„Jézus nagyon bátran kimondta az igazságot, és nagy erővel tudott szembeállni az emberekkel. Az evangéliumokban rengeteg illusztrációt találunk erre. De leginkább szelidségében mutatkozott meg a legnagyobb ereje. Nem vált agresszívvá vagy harciasná, mikor ellenségei megpróbálták becsapni, és még akkor se, mikor hamisan vádolták meg. Krisztus nem erőszakoskodott másokkal, vagy nem kicsinyelt le másokat, és időt szakított azokra, akikkel a társadalom nagy része erőszakoskodott, lekicsinyelt és elutasított.”⁴ (Christopher J. H. Wright)

Abban áll a szelidség váratlan nagyszerűsége, hogy Isten jellemét tükrözi, ahogy a másokkal való kapcsolatunkban reagálunk valamire. Ez azt jelenti, hogy kedvesen és szelíden reagálunk, amint Jézus is tette.

- Hogy lehetünk részesei a szelídség forradalmának?

Ez a ti ütemtervedek. Kezdjétek el minél előbb gyakorolni is!

Olvassuk el 2Timóteus 2:24–25. részét. Ezekben a versekben Pál arra hív, hogy legyünk szelídek és kedvesek a konfliktusoknál, ami igazán pozitív eredményeket fog hozni. A legfontosabb összetevője ennek a tulajdonságnak a sikeres eléréséhez szintén ott áll az Igékben: ez pedig az *Istennel való kapcsolat*. Itt most egy táblázatot adunk, amit használhattok, ha nehéz helyzettel találjátok szembe magatokat. Ez pusztán iránymutatás, de segíthet, hogy ezeket a verseket a gyakorlatba átültesse. Emellett hasznos lehet az önértékelésben is; 1) segíthet megérteni, hogy milyen a hozzáállásotok, ha nehézséggel szembesültök, és 2) segít tudatosítani azokat a pillanatokat, amikor Isten ott volt mellettetek, és támogatott, hogy jobban reagáljatok.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor blemishes or dust specks. The edges of the paper are slightly irregular.

8. FEJEZET

ÖNMEGTARTÁSOM

A male athlete is shown from the back, in a starting crouch for a race. He is wearing a red singlet, green shorts with a white waistband, and grey running shoes. His hands are on the ground, and his body is low to the ground, ready to start. The background is a solid red color.

ALAPIGE

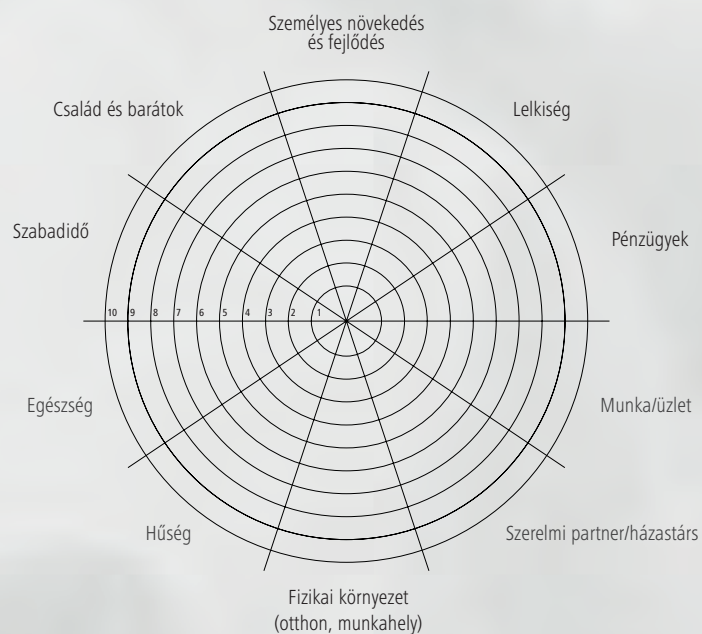
**„AZOK PEDIG, AKIK RÉSZT VESZNEK A VERSENYBEN,
MINDENBEN ÖNMEGTARTÓZTATÓK. ŐK AZÉRT, HOGY
ELHERVADÓ KOSZORÚT NYERJENEK, MI PEDIG AZÉRT,
HOGY HERVADHATATLANT.”**

1KORINTHUS 9:25

JÉGTÖRŐ

VAN ÖNURALMAM?

Mindenki szánjon pár percet arra, hogy az alábbi grafikon kitöltésével pillanatfelvételt készítsen az önuralmáról élete különböző területein:



Elgondolkodtató kérdések:

1. Az életed mely területein nehezebb önuralmat gyakorolni? Vajon miért?
2. Hasonlítsd össze a válaszaidat a barátaidéval. Hogy tudnátok segíteni és támogatni egymást? Mi módon lehetnétek egymás elszámoltatható partnerei?
3. Milyen típusú stratégiákat használtál már arra, hogy egy helyzetet önuralommal kezelj?
4. Miért könnyebb megmondani másoknak, mit tegyenek egy bizonyos helyzetben, mint hogy te magad tedd meg?

Csoportnál használjátok az alábbi linket egy második jégtörő ötletért:

bit.ly/WOP23downloads



EGY ÁLLANDÓ FOLYAMAT



2010 nyarának vége felé találkoztam Pedróval, mikor először mentem gyülekezetbe. Ez a velem egyidős fiatalember fordulópontot jelentett az életemben és abban, ahogy magammal bántam.

Talán csak „véletlenül” alakult így, de végül együtt dolgozhattunk egy kis építőipari vállalatnál. Az együtt töltött idő alatt sok olyan pillanat volt, amikor mélységesen megdöbbentett, ahogy Pedro reagált (vagy nem reagált) olyan helyzetekben, mikor én meg elvesztettem a fejem, sőt, a jó modoromat is.

Pedro már 8 éve volt az egyház tagja. Önmérséklete olyan nyugalmat és derűt keltett benne, amilyenre én is vágytam. Sokat olvastam buddhista, taoista és filozófiai szempontból az önfegyelemről és a hidegvérrel. Gyakran elgondolkodtam: „Hogy tanulta meg Pedro, hogy ilyen legyen? Mi lehet a titka?” Soha nem hallottam még arról, hogy az önuralom – bibliai szempontból – olyan tulajdonság, amit a Lélek alakít ki bennünk.

Ahogy telt-múlt az idő, barátságunk is egyre mélyült. Miközben jobban megismertem őt, rájöttem, hogy önuralma annak az eredménye, hogy minimum napi 16 órában kapcsolatban él a Szentlélekkel: ez a közte és az Úr közötti állandó és őszinte párbeszéd következménye.

Egyszer beszélgetés közben bevallotta, hogy neki régebben nagyon rossz természete volt: nem volt túl toleráns, nagyon türelmetlen volt, és amikor gondokkal szembesült, lobbanékonnyan reagált rájuk. Mikor viszont találkozott Jézussal, sok mindent kezdett újragondolni. Ahelyett, hogy a körülményeire reagált volna, a mennyei való kapcsolata segítette neki az indulatai szabályozásában, mi-

előtt elvesztette volna a fejét, vagy hagyta volna, hogy az érzései és az érzelmei és érzelmei elszabaduljanak.

Mivel 100%-ig biztos volt abban, hogy mindig vele van a Szentlélek, amikor egy problémával, nehéz helyzettel vagy kísértéssel kell szembenéznie, ahelyett, hogy mindent elmondott volna Istennek, mintha Ő távol lenne tőle, és nem tudna róla, arra koncentrált, hogy Atyjával beszéljen, és konkrét kérdéseket tett fel neki, mint például: „Mit érzek (vagy nem érzek) most? Milyen lehetőségeim vannak? Hogy nézhetek szembe...? Mit tehetek vagy hogy reagálhatok most a legjobban? Tényleg szükség van erre?”

A Pedróval folytatott sok-sok beszélgetésem során megértettem, hogy a mértékletesség mint a Lélek gyümölcse nem az érzések, ösztönök, vágyak és az étvágy megtagadása. Nem is arról szól, hogy passzív és közömbös magatartást tanúsítunk a minket érintő vagy irritáló körülményekkel és emberekkel szemben. Inkább egy olyan folyamat, mikor először is tudomásul vesszük, hogy mi zajlik bennünk, másodsor pedig a valóság (külső és belső) gyors elemzése után imádsággal közelítjük meg a helyzetet az előbbi kérdések felvetésével.

Elengedhetetlen önuralom ahhoz, hogy ne veszítsük el az Isten által nekünk adott szabadságot (Galata 5:1–13). Talán még ez az az összetevő, amely lehetővé teszi számunkra, hogy a többi gyümölcset (szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség és szelídség) életünk minden területén ápoljuk és megtartsuk. Tehát az önuralom lelki és világi vonatkozásban is előnyökkel jár: mind a magánéletben, mind a közéletben; tanulmányaink során éppúgy, mint a munkában és edzés közben; a barátokkal és a családdal, valamint a kapcsolatainkban.

Biztos vagyok benne, hogy jól ismeritek Pál apostol elvét, miszerint „sokan azt hiszik és azt mondják, hogy szabadon azt

tesznek, amit akarnak, és igen, ez igaz is lehet. De hadd mondjak valami fontosat: még ha ez így is van, még ha azt tehetek is, amit akarok, nem mindig jó nekem, ha azt teszem, amit akarok. Emiatt nem hagyom, hogy a körülmények irányítsanak.” (1Korinthus 10:23 parafrázisa) Minden jellemvonást az alakít ki, ha egy viselkedést egyszer, kétszer, tízszer, sőt, százszor is megismétlünk, míg szokásunkká nem válik. Így alakulnak ki (vagy deformálódnak) a jellemvonások; ez viszont hatással lesz arra, miként reagálunk különböző körülmények között és a kudarcokkal szembenézve.

Sok olyan helyzet van, amiben könnyű elveszíteni a hidegvérünket, dühbe gurulni és végül kirobbanni, kiabálni, sértegetni, bántani másokat, káromkodni és még rosszabbat is tenni. De hadd kérdezzek valamit: megéri? Ha már átéltél ilyet, hogy érezted magad utána?

Az is megeshet, hogy kitűzünk magunk elé egy célt, és végül rájövünk, hogy hiányzó önmérsékletünk miatt képtelenek vagyunk végigcsinálni. Hogy tudunk kilépni akkor ebből a körforgásból, hogy elérjük, amire igazán vágyunk (lásd: Róma 7:19–25)?

Lényeges, hogy emlékezzünk rá: a múltbeli hibák ellenére, ha egyszer megnyílunk a Lélek gyümölcseinek gyakorlása előtt, ahogy a Galata-levél 5. fejezetében olvassuk, soha nem kezdjük a nulláról. A mai tapasztalat nagyobb, mint a tegnap, és mindig építhetünk rá. Arra bátorítalak, hogy ne dobjátok be a törölközőt, mert a gyümölcs is csak apránként növekszik és érik be.

Most, hogy eljutottunk ide, szeretnék megosztani veletek néhány tanácsot, ami nekem segít a az önuralom elérésében, és amely a Lélek gyümölcset alkotó többi tulajdonságra is alkalmazható:



„SOK OLYAN HELYZET VAN, AMIBEN KÖNNYŰ ELVESZÍTENI A HIDEGVÉRÜNKET, DÜHBE GURULNI ÉS VÉGÜL KIROBBANNI, KIBÁLNI, SÉRTEGETNI, BÁNTANI MÁSOKAT, KÁROMKODNI ÉS MÉG ROSSZABBAT IS TENNI.”

„SOHA NEM KEZDJÜK
NULLÁRÓL. A MAI
TAPASZTALAT NAGYOBB,
MINT A TEGNAPI, ÉS
MINDIG ÉPÍTHETÜNK RÁ.”



1. TISZTÁZD LE, HOGY MIT AKARSZ, MIT NEM AKARSZ, ÉS MIÉRT

Gyakran beszélgetek emberekkel a problémáikról és a meghozott döntéseik következményeiről. Többnyire sok következményt el lehetett volna kerülni, ha csak néhány percet is szántak volna arra, hogy átgondolják, mit *nem* akarnak az életükben.

Az egyik oka annak, hogy elveszíthetjük az önkontrollt, és nem gyakorlunk önmérsékletet, az, hogy nem vagyunk biztosak vagy tisztában azzal, hogy mit *akarunk*, mit *nem akarunk*, és *miért*.

Ha valaki felvetné: „Mit vártok az élettől?“, talán sokan közülünk (főleg a fiatalabbak) egy pillanatnyi néma csend után azt válaszolnák, hogy fogalmuk sincs. Vannak olyan időszakok az életben, amikor nem igazán tudjuk, mit akarunk; ezért hasznosnak tartom, ha a kérdést az ellenkező oldalról tesszük fel: „Mi az, amit *nem* akarok?” Ez lehetővé teszi számunkra, hogy azonosítsuk az első nyomokat, hogy *mit* is akarunk.

2. DÖNTSD EL, ÉS AZTÁN TARTSD MAGAD HOZZÁ

Ha már tisztában vagy a mi-vel (azzal, hogy mit akarsz), és miért-tel,¹ fontos, hogy ne gondolkodj rajta túl sokat. Persze természetes, hogy bizonyos döntésekkel kapcsolatban kétségeink vannak. A lényeg, hogy a kételyeket félretéve fókuszáljunk. Azt javaslom, hogy vessünk most egy pillantást Jakab 1:6–8. verseire: „De kérje hittel, semmit sem kételkedve, mert aki kételkedik, hasonló a tenger habjához, amelyet a szél hajt, és ide-oda hány. Mert ne vélje, hogy kaphat valamit az Úrtól az ilyen kétszívű és minden útjában állhatatlan ember.”

3. APRÓ LÉPÉSEKKEL ELŐREHALADVA

Az önmérséklet fejlesztése olyan, mint egy hosszú távú verseny (lásd: 1Korinthus 9:25). Ha egy feladat nagyon összetett, akkor túl soknak érezzük, és az első 100 méteren lebéníthat.

Oszd fel a célodat kisebb lépésekre. Az életben az a jó, hogy bizonyos értelemben minden mindennel összefügg. Amikor Jézus az őszinteségről beszélt, elmagyarázta, hogy a kis dolgokban való hűség az első lépés a nagy dolgokban való hűség felé (lásd: Máté 25:23).

Állíts fel olyan rutinokat, amelyek lépésről lépésre visznek közelebb a célodhoz.

FIGYELEM! Ha drogokkal, alkohollal, szexszel vagy pornográfiával küzdesz, javaslom, hogy kérj segítséget valakitől, aki megért, és képes támogatni a folyamatban. Az egyházban sokan vannak, akik készek és hajlandóak segíteni neked.

4. TANULD MEG A POZITÍV OLDALT NÉZNI

Egyetlen csepp tinta is elég ahhoz, hogy egy pohár vizet elszínezzon. Ugyanígy egyetlen gondolat is megváltoztathatja a hozzáállásodat valamihez akár pozitívan, akár negatívan. Fontos, hogy megértsd és elhatározd, hogy a magad elé kitűzött változások vagy célok nem büntetésnek számítanak. Koncentrálj az előnyökre, legyen szó az Istennel való kapcsolatod, az önbecsülésed, az egészséged, a tudásod, a növekedésed, a jóléted stb. javulásáról.



Kerüld az abszolút kijelentéseket olyan dolgokról, amelyek bibliai szempontból nem jelentenek problémát. Most csak egy egyszerű példát hozok: ha elhatároztad, hogy követni fogsz egy adott diétát, vagy abbahagyod bizonyos italok fogyasztását, ne okozz magadnak felesleges stresszt azzal, hogy azt mondd: „SOHA többé nem fogok visszatérni [ehhez]”. Fogalmazhatsz pozitívabban is, például így: „Ma lecserélem [ezt] [erre]”. Ezek az apró nyelvi trükkök nagyon hasznosak lesznek, amikor negatív gondolatokkal vagy a társak nyomásával kell megküzdened.

5. JUTALMAZD MEG MAGAD AZ ELÉRT EREDMÉNYEKÉRT

Egy másik dolgot is javasolnék: jutalmazd meg magad az eredményeidért. Az agyad pozitív érzelmeket generál, mikor ezt teszed, mert megjegyzi, hogy az erőfeszítéseid pozitív jutalommal járnak. Természetesen ennek a jutalomnak pozitívnak és jónak kell lennie számodra (és Isten szemében is, lásd: 1Korinthus 10:31).

6. KÖTELEZD EL MAGAD

Tudod, mi a különbség az elkötelezettség és a kötelesség között? Az elkötelezettség belülről fakad, olyasvalami, amit önként vállalunk el. A kötelesség ezzel szemben kívülről jön, erőltetve. Az egészben az az érdekes, hogy Isten nem szeretné ránk erőltetni magát. Az Ő országa a világon mindannyiunkban, az elménkben és a szívünkben kezdődik. De ez a királyság csak akkor válik lehetővé, ha elkötelezzük magunkat mi magunk, embertársaink és Isten felé.

Még egy utolsó gondolatot szeretnék mondani erről az országról. Ahogy én látom, minden tulajdonság, amit Pál a Lélek gyümölcse-ről bemutat, Isten országának tulajdonsága is (lásd Máté 5. és 6. fejezetét). Nem azért van ott az apostol felsorolása Galata 5:22–23-ban, hogy mi majd kiválasszunk közülük néhányat, hanem azért, hogy – annak eredményeként, hogy megnyílunk a Szentlélek előtt, és befogadjuk a Lelket az elménkbe és a szívünkbe – Isten országának gyümölcse növekedjen bennünk, és áradjon belülről ki, a mi életünkben mások életébe át.



Dante Herrmann

már majdnem 13 éve jár Jézussal és Jézusért. Életútját szerelmével, Raquellal és gyermekeivel, Lucasszal és Aarónnal osztja meg. Szenvedélyesen szereti az evangéliumot és Isten országát. Cserkész, lelkipásztor és teológus.

„NEM AZÉRT VAN OTT
AZ APOSTOL FELSOROLÁSA
GALATA 5:22–23-BAN, HOGY
MI MAJD KIVÁLASSZUNK
KÖZÜLÜK NÉHÁNYAT, HANEM
AZÉRT, HOGY – ANNAK
EREDMÉNYEKÉNT, HOGY
MEGNYÍLUNK A SZENTLÉLEK
ELŐTT, ÉS BEFOGADJUK A LELKET
AZ ELMÉNKBE ÉS A SZÍVÜNKBE –
ISTEN ORSZÁGÁNAK GYÜMÖLCSE
NÖVEKEDJEN BENNÜNK.”

MAI IMÁDSÁG

Dicsérünk téged, Istenünk, hogy mindent megadsz, amire szükségünk van a jó élethez. Segíts naponta meglátnunk és megértenünk, hogy az életünkben hol kell önmérsékletet gyakorolnunk. Köszönjük, hogy velünk van Szentlelked, és segít kifejleszteni az önuralmat. Ezért most úgy döntünk, hogy kinyitjuk a szívünket és elménket neked, hogy meghalljuk hangodat, és önuralmat gyakoroljunk életünk különböző területein.



1 Korinthus 10:23

1. **A szöveg szempontjából és a keresztény élet összefüggésében miért gondoljátok úgy, hogy szükség van önuralomra?**
2. **Mit gondoltok, milyen dolgokat lenne jó megtenni (vagy abbahagyni) annak érdekében, hogy felkészüljünk a különböző körülményekre és helyzetekre, amelyekkel az életben találkozunk?**
3. **Saját tapasztalataitokból kiindulva milyen nehézségek jutnak eszetekbe az önkontroll fejlesztésével kapcsolatban?**
4. **A szövegben az önmérséklet erősítésére javasolt pontok közül melyik keltette fel a figyelmeteket, és miért?**



SZEMÉLYES KIHÍVÁS

A LÉLEK GYÜMÖLCSÉVEL FELÖLTÖZVE

Utolsó kihivásként egy olyan tevékenységet szeretnék javasolni, amely azon alapul, amit Pál apostol mond Efezus 4:22–24 között: „Vessétek le a korábbi életviteletek szerinti ó embert, aki csalárd kívánságok által megromlott, újuljatok meg lélekben és gondolkodásotokban, és *öltözzétek fel* az új embert, amely Isten szerint teremtetett igazságban és valóságos szentségben.”

Ha Jézus követői akarunk lenni, nem elég, ha csak egy-két napot vagyunk a héten „igazak és szentek”, vagy mikor a „gyülekezeti” barátainkkal találkozunk. Ahogy minden egyes nap felöltözünk, ebben a kihívásban arra bátorítalak, hogy minden nap „öltözzük fel” a Szentlelket is.

Ez a kihívás egy nap alatt teljesíthető, de három napra is osztható (ekkor minden szakaszra jut egy nap). A legfontosabb, hogy *imádságban* és *őszintén* fogjunk hozzá, miközben kérjük Isten segítségét.

TE MILYEN LELKI RUHÁT VISELSZ?

Talán te is azonosulsz valamelyik következő *megjelenéssel* a jelenlegi lelki életeddel kapcsolatban. Tedd fel a Lélek gyümölcse szemüvegedet, és gondolkodj el azon, most épp milyen lelki ruhát viselsz.

„TEDD FEL A LÉLEK
GYÜMÖLCSE
SZEMÜVEGEDET, ÉS
GONDOLKODJ EL AZON,
MOST ÉPP MILYEN LELKI
RUHÁT VISELSZ.”



A RABKINÉZET

Szükségtelen és talán még bántó szokások csíkos felsőjét hordod, ami már túl sokáig tartott egy nem kívánt körforgásban? Úgy érzed, hogy körülményeid foglya lettél? Írd le a *fogolykinézetedet*! Milyen dolgok akadályozzák, hogy növekedjen benned a Lélek gyümölcse?



A KÉTKEDŐ KINÉZET

Emlékszel még azokra az időkre, mikor egyszer, kétszer vagy akár háromszor is átöltöztél, de még mindig elégedetlen voltál magaddal? Milyen „ruhákat” viselsz, amik ellenkeznek a Lélek gyümölcsevel, és végül elégedetlenné és kétkedővé tesznek?



A KÉNYELMETLEN MEGJELENÉS

Képzeld el egy új farmert, ami elég szűk. Nagyon kényelmetlen lehet, különösen az elején. Talán olyan helyzetben találsz magad, amiben a Lélek gyümölcse „új farmer” viselete kényelmetlen és idegen érzés számodra, mert bizonyos dolgokat meg kell változtatnod miatta az életben. Hosszú távon azonban az a legszerencsésebb, ha a farmer a Szentlélek szívedben való működésének eredményeként kicsit kinyúlik és enged. Neked milyen kellemetlenséget okoz a Szentlélek „új farmernadrágjának” viselése? Vajon ez a szoros, új farmer valami mást jelent számodra?

Hogy tudsz önuralmat gyakorolni, hogy idővel „fájdalommentesen járjassz” a Szentlélekkel teli „új farmeredben”?



A VÁRATLAN MEGJELENÉS

Valószínűleg már te is kaptál kölcsön valakitől ruhákat. A helyzettől függően ezt pozitívnak vagy negatívnak is megélhetted. Amikor kölcsönkérsz egy ruhát, akkor nincs beleszólásod a szín-

be, formába vagy méretbe. Egyszerűen csak azért veszed fel, mert az adott pillanatban szükséged van rá. Lelki értelemben meglehet, hogy olyan „kölcsönvett” ruhákat viselsz, amelyekről szíved mélyén érzed, hogy nem igazán a tied, mert nem illenek ahhoz, amilyen szeretnél lenni (például féltékenységgel, bulizással, rossz szokásokkal, alkoholfogyasztással, mérgező kapcsolatokkal, haraggal, önzéssel stb.). Te hogy érzed, mi a „kölcsönkapott ruha” az életedben, amit vissza szeretnél adni a „tulajdonosának”?



AZ IDEÁLIS MEGJELENÉS

Emlékszel olyan ruhadarabra, amit képtelen lennél elengedni? Mintha csak neked készült volna. Jézus azt mondja, hogy számunkra a Lélek gyümölcse a tökéletes ruha. Milyen konkrét pillanatokban érzed úgy, hogy a Lélek gyümölcsevel kapcsolatban ideális ruhát viselsz a lelki életedben?



JELENLEGI **KINÉZETEM** ÉS IDEÁLIS **KINÉZETEM**

Használd ki az alábbi helyet, hogy lerajzold a mostani *kinézetedet* lelki szempontból. Ez lehet az általam megosztott külsőségek keveréke, vagy újakat is kitalálhatsz. Különösen fontos, hogy teljesen őszinte legyél magaddal, miközben rajzolsz. Ne felejtse el azt sem leírni, hogy az egyes ruhadarabok mit jelentenek számodra (például: a csíkos póló azt jelképezi, hogy kudarcot vallok az Istennel való kapcsolatomban, mert úgy érzem, hogy hűtlen vagyok hozzá; a kék kesztyű a Jézus melletti elköteleződéshez fűződő kételyeimet jeleníti meg, hogy nincs hitem; az aranyöv egy olyan gyümölcsöt szimbolizál, amit valóban felfedezek az életemben: a békét, hogy akkor is békességet érzek, ha vihar tombol körülöttem).

A jobb oldalra rajzold le az ideális *külsődet*, a Lélek gyümölcsének kilenc tulajdonságára vagy jellemzőjére (a szeretetre, örömrre, békességre, türelemre, kedvességre, jóságra, hűségre, szelídségre és önuralomra) összpontosítva, amiket együtt néztünk át ebben a tanulmányban (például: egy szívecskés szoknya azt a vágyat fejezi ki, hogy tovább szeretném ápolni a szeretet gyümölcsét; úgy akarok szeretni, ahogy Isten szeret engem).

A jelenlegi lelki **megjelenésem**

Az ideális lelki **megjelenésem**



AZ IDEÁLIS MEGJELENÉS KERESÉSE

Itt az idő, hogy e végső kihívás keretében tegyünk lépéseket. Valószínűleg rájöttél már, hogy lelki életedben nem az ideális *külsőd*et viseled. Hogy szerezheted meg a Lélek gyümölcsének *megjelenését*? Azt javaslom, hogy kövesd ezt a hat lépést, amivel a 8. fejezetben foglalkoztunk.

1. Tisztázzuk, hogy mit [milyen külsőt] szeretnél, mit [milyen külsőt] nem szeretnél, és miért. Milyen ember (nem) akarsz lenni?

Szeretnék olyan lenni: _____

Nem akarok olyan lenni: _____

2. Hozd meg a döntést, és tarts magad hozzá. Mit kell most elhatároznod?

3. Haladj apró lépetekkel. Milyen konkrét lépéseket kell megtenned ahhoz, hogy magadra tudd öltetni az ideális *megjelenésedet*?

4. Tanuld meg észrevenni a pozitívumokat. Hogy fogsz reagálni rá, ha valami rosszul sül el a folyamat során? Hogy fogod pozitív módon kifejezni a célodat?

5. Jutalmazd meg magad az elért eredményeidért. Mivel fogod megünnepelni, ha már sikerül felvenned a Lélek gyümölcsének ideális ruháját?

6. Kötelezd el magad. A Lélek gyümölcsének viselése állandó elköteleződést igényel; ez egy állandó folyamat. Mi lesz a következő ruhadarab, amit fel akarsz öltetni, hogy tovább gyarapodjon benned a Szentlélek gyümölcse?



BEVEZETÉS

- ¹ McKnight, Scot: „Galatians 5:1–12”. *The NIV Application Commentary: Galatians*, 1995, Kindle edition.
- ² Wright, Christopher J. H.: *Cultivating the Fruit of the Spirit. Growing in Christlikeness*, InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois, USA, 2017, 155. o.
- ³ *Cultivating the Fruit of the Spirit*, 164. o.



2. FEJEZET / ÖRÖM

- ¹ <https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david>
- ² Willard, Dallas: What Jesus Knew. Our God-bathed World. In: *The Divine Conspiracy. Rediscovering Our Hidden Life in God*. Harper Collins, London, UK, 2009. (e-könyv)



3. FEJEZET / BÉKE

- ¹ Nézd át a tavalyi, 2022-es ifjúsági imahét (A Föld az Úré) 2. fejezetét, ahol egy teljes tanulmányt olvashatsz az igazságról és az igazságosságról, erre utaltunk itt. 12 nyelven érhető el. Letölthető innen: <https://icor.church/resources>.



4. FEJEZET / TŰRELEM

- ¹ Nouwen, Henri J. M.: *Following Jesus. Finding Our Way Home in an Age of Anxiety*. Convergent, New York, USA, 2019, 9. o.
- ² Bonhoeffer, Dietrich: *Letters & Papers from Prison*. Fontana Books, London–Glasgow, UK, 1953, 166. o.



5. FEJEZET / KEDVESSÉG ÉS JÓSÁG

- ¹ Dutton, J. E. – Worline, M. C.: *Awakening compassion at work – the quiet power that elevates people and organizations*. Berrett-Koehler, Oakland, CA, USA, 2017.



7. FEJEZET / SZELÍDSÉG

- ¹ Lásd a YouTube-on: *Christian the lion*. <https://bit.ly/Christianthelion>
- ² *Hetednapi Adventista Bibliakommentár*, Máté 5:5.
- ³ *Hetednapi Adventista Bibliakommentár*, Galata 5:22.
- ⁴ Wright, Christopher J. H.: *Cultivating the Fruit of the Spirit. Growing in Christlikeness*. InterVarsity Press, Downers Grove, IL, USA, 2017, 133. o.



8. FEJEZET / ÖNURALOM

- ¹ Nézd meg a 2022-es ifjúsági imahét anyagának (A Föld az Úré) 5. fejezetét, ahol többet olvashatsz a miértek és a mik meghatározásának fontosságáról. 12 nyelven érhető el. Letölthető innen: <https://icor.church/resources>.
- ² Moltó, Cris: *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*. Amat Editorial, Barcelona, 2014, 120. o.



AZ ÚR PEDIG A LÉLEK, ÉS AHOL AZ ÚRNAK LELKE,
OTT A SZABADSÁG. MI PEDIG AZ ÚR
DICSŐSÉGÉT MINDNYÁJAN FEDETLEN ARCCAL
TÜKRÖZZÜK, ÉS AZ ÚR LELKE DICSŐSÉGRŐL DICSŐSÉGRE
UGYANARRA A KÉPRE FORMÁL ÁT MINKET.

2KORINTHUS 3:17-18



A Lélek gyümölcse. Gyakorlati tanulmány

Eredeti cím: The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide

© 2023 A Hetednapi Adventista Egyház Intereurópai Divíziójának

Ifjúsági Osztálya

3006, Bern, Schosshaldenstrasse 17. Svájc

youth@eud.adventist.org

DIZÁJN

Simon Eitzenberger, @desim_design

TIPOGRÁFIA

Alexandra Mora és Isaac Chía

KÉPEK

shutterstock.com, unsplash.com

1. kiadás, 2023.

Nyomtatás:

Viața și Sănătate, Bukarest

*Ezt a forrást a 2023-as ifjúsági
imahétre ajánljuk.*

DIVISION YOUTH DIRECTOR

Jonatán Tejel

SZERKESZTŐ ÉS PROJEKTVEZETŐ

Alexandra Mora

SZERZŐK

Melody Mason, Laia Burgos-Amaya,
Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík,
Karen Holford, Narcis Dragomir,
Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

ANGOLRA FORDÍTOTTA

Alexandra Mora (a 6., 7. és 8. fejezetet)

A MAGYAR KIADÁS KOORDINÁTORA

Szász Ernő

MAGYARRA FORDÍTOTTA ÉS LEKTORÁLTA

Czinkota Judit Orsolya

A bibliai idézeteket a Magyar Bibliatársulat 2014-es újfordítású Bibliájából vettük.

A forrásanyag nyomtatása gyülekezetekben, ifjúsági csoportoknak és más keresztény oktatási alkalmakon helyi használatra engedélyezett. A kiadó írásos engedélye nélkül tilos a forrás egyes részeit bármilyen formában sokszorosítani. A kiadvány tartalmát semmilyen módon nem lehet megváltoztatni. Minden jog fenntartva.

Ha körbenézünk, olyan világot látunk, amely a test cselekedeteinek rabja. Önző. Haragos. Dühös. Irigy. Féltékeny. Szorongó. Gyűlölködő... Haladéktalanul ki kell szabadulnunk a sötétség rabságából, és menjünk ki a Lélek gyümölcsének világosságára. Találjuk meg Krisztust, és legyünk igazán szabadok. Miért? Hogy gyümölcsöző életünk lehessen, ami tele van szeretettel, örömmel, békességgel, türelemmel, kedvességgel, jósággal, hűséggel, szelídséggel és önuralommal. Ha mindenki termékeny föld lenne a Lélek számára, milyen más lenne a világunk! De mi lenne, ha veled kezdődne az átalakulás? Termékeny talaj lennél a Lélek gyümölcséhez?

A tanulmány nyolc fejezete segít eligazodni a Szentlélek gyümölcsének kilenc „szegmensén”. Az utazás megváltoztathatja az életedet – és ez csak rajtad áll.



Seventh-day
Adventist® Church
INTER-EUROPEAN DIVISION

Youth Department

of the Inter-European Division of the Seventh-day Adventist Church
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Switzerland