



Anselm Grün

A Megbocsátás Angyala

Megbocsátani és kiengesztelődni: engedékenységnek hangzik. A másik nyugodtan megüthet engem, nekem pedig nem marad más, mint Krisztushoz hasonlóan mindig, mindent megbocsátani. A legmegátalkodottabb ellenségemnek is meg kell bocsátanom.

A Megbocsátás Angyala azonban nem aláz meg, nem tesz védtelenné, hanem felszabadít azoknak az embereknek a hatalma alól, akik megsebeztek és megbetegítettek.

A német *Verzeihen* = *megbocsátás* a *zeihen* = *vádol* igéből származik; valakit gyanúsítani és megvádolni, valakire vallani. A *verzeihen* így azt jelenti, hogy nem ítélem el a vádlottat, hanem lemondok arról a jogos követelésemről, amit a másik bűne „megnyitott” számomra.

Nem kell azonban elnyomnod az érzéseidet, amikor megbocsátasz valakinek. A megbocsátás mindig a harag *végén* van, nem pedig az elején. A megbocsátáshoz először is meg kell engedned, hogy *valóban érezd a fájdalmat*, amit a másik okozott neked. Nem szabad azonban vájkálnod a sebben, hogy minél jobban fájjon!

A fájdalom tudatosítása mellett szükséged van *dühre* is. Hagyd nyugodtan, hogy fellángoljon benned a harag az ellen, aki megsértett téged! A harag erőt ad, hogy eltávolodj attól, aki megbetegített. A düh képessé tesz arra – képletesen szólva –, hogy kihajítsd magadból azt a másikat, aki feldühített és megsértett. Ha már kidobtad őt magadból, kijelentheted: „Bizony, ő is csak ember. Ő is csak sérült gyermek.” – Vagy te is úgy imádkozhatsz, mint Jézus a kereszten: „*Atyám, bocsáss meg nekik, hiszen nem tudják, mit cselekszenek.*” (Lk 23,34).

De talán azt gondolod: „A másik egészen pontosan tudta, mit is cselekszik, amikor megsértett, vagy büntudatot keltett bennem, vagy kritikájával kíméletlenül felfedte érzékeny pontomat.” Igen, azt talán tudta, ő mit is tesz, de azt nem sejtette, hogy *benned* valójában mit okoz. Ő maga ugyanis a saját lelki alkata, félelmei, kétségei foglyaként nem tehetett másként. Kicsivé kellett téged tennie, meg kellett aláznia, hogy hihessen a saját nagyságában, mert nem talált más kiutat. Akinek kisebbségi érzése van, annak a másikat még annál is kisebbé kell tennie, mint amekkorának önmagát érzi. – Ha így át mered gondolni a történeteket, a másik embernek nem lesz hatalma fölötted.

Ahhoz pedig, hogy akár a haragod segítségével is felszabadulj a másik ember hatalma alól, valóban meg kell bocsátanod. Akkor érzed át, hogy a megbocsátás neked is használt, amikor felszabadultál a téged megsértő, megsebző ember hatalma alól.

Gyakran hosszú időbe telik, amíg valóban képesek leszünk megbocsátani. Nem kell átgázolnunk saját érzéseinken. Ha édesapád újra és újra megsért téged, először is szükséged van a dühre, hogy eltávolodhass tőle. Talán a haragodnak még nőnie is kell ahhoz, hogy többé ne érjen el apád lekicsinylése, tekintélyelvű akadémakodása. Amíg benned áll a kés, ami megsebzett, addig biztosan nem tudsz megbocsátani. Hiszen ha megpróbálnád, még mélyebben megsebezned magad. Vájkálnál a sebedben. Ez pedig mazochizmus lenne. Először is el kell távolítanod magadból a kést, azután képes lehetsz a valódi megbocsátásra. Előtte a megbocsátás csak önmagad feladása lenne, beletörődés rossz sorsodba.

A valódi megbocsátás azonban bármikor megváltoztathat mindent!





Sok ember soha sem szabadul meg attól a rossz érzéstől, hogy mennyien megsértették őt, mivel soha nem bocsát meg.

A megbocsátás felszabadít az emberektől való függés betegségétől, és meggyógyítja sebeidet. Amikor egy kurzuson megkértem a résztvevőket, képzeljenek el három embert, akik megbántották őket, s akiknek a fájdalom és a düh átérzésén keresztül bocsátottak meg. Úgy éreztem, legtöbben régi sebeiket „nyalogatták”, hiszen ezek még mindig sajogtak bennük.

A Megbocsátás Angyalára volt szükségük ahhoz, hogy sebeik gyógyulhassanak, s így szabadok lehessenek azoktól az emberektől, akik még mindig uralkodtak felettük.

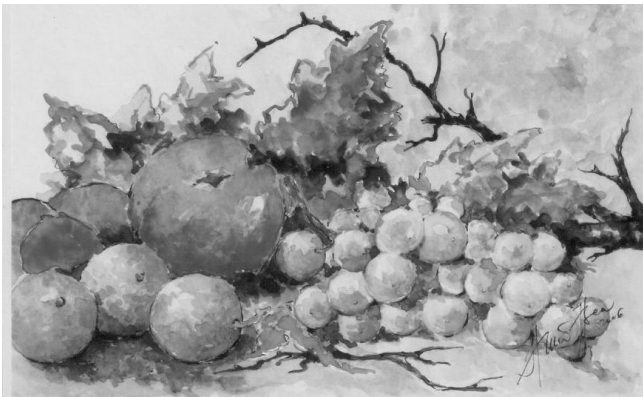
A meg nem bocsátott sértések megbénítanak. Elszívják azt az energiát, amire szükségem lenne az élethez. Sokan addig nem is lesznek egészségesek, amíg nem lesznek készen arra, hogy megbocsássanak.

A Kiengesztelődés Angyala azonban rengeteg időt hagy neked. Nem sűrges téged.

Kiengesztelődés nélkül nem létezhet egészséges emberi együttélés. Amikor a sértéseket állandóan felrójuk egymásnak, kialakul a sértődések ördögi köre. Ha ebbe belépünk, keserűség és agresszió támad bennünk, amely minden lehetséges alkalommal felszínre tör, szemrehányás, kritika, gyűlölködés formájában. Tudjuk, hogy egyik bűn a másikat gerjeszti. A Kiengesztelődés Angyala meg tudja törni a visszavágások ördögi körét! Megtisztítja a légkört, és képessé tesz bennünket – bár újra és újra megsérülünk – az emberi együttműködésre, az újradzgett szeretetre.

(In: Anselm Grün: *Angyalok könyve*, Szent Gellért Kiadó és Nyomda, Budapest, 2006.)

Anselm Grün könyve megvásárolható a Szent Gellért Könyvesboltban:
1053 Budapest, Ferenciek tere 8.



Hargitai Beáta: *Beteljesedve*

