

„Bocsássatok meg, és nektek is megbocsátanak.”

Lukács evangéliuma a Hegyi Beszédben az ítélkezésről, a megbocsátásról és az irgalmasságról szól. A megbocsátás: lemondás az ítélkezésről, és az isteni irgalmasság megvalósítása emberi szinten. Az egyik legnehezebben megvalósítható emberi erény, melynek gyakorlására sokszor szükség lehet. Ha az ember fizikálisan megsérül – seb keletkezik, ami fáj. Ha megsértenek, megbántanak, akkor is seb keletkezik - lelki seb, ez is fájdalommal, lelki fájdalommal jár, melyet csak a megbocsátással tudok meggyógyítani. Van, hogy úgy érzi az ember, hogy már megbocsátott, de csak szituáció kérdése, és előjönnek a régi sebek, erősítve az újabb sebeket. Milyen a valódi megbocsátás – és mi nem az?

A valódi megbocsátás nem ösztönös felejtés, nem a fájdalom letagadása és nem is pusztán akarati erőfeszítés. Nem konfliktuskerülésből vagy a szeretet elvesztésének félelméből fakad. Nem is azt jelenti, hogy megbocsátok – és minden megy tovább úgy, mint régen (mert ahogy régen volt, az vezetett a konfliktushoz). A valódi megbocsátás esetén a kapcsolat új alapokra helyeződik, és magasabb szinten folytatódik.

A valódi megbocsátásnak három szinten kell megtörténnie: gondolati szinten (jót gondolok róla, jót kívánok neki); érzelmi szinten (ezt segíti, ha imádkozom érte); és akarati szinten (jót teszek vele).

A valódi megbocsátásnak két alappillére van. Az egyik alappillére a tudatos felejtés, a nekünk okozott rossz tudatos elfelejtése, a sérelmek elengedése. Nem lehet feltételekhez kötött (majd ha a másik megbánja, majd ha bocsánatot kér, majd ha jóváteszi). A valódi megbocsátás feltétel nélküli ajándék. Belső erőből fakadó ingyen ajándék a másik felé. (Gandi: „a megbocsátás az erősek tulajdonsága”). A valódi megbocsátásnál megjelenik az áldozathozatal készsége is: képes vagyok áldozatot hozni azért, aki megbántott. Talán ezzel tesztelhető a felejtés, mert csak akkor tudok őszintén, szerepjátszás nélkül áldozatot hozni a másikért, ha eljutottam a tudatos felejtésre, vagyis képes vagyok tudatosan eltekinteni az engem ért igazságtalanságtól vagy bántástól. A valódi megbocsátás másik alappillére egyfajta belső aktivitás, amely túlmutat azon, aki megbántott, vagy rosszat tett velem: a kollektív felelősség jegyében próbálok annyi jót és szeretetet adni a világnak, ami ellensúlyozza a mások által okozott rossz, immorális tettek hatását. Valamiféle egyensúlyról van itt is szó – a világba került rosszat próbálok ellensúlyozni valami jóval.

Nemcsak mások felé kell gyakorolni a megbocsátást, nagyon fontos a megbocsátást gyakorolni önmagunk felé is. Ha nem tudok önmagamnak megbocsátani – nehéz lesz mások felé megbocsátással fordulni. Ehhez az kell, hogy az ember megbéküljön a saját árnyékával, hibáival, gyengeségeivel. Ha nem akarok szembenézni azzal, ami nem illik bele az önmagamról alkotott képbe – akkor megvan az esélye, hogy kivetítem a másokra – ez is nehezíti a megbocsátást. Nehezítheti a megbocsátást az emberben lévő igazságérzet. De a megbocsátás az igazságosság fölött áll. A megbocsátással nem az igazságszolgáltatásról mond le az ember, hanem arról, hogy ezt ő tegye.

Segítheti a megbocsátást, ha belegondolunk, hogy mindnyájan egymás és az égiek irgalmára szorulunk. A harag, a dédelgetett sérelem (esetleg a bosszúvágy) nemcsak az egymással való kapcsolatainkat, hanem az égiekkel való kapcsolatunkat is meggyengíti. Ha az ember szívében harag van, nem képes befogadni az égiek bocsánatát (a kritikus „miképpen” szó erre utal) Nem az égiek vonják meg szeretetüket, hanem az ember nem képes azt befogadni - mert olyan mértékben tudjuk befogadni és elfogadni az isteni kegyelmet, amilyen mértékben gyakoroljuk a megbocsátást az emberek felé. A megbocsátás nem más, mint az isteni kegyelem emberi szintű megnyilvánulása.

A megbocsátás gyógyító erő – gyógyít lelkileg és testileg. Sok betegség abból fakad, hogy az ember nem tud megbocsátani. Átalakító erő – átalakít engem és a másikat is. Szabadító erő – mert a meg nem bocsátás odaláncol a múlthoz, a problémás esethez és személyhez.

A nagybőjt remek lehetőség az önvizsgálatra, a jó szándékok megfogalmazására. Néhány önvizsgálati kérdés:

*Van-e bennem most harag, megbántottság valaki iránt?*

*Hogyan reagálok, ha megbántanak, vagy megsértenek?*

*Miért nehéz számomra a megbocsátás?*

Segíts Uram, hogy a nagybőjti Rád-hangolódásunk növelje a békességet bennünk és körülöttünk!

*Miklovicz Panni, Nőtincs*