A most következő hét állomás segítségével a megbocsátás témakörében fogsz tudni elcsendesedni. Olvasd végig az utasításokat, és cselekedj azoknak megfelelően! Nem kell sietned: haladj a saját tempódban!

Amennyit beleteszel, annyit fogsz kapni belőle. Ha komolyan veszed a feladatokat, mély lelki utazás vár rád. Ha elbohóckodod, nem lesznek rád hatással.

Áldott időtöltést kívánunk!

**Első állomás**

Gondolj arra az emberre, akivel valamikor nagyon jóban voltatok, melletted volt, bíztál benne,

de valami miatt már nincs melletted…

Vegyél ki egy csokoládét a tálból, és tedd a szádba! Amíg érzed az ízét, beszélgess Istennel erről az emberről. Mondd el neki, mit szerettél benne, mi történt köztetek, mi lehetne a megoldás, hogy újra melletted legyen, vagy miért nem akarod, hogy rendeződjön a kapcsolatotok!

**Második állomás**

Van olyan ember, aki gyakran megkeseríti az életedet? Aki bánt, gúnyol, esetleg csak nem ismer el?

Írj egy panaszlevelet Istennek! Írd ki magadból minden fájdalmadat, sérelmedet,

írd meg, hogy milyen büntetést szabnál ki ennek az embernek!

Ezt a levelet nem fogja más látni, csak te és Isten.

Ha több ilyen ember is van az életedben, mindegyiküket foglald bele a levélbe!

Miután elkészültél, vegyél el egy követ, és csomagold bele a panaszleveledbe!

Fogd a csomagot a kezedbe, és vidd magaddal!

**Harmadik állomás**

Ülj le egy kicsit, és rakd ki a családfádat, baráti körödet a földön található tárgyakból!

A kezedben lévő csomagot továbbra is tartsd a markodban, a feladat elvégzése alatt *sem* kerülhet ki a kezedből!

Miközben egyesével rakod le a számodra fontos embereket megszemélyesítő tárgyakat,

mondd el Istennek, mit szeretsz bennük, mit jelentenek a számodra!

Ha elkészültél, adj hálát mindenkiért, aki helyett kapott ezen a képen!

**Negyedik állomás**

Vannak álmaid, vágyaid? Ha lenne egy varázsceruzád, és amit lerajzolnál vele, az életre kelne, akkor mit rajzolnál?

Mi az, ami hiányzik jelenleg az életedből? Varázsceruzát nem tudunk neked adni, de arra bátorítunk, vidd Isten elé a kívánságaidat! Rajzold le neki mindazt, amit szeretnél, hogy létrehozzon az életedben!

A kezedben lévő csomagot továbbra is tartsd a markodban!

**Ötödik állomás**

Mi a véleményed ezekről az idézetekről? Lájkolod? Nem értesz velük egyet? Van kommented?

Ne fogd vissza magad! Amelyik gondolat megfog téged, írd mellé a véleményed, gondold tovább, bővítsd egy rajzzal! Legyél szabad a véleménynyilvánításban!

A csomagot továbbra is tartsd a markodban!

„Az engesztelhetetlenség igazából csak annak árt, aki nem hajlandó megbocsátani.

Az engesztelhetetlenség olyan, mintha mérget vennénk be abban a reményben, hogy a másik fog meghalni.”

*Mark Gungor, lelkipásztor*

„Amíg mi büszkeségből nemet mondunk a hozzánk visszakéredzkedőknek, Isten soha nem utasítja vissza a hozzá visszatérő »tékozló fiúkat«. Újjászül minket megbocsátó szeretetében.”

*Simon András, grafikus*

„Mindenki szeretné megváltoztatni a világot, de senki sem szeretné megváltoztatni saját magát.”

*Lev Tolsztoj, író*

„A megbocsátás megtöri az oksági láncolatot, mert aki – szeretetből – »megbocsát« nekünk, az magára vállalja annak a következményeit, amit mi tettünk. A megbocsátás tehát egyúttal mindig áldozatvállalás is.”

*Dag Hammarskjöld, politikus*

„Homokba kell írni a szót, ami annyira fáj,  
Hagyni kell, hadd vigye a szél!  
Homokba írni a bűnt, amivel megbántott más,  
Mielőtt megjegyezhetnéd.”

*Pintér Béla, zenész*

**Hatodik állomás**

Csendesedj el egy pillanatra! Mi jut eszedbe ezekről az igékről?

Volt már olyan helyzet, amikor nem tudtál megbocsátani valakinek? Vagy magadnak? Vagy Istennek?

Beszélgess vele erről!

*„Haragudhattok, de ne vétkezzetek: a nap ne menjen le haragotokkal.” (Ef 4,26)*

*„Nem vétkeink szerint bánik velünk, nem bűneink szerint fizet nekünk.*

*Mert amilyen magasan van az ég a föld fölött, olyan nagy a szeretete az istenfélők iránt.*

*Amilyen messze van napkelet napnyugattól, olyan messzire veti el vétkeinket.*

*Amilyen irgalmas az apa fiaihoz, olyan irgalmas az Úr az istenfélőkhöz.” (Zsolt 103,10–13)*

*„Mi Atyánk… bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek…*

*Ha pedig nem bocsátotok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg a ti vétkeiteket.” (Mt 6,12.15)*

**Hetedik állomás**

„A csomagot továbbra is tartsd a markodban…”

Hányszor elhangzott ez a mondat az elmúlt néhány percben! És hányszor idegesített ez a vacak csomag a különböző tevékenységek közben! Nem tudtad nyugodtan összerendezni a családodat, barátaidat. Nem tudtad lerajzolni szépen az álmaidat. Még az imádkozásban is akadályozott. Az ellenséges indulat, amit egyesekkel szemben magadban hordozol, ugyanígy gátol, megbénít, elveszi az örömödet, megakadályoz abban, hogy teljes életet élj.

Ha szeretnél végre megszabadulni a terhedtől, itt megteheted.

Olvasd el újra a panaszaidat csendben! Minden pontnál mondd ki magadban: megbocsátom. Akkor is, ha a másik nem érdemli meg. Nem neki teszel ezzel szívességet, hanem magadnak.

Ha befejezted, tépd apró darabokra a lapot, dobd bele a vödörbe a cafatokat, tedd a kereszt alá a követ, és imádkozz, hogy Isten adjon neked békességet és türelmet!