

2023. március 27., hétfő – Jn 8,1-11

A mai Evangélium egyik fő üzenete, hogy ne ítélkezzünk egymás felett. Sokszor hallottuk már, esetleg többször meg is fogadtuk, hogy jobban odafigyelünk erre, mégis minden igyekezetünk ellenére automatikusan jön belőlünk, tisztelet a kivételnek! Azon gondolkodtam, miért tesszük? A válaszom röviden, hogy mert olyan jó érzés! De miért olyan jó ez nekünk?

Kedves Testvérem! Ezt a kérdést szerintem érdemes saját magunknak megválaszolni. Ha szeretnéd, szánj rá pár percet, mielőtt tovább olvasol. Én is megfogalmaztam néhány választ, illetve felhasználtam Orvos-Tóth Noémi klinikai szakpszichológus egyik írását is.

Az ítélkezés a lelkünknek olyan, mint egy gyorsan ható fájdalomcsillapító. Számos látszatelőnnyel jár.

Amíg másvalakiről beszélünk, addig mi nem kerülhetünk terítékre. Így fenntartható a tökéletesség látszata, vagy legalábbis az, hogy mi az illetőnél mindenképpen normálisabbak, erkölcsösebbek, okosabbak, stb. vagyunk.

A kinyilatkoztatás önbizalmat is ad; nekünk milyen határozott véleményünk van! És milyen jól átlátjuk a világ dolgait! Ez egyben megnyugtató is.

Felsőbbrendűnek tűnünk, így csökken bennünk a kisebbségség fájó érzése. Például egy undok főnököt, aki rendszeresen megaláz minket, jól esik a háta mögött kibeszélni a kollégákkal. Legalább az erkölcsi győzelem a miénk.

Tudjuk, hogy mindez nem vezet sehova. Érdemes tudatosítani, hogy mi motoszkál bennünk. Ha rátalálunk a lelki békére, akkor nem lesz ingerenciánk ítélkezni mások felett. Mi segíthet ebben? Ami nekem eszembe jutott: Isten elé vinni a bennünk kavargó érzéseket, lelki vezetőnkkel átbeszélni, meditálással csendesíteni az elménket, önismereti képzések, terápiák.

Kívánom mindannyiunknak, hogy napról napra tudjunk fejlődni ebben!

Rauscher Éva, Piliscsaba