

Dr. Rosa Rivas:

# Megbocsátás

A lelki-testi egészség alapjai

Az Egészség,gyi Világszervezet, a WHO szerint *az egészség a biológiai, pszichológiai és szociális erők egyensúlyának eredménye*. Szerintem ennek a meghatározásnak tartalmaznia kellene a **spiritualitást** is, amely *szintén alapvetően befolyásolja emberi létünket*.

Nem tagadhatjuk az értékek egyensúlyának meghatározó szerepét élet,nkben. És így könnyen belátható, hogy az orvoslás modern fölfogása szerint az egészség legfőbb ellenségei a félelem, büntudat, gyűlölet, harag és kisebbségi érzés. Valódi egészség,nk visszaszerzéséhez ezekkel a kemény ellenfelekkel kell megk,zden,nk.

**Nélkülözhetetlen tehát, hogy meg tudjunk bocsátani.** Kétséget kizáróan állíthatjuk, hogy a megbocsátás képessége egészség,nk központi tényezője.

*A megbocsátás kulcs a belső békességhez és szabadsághoz. Gyógyítja az elkieseredett szívet, harmóniát ad a munkában, és segít, hogy otthon érezzük magunkat a világban, és nyitottan éljünk embertársainkkal. A megbocsátás az egyedüli módja annak, hogy leváljunk már korábban befejeződött, de még fel nem dolgozott kapcsolatainkról, és a belső küszködésektől megszabadulva folytathassuk végre utunkat.*

A megbocsátás alapvetően szükséges a gyógyuláshoz. Mint ahogy az is, hogy ne nyomjuk el és ne érts,k félre érzéseinket. Saját valóságunk sokféle érzést foglal magába. Egyrészt a **hitet**, a **tudást**, a **szereetet**, az **örömet**, az **optimizmust**, de az olyan érzelmeket is, mint a **düh**, a **neheztelés**, az **ellenségesség**, a **szégyen** és a **büntudat**. Ezek a negatív érzések általában rejtve, elfojtva maradnak, és fájdalmat keltenek a felszín alatt. Mindaddig, amíg meg nem gyógyítjuk őket, nagy árat követelnek től,nk. Egészség,nket, a boldogságra való képesség,nket és azt, hogy képesek legy,nk egymást kielégítő és gazdagító kapcsolatokat teremteni.

A megbocsátás abban segít, hogy megszabaduljunk rossz közérzet,nktől, gyengeségeinktől, amit a benn,nk élő d,h és harag okoz. A d,h és a harag a mi életerőnket szívja el. Akik elvesznek saját haragjukban és gyűlölködés,kben, a büntudatban és a szégyenben, azoknak rideggé válik érzelmi élet,k, és elveszítik életenergiájukat.

A megbocsátás mindannyiunk számára lehetővé teszi, hogy **kiszabaduljunk mások cselekedeteinek hatalmából**. A megbocsátás belső megkönnyebb,lést ad, és képessé tesz arra, hogy reménnyel a szív,nkben élj,nk. Itt és most. *A múlt hangjai éppen abban akadályoznak meg bennünket, hogy képesek legyünk a jelenben élni.*

Csak a megbocsátás ad reményt ahhoz, hogy újra rálelj,nk belső békénkre, és a mában élve egy jobb jövőt tudjunk építeni.

A világ összes tudása is vajmi keveset ér, ha a benn,nk élő harag napról napra nő. Ha egy újonnan megismert ember viselkedése minden egyes alkalommal egy korábbi, be nem gyógyult kapcsolatunkra emlékeztet.

A megbocsátás feltételezi, hogy **elfogadjuk saját értékeinket**, és azt is, hogy **hibáinkban egyben lehetőséget is lássunk**. Lehetőséget arra, hogy növekedj,nk, hogy a tudatosságunk gyarapodjon, és a benn,nk élő részvét kibontakozhasson.

A megbocsátás nem viselkedések láncolata, hanem **hozzáállás kérdése**. A megbocsátásról alkotott vélemény,nkből két dolog következhet: vagy megkeményedik a szív,nk, és képtelenek lesz,nk a tisztánlátásra és a megbocsátás megértésére, vagy bátorságot

merít, nk ahhoz, hogy a múlt eseményeit hátrahagyjuk, és szabadon, nagyobb boldogságban és békében élj, nk.

A megbocsátás változtatást követel fölfogásunkban, amely következtében *másként tekintünk a többi emberre és a körülöttünk lévő világra.* Im van itt egy kérdés, ami ilyenkor szinte mindig fölmer, l:

**Miért pont én legyek az, akinek meg kell változnia?**

Megéri végigvenni mindazokat a dolgokat, amelyek neheztelést váltanak ki belől, nk, mert ezek valójában **hatalmas lehetőségek a növekedésre, a szeretetre,** és így már egészen megváltozik jelentés, k. Mindig érdemes megragadnunk ezeket a lehetőségeket.

A **harag** és az **elhúzódo agresszivitás,** a **feloldatlan büntudat** és **szégyenérzet,** amelyeket eltévelyedett gondolatoknak is nevezhet, nk, mind a stressz élettani reakcióit váltják ki belől, nk.

Az utóbbi években megnövekedett azoknak az orvosi tanulmányoknak a száma, amelyek azt igazolják, hogy **a düh, a harag, az agresszió, a szégyen és az elhúzódo büntudat jelentős mértékben kapcsolódik a testi megbetegedéshez.** Természetesen nem minden ember betegszik meg, aki haragszik, vagy aki hibásnak érzi magát. Vannak, akik szomatizálják a stresszt, és vannak, akik nem.

A **félelem** befolyásolja a test, nket, és ez pont az az érzelem, amely a harag, a d, h, a kisebbrendűségi érzés és a szégyen mélyén van. Természetesen nem sz, kséges, hogy az az ember vagy helyzet, aki vagy ami a kellemetlenséget okozta vagy fenyegetett minket, jelen legyen ahhoz, hogy a félelem aktiválódjék benn, nk. **Az idegrendszer nem tesz különbséget azok között az események között, amelyek épp ténylegesen zajlanak, és amelyeket képzeletünkben élünk újra,** ezért nemcsak akkor tapasztalunk érzelmi és fizikai fesz, ltséget, amikor haragszunk vagy d, hbe gurulunk, hanem akkor is, amikor olyan emlékeket idéz, nk föl, amelyek hajdan d, hőt váltottak ki belől, nk, hacsak ez a d, h már korábban föl nem oldódott benn, nk.

A folyamatos neheztelés, de k, lönösen a folyamatosan elfojtott neheztelés az egyik *meghatározó oka az immunrendszer gyengeségének,* miáltal az önvédelmi rendszer, nk legyeng, l, vagy teljes mértékben megszűnik hatékonyan működni. Amikor a d, hőt hosszú időn át elnyomjuk, immunrendszer, nk legyeng, l, és így nem tud hatékonyan működni.

Tudván tudva, hogy érzelmi állapotunk befolyással bír testi jólét, nkre, tekints, nk most vissza élet, nkre! Észrevehetj, k, hogy amikor testi panaszaink jelentkeztek, akkor visszatérően káros gondolatok, érzések, illetve elhúzódo félelem uralták érzelmeinket. Ezért most hasznos lehet a következő néhány kérdés mérlegelése:

- Hibásnak, bűnösnek érzem-e magam?
- Neheztelek-e valakire?
- Hasznos lenne-e számomra, ha megbocsátanék a körülöttem élő embereknek?
- Van-e, amit el kell fogadnom, majd szabad utat kell adnom neki az életembe?
- Vannak-e régi sér, léseim, amelyek gyógyításra várnak?
- Megmutatja-e a testem, hogy bizonyos dolgokra nemet, másokra pedig igent kell mondanom?

Mit jelent valójában a megbocsátás? A megbocsátás mindenekelőtt **lelki folyamat.** A spirituális dimenzióban zajlik. Hiszen bármennyire fölfogjuk és megértj, k is a megbocsátás racionális vonatkozásait, az még nem tesz képessé benn, nket a megbocsátásra. A tudás nem ugyanaz, mint a cselekvés. A megbocsátásra való készség magában foglalja a legmélyebb lelki rétegekben végbemenő változásokat. **A megbocsátás spirituális beállítódást igényel, amit az akaratlan, a pozitív gondolatokon és az imán keresztül érhetünk el.** Magában foglalja azt a felismerést, hogy a megbocsátás nagyobb, mint mi magunk vagyunk. És ennek tudomásulvétele meghatározó jelentőségű.

Heroikus munka egy olyan spirituális lépést megtenni, amely valóban segíti a megbocsátást. Hősies munka napról napra megvívni gondolkodási szokásainkkal.

De melyek azok a **mentális folyamatok, amelyek meggátolják megbocsátó képességünket?**

**1.** Az első **gát**, ha azt gondoljuk:

**Én nem érdemlem meg, hogy boldog legyek.**

Ez tipikusan azokban a függőségi kapcsolatokban szokott megjelenni, amelyekben teret engednek *tudattalan kisebbségi érzéseinknek, félelmeinknek*, amelyek **aláaknázzák önbecsülésünket**. Csak mi vehetjük át az életünk és a döntéseink feletti irányítást. Nem szabad engednünk, hogy ezt mások tegyék meg helyettünk.

**2.** A második **gát** az, ha azt gondoljuk:

**Tartoznak nekünk.**

Tartozhatnak-e neked az emberek, ha nem rendelkeznek azzal, amit adniuk kellene? A legirrealisabb érzéseink közé tartozik az, ha úgy érezzük, hogy az emberek tartoznak nekünk valamivel, és *ha nem teljesítik, akkor becsapva érezzük magunkat*, amitől persze **csak még jobban neheztelünk és szenvedünk**.

**3.** A harmadik **gát**

**Az azonnali jutalmazás hamis képzete.**

Pl. este 8-kor elkezdek imádkozni, és negyed 9-kor már azt várom, hogy spirituális megtapasztalásom legyen. ***Kitartó ráhangolódás és beállítódás nélkül a lelki fejlődés nem járhat sikerrel.***

**4.** A negyedik **akadály** az, ha azt hisszük, hogy

**Érzelmeink irányítanak minket, és ez ellen úgysem tehetünk semmit.**

Ha nyers érzelmeink által hagyjuk magunkat vezetni, akkor nagy valószínűséggel sosem fogunk megbocsátásra jutni.

**5.** Az ötödik **gát** az, ha

**Várom, hogy boldog legyek.**

Jól tudjuk, hogy az emberi élet minden területén *a siker terveket és hónapokig, néha évekig tartó erőfeszítéseket igényel*. Legyen az akár zongorázás, maratoni futás vagy egy agyműtét elvégzése, mindannyian tudjuk, hogy kitartónak kell lennünk, és a tanulás árát meg kell fizetnünk.

Másrészről – ahogy már említettem – vannak bizonyos **tévképzetek** a megbocsátással kapcsolatban, amelyek behatárolják megbocsátó képességünket. Őgy érdemes most számba venni és meghatározni néhány olyan dolgot, ami **nincs benne a megbocsátás fogalmában:**

- < A megbocsátás nem igazolhat negatív magatartásmódokat, se sajátjainkat, se másokéit. Ilyen magatartásmód pl. az *erőszak, az árusítás, a hamisság*, amelyek mind olyan negatív magatartásformák, amelyek teljesen elfogadhatatlanok.
- < A megbocsátás nem azt jelenti, hogy jóvá kell hagynod az olyan cselekedeteket, amelyek szenvedést okoztak számodra. A megbocsátás nem zárja ki azt, hogy megpróbáld megváltoztatni a helyzetet, és hogy védjed jogaidat.
- < A megbocsátás nem azt jelenti, hogy úgy teszel, mintha minden rendben volna, miközben érzed, hogy nincsenek rendben a dolgok. Meg kell tanulnunk **kifejezni az érzéseinket**. Úgy nem fogunk tudni megbocsátani, ha már a kezdet kezdetén letagadjuk mérgünket, dühünket.
- < A megbocsátás nem arra való, hogy felsőbbrendűnek érezzük magunkat. Ha valakinek lesajnálásból bocsátunk meg, vagy azért, mert helyének nézzük, akkor összekeverjük a megbocsátás értékét az arrogancia éréktelenségével.

- < A megbocsátás nem jelenti azt sem, hogy meg kellene változtatnunk korábbi döntéseinket, amelyeket pl. egy bizonyos emberrel kapcsolatban hoztunk. Megbocsátani valakinek nem azt jelenti, hogy újra vele kell élnünk.
- < A megbocsátás nem jelent közvetlen szóbeli beszélgetést a másik emberrel. Nem jelenti feltétlenül azt sem, hogy ki kellene mondanom előtte hangosan: *Megbocsátok neked*. Néha fontos lehet, de nem feltétlenül. Megtörténhet azt is, hogy pont akikre a legjobban neheztelsz, azokkal a legnehezebb a kapcsolatot felvenned, esetleg azért, mert meghaltak, vagy csak egyszerűen mert nem kívánnak beszélni veled. Van olyan helyzet, amikor nem szükséges szavakat váltani ahhoz, hogy a megbocsátás hiteles és teljes legyen. Ellenben bármely olyan kapcsolatban, amely folyamatos és kölcsönös együttműködésen alapszik, mint pl. munkatársaddal, főnököddel, barátoddal, családdal egyik tagjával vagy a pároddal, elengedhetetlen a nyílt és őszinte kommunikáció, mivel ennek hiányában nem jöhet létre a megbocsátás.
- < A megbocsátás nem kell, hogy elvakítson és naivvá tegyen bennünket. Abban segít, hogy tanuljunk, és tapasztalatot szerezzünk.

Véleményem szerint **3 fő irány felé kell törekednünk**, ha meg szeretnénk bocsátani:

1. **megbocsátani saját magunknak;**
2. **meg tudjunk kérni másokat, hogy bocsássanak meg nekünk;**
3. **én megbocsássak másoknak.**

Ha tehát világosan tudjuk és látjuk, hogy a megbocsátani tudás elengedhetetlen testi és lelki egészségünk számára, akkor miért állunk mégis ellen a megbocsátásnak? Bár hihetetlennek hangozhat, de lehet, hogy hasznunk származik abból, ha makacsul nem bocsátunk meg. Léteznek **másodlagos előnyök**, amelyek tudva-tudatlanul dolgoznak bennünk, és fenntartják bennünk a haragot és a neheztelést. Hogy mik ezek?

1. Az első az, hogy

### **Így nagyobb hatalomra és uralomra tehetünk szert.**

Bármennyire téves is, hihetjük azt, hogy a meg nem bocsátás erő, és az önmagunk iránti szeretet jele. Azáltal, hogy nem bocsátok meg a másoknak, arról győződök meg, hogy erős vagyok, és hogy ezáltal szeretem önmagamat.

2. A második nagy valószínűséggel megjelenő előny az, hogy

### **A meg nem bocsátás által a másik emberben is büntudatot tudunk kelteni.**

Ilyen esetekben arra használjuk fel a dühünket, hogy a többieket kontrolláljuk.

3. A harmadik, hogy

### **Ezáltal bizonyítjuk, hogy igazunk van.**

A megbocsátás nem azt jelenti, hogy a másoknak kell igazat adnunk, és hogy mi rosszak vagyunk, hanem azt mutatja meg, hogy nézhető, látható másképpen is a világ. Meg kell kérdeznünk önmagunktól, hogy azt akarjuk-e, hogy igazunk legyen, vagy inkább boldogok akarunk lenni.

4. A negyedik előnyünk, ami abból származhat, hogy nem bocsátunk meg, lehet az, hogy

### **Így nem kell megmutatnunk az érzéseinket.**

Nem szeretjük, ha a többiek gyengének tartanak bennünket, ha tudnak szomorúságunkról és félelmeinkről. Van, amikor ez okból nem bocsátunk meg. De emlékezzünk ilyenkor a megbocsátás nélküli élet poklára.

5. Az ötödik előnyünk abból, hogy nem bocsátunk meg, az lehet, hogy

### **Így benne tudunk maradni egy kapcsolatban, és nem kell szembesülnünk egyedüllétünkkel.**

Bár hihetetlennek hangozik, de mégis igaz, hogy amíg nem bocsátunk meg a másik embernek, addig összekapcsolva maradunk vele.

6. A hatodik előny pedig az, hogy  
**Így áldozatok maradhatunk, és nem kell felelősséget vállalnunk a tetteinkért.**

A megbocsátás nem azt jelenti, hogy le akarjuk tagadni, hogy bizonyos esetekben áldozatokká váltunk, hanem hogy ha már így történt, legalább ne uralja még jelenleg is ez az esemény az érzelmi életünket. Ha elhagynánk ezt a pozíciót, akkor talán megszűnne a társalgási témánk. Nem akarjuk felelőssé tenni magunkat jelenlegi életünkért, érzéseinkért vagy viselkedésünkért. Sokkal egyszerűbb a másikat hibáztatnunk saját boldogtalanságunkért.

Tudomásul véve tehát azt, hogy eme nyilvánvaló **másodlagos előnyök tudattalanul megakadályozhatnak bennünket abban, hogy meg akarjunk bocsátani**, érdemes megkérdeznünk magunktól:

*Mit nyerek azáltal, hogy ragaszkodom a dühömhöz és a neheztelémhez?*

Őgy jutunk el az első lépéshez a megbocsátásban: az **önmagunknak való megbocsátáshoz**. Az önmagunknak való megbocsátás lényege abban áll, hogy *túllépünk korábbi véleményalkotásainkon és értelmezéseinken, amelyek korlátoznak és bizonytalanságban tartanak bennünket.* Az önmagunknak való megbocsátás valószínűleg a legnagyobb kihívás, amivel életünkben találkozhatunk. Valójában ez az a folyamat, amely során megtanuljuk önmagunkat szeretni és elfogadni. Lesz, ahogy lesz. A szeretet önmagunknak mint teljességnek az egyszerű, őszinte és természetes elfogadása. Szeretni és megbocsátani lényegében ugyanaz a dolog.

Az önmagunknak való megbocsátás újjászíntést jelent. Megköveteli, hogy megszabaduljunk a büntudattól, ezért igen fontos, hogy *különbséget tudjunk tenni a **bűn** és a **bűntudat** között.*

A hibából egészséges dolog is származhat. Ha pl. ezáltal kerülünk el valami olyasmit, ami negatívan hatna másokra. A hiba, a tévedés annak az értékes jelévé is válhat, hogy fel kell ébrednünk, és figyelmet kell szentelnünk egy bizonyos helyzetnek. Akkor válik hasznossá, ha lehetőségként tudjuk felfogni, amely által képessé válunk saját bensőnkkel összhangban cselekedni, nagyobb hatékonysággal és felelősségtudattal.

Az egészséges büntudat megmutatja számunkra, hogy életvezetésünk és indítékaink tisztességesek-e vagy sem, érzékenyek-e vagy érzéketlenek, összeszedettek-e vagy sem.

Amikor valaki büntudatot érez, és nem figyel fel rá kellő időben, hanem csak hónapokkal, évekkel később érzi, akkor ez a büntudat már nem egészséges. Ilyenkor az énünk úgy jár el velünk, mint egy rabló, aki ellopta tőlünk a jelenünket, *megkötözve tart minket a múltban, és a jövővel félemlít meg bennünket.*

Önbecslésünk biztos halála, ha az a gondolat él bennünk, hogy hibásak vagyunk, illetve ha tévedés érzése kínoz minket. *Ha a büntudat irányít bennünket, akkor lehetetlen, hogy együttérzés ébredjen bennünk önmagunk iránt,* még ha a bensőnkben ott lappang is a szeretet és az együttérzés csírája.

Ha nekilátunk megbocsátani önmagunknak, akkor azt fogjuk tapasztalni, hogy a **bűntudat** többféle módon képes gondot okozni. A büntudat egyik aspektusa éppen az, hogy **alattomos**. Ahelyett, hogy gyógyításra és pozitív megoldásokra serkentene, ördögi kört hoz létre. A bűnös én bűntudatát ró ki tudattalanul azért, amit elkövetettünk, és ennek következtében elhúzódó boldogtalanságérzés, depresszió, igazságtalanságérzés, vagy akár szellemi és testi betegség is kialakulhat.

A megbocsátás nem igazolhat olyan magatartást, ami kárt okoz önmagunknak vagy másoknak. Bátorságot igényel, hogy tudomásul tudjuk venni teljes egészében azt, ami velünk történt, hogy *elfogadjuk a félelmeinket, megalázottságunkat, a szégyent, a szomorúságot, a megvetést, beleértve önnönmagunk megvetését is.* Ezenkívül még azzal is számolnunk kell, hogy énünk bizonyos tetteket, gondolatokat és érzéseket szeretne kikészöbölni, illetve elnyomni.

Összefoglalóan tehát **az önmagunknak való megbocsátás a következő lépésekből áll:**

1. **Felismerni az igazságot.** Nem tudunk addig változtatni, amíg nem néz,nk szembe a valósággal, és azt nem fogadjuk el olyannak, amilyen.
2. **Vállalnunk kell elkövetett tetteinkért a felelősséget.** Amikor lehetőség nyílik rá, meg kell próbálnunk jóvátenni a sebeket, amiket okoztunk.
3. **Tanulnunk kell a tapasztalatokból.** Fel kell ismern,nk lelk,nk legmélyén dolgozó indítékainkat, amelyek a kialakult helyzethez vezettek, illetve azokat a gondolatokat, amelyek arra készítetnek benn,nket, hogy bűnösnek érezz,k magunkat, és folytonosan elítélj,k önmagunkat. Meg kell nyitnunk a szív,nket önmagunk felé, hogy részvétellel és megértéssel hallgassuk a benn,nk dolgozó félelmeket és a segítségkérés lelk,nk mélyéről szóló hangjait.
4. **Be kell gyógyítanunk érzelmi sebeinket azáltal, hogy egészséges, szerető és felelősségteljes módon értjük meg jelentésüket.**
5. **Vég,l: Szövetkeznünk kell önmagunkkal, és fel kell ismernünk a bennünk élő természet alapvető jóságát és nagyszerűségét.**

Lehet, hogy hibásak vagyunk bizonyos tetteink miatt, de énünk lényege mindig jó és szeretetre törekvő. Az önmagunknak való igazi megbocsátásunk feltételezi, hogy mélyen és őszintén önmagunkba nézz,nk.

De nem mindannyian vagyunk alkalmasak és készek ennek elvégzésére. Az önmagunknak való megbocsátáshoz egy lépéssel hátra kell lépn,nk, hogy onnan objektíven és őszintén szemlélhess,k a többi embert és a kör,lményeket, amelyek befolyásolták a gondolkodásunkat és önmagunk iránti érzéseinket.

Ahhoz, hogy k,lönbséget tudjunk tenni aközött, hogy hibát követtem el, vagy pedig én vagyok a hibás mindenben, illetve rosszul tettem valamit vagy pedig rossz ember vagyok, **önbecsülésünk megerősítésére** lesz sz,kség,nk. Ezért feltétlen,l szem előtt kell tartanunk, hogy szeretetre méltó emberek vagyunk, és azok is maradunk. Lehet, hogy bizonyos tetteink nem voltak szeretetre méltóak, de mi mindig azok maradunk. Az igazság az, hogy vétkes lehets bizonyos tettekben, de a bensődben, a lényegedben alapvetően ártatlan és jó ember vagy.

Megtörténhetett, hogy gyermekként fizikailag bántalmaztak, vagy szexuálisan zaklattak, alkoholista környezetben nőttél fel, vagy más olyan helyzetben, amelyről mint gyermek érezted, hogy rossz, de változtatni rajta nem tudtál. Minden gyermek, aki ilyen vagy hasonló helyzetben nevelkedett, olyan dolgokért érezhette magát felelősnek, amelyekért valójában nem lehetett felelős. Ugyanakkor mégis átélte a tehetetlenség, a szégyen és a büntudat összes következményét. Ezért ne feledd, hogy **mindig tiszteletre, szeretetre és elfogadásra méltó ember vagy.**

Olyan környezetben nőttél fel, amelyben a többiek szerettek, tiszteltek és elfogadtak, még akkor is, ha semmi k,lönlegeset nem tettél? Vagy azt tanultad meg, hogy a szeretet, a tisztelet és az elfogadás attól f,gg, hogy hogyan viselkedsz vagy hogy hogyan játszod meg magad?

Többség,nk ismeri a büntudatot, a szomorúságot és a lelkiismeret-furdalást. Azt a vágyat, hogy: bárcsak másképp cselekedtem volna. És sokszor gondoljuk: bárcsak lehetséges lenne újból élni, másképpen cselekedni. Ugye jó ismerősök az ilyen gondolatok:

- Sose fogok megbocsátani magamnak azért, hogy...
- Azt kellett volna tennem....
- Sose lett volna szabad azt tennem...
- Bárcsak úgy lett volna, hogy...

Ahelyett, hogy hibáztatnánk magunkat a múltban elkövetett tetteink miatt, úgy is nézhetjük döntéseinket és választásainkat, hogy az adott pillanatban azok tűntek a legjobb és legbiztonságosabb választásoknak. Még akkor is, ha természetlenek maradtak, illetve előítéletesen alapultak.

Az is lehet, hogy olyan döntések voltak, amelyeket kontrollálatlan indulataink vezettek. Még ha egyébként ez nem is jellemző személyiség,nkre. Büntudatérzés,nk fenntartásának az a legjobb módja, ha állandóan tökéletességre töreksz,nk. Éppen tökéletességre törekvés,nk válhat legszörnyűbb ellenség,nkké. Olyan harc ez, amelyben a szabotőrt aligha fogjuk elkapni. Amikor valaki állandóan a tökéletességben reménykedik, akkor biztos lehet abban, hogy **bele fog ütközni az emberi természet tökéletlen voltába**. Illetve amikor a tervei mindezek miatt nem vezetnek sikerre, székségszerűen **csökkentértékűnek fogja érezni magát**.

Amikor valami nem siker,l tökéletesen, akkor valami olyasmit érz,nk, hogy nek,nk nem megy semmi, szerencsétlenek vagyunk. De **az életben semmi sem hibátlan, az élet nem tökéletes**. Amire a leginkább székség,nk van, az éppen az, hogy képesek legy,nk továbblépni, és a múltat valóban múltnak tartani.

Ezért most kérek, tarts velem, egy kis gyakorlatra hívlak, ami abban segít, hogy **meg tudj bocsátani önmagadnak**, és több szempontból is új életet kezdhes.

*Helyezkedj el kényelmesen, és hunyd le a szemedet! Ha elhelyezkedtél, becsukott szemmel vedél mély levegőt, lélegezz mélyen!*

*Érezd, ahogy a levegő átjárja testedet, amint belélegzed és kifújod! Képzeld el, ahogy átjárja testedet belélegzéskor az oxigén, amely minden élet forrása! Képzeld el, ahogy eljut minden egyes sejtedhez, szövetedhez és szerveidhez, hogy éltesse őket, és általa megteljen tested azzal az energiával, amely mindent életben tart!*

*Majd arra kérek, képzeld el, amint a kilélegzett levegővel megszabadulsz a szorongásoktól, a feszültségektől, az aggodástól! Lélegezz mélyeket!*

*Most összpontosítsd figyelmedet fejedre! Lazítsd el arcizmaidat! Most homlokodra figyelj, érezd bőrödét, a bőr bizsergését homlokodon! Lazítsd el szemhéjadat, a szemedet körülvevő szöveteket is pihentesd meg! Lazítsd el állkapcsodat, a szájad körüli izmokat! Lazítsd el nyakadat és a torkod izmait!*

*Most összpontosítsd figyelmedet válladra, érezd, hogy érintkezik ruhád testedhez! Lazítsd el vállad körül az összes izmot, és terjeszd ki az ellazulást karodra és kezre is! Lazítsd el hátadat, a gerincoszlopod körüli izmokat! Érezd, amint melegség borítja el hátadat!*

*Most összpontosítsd figyelmedet mellkasodra! Érezd bőrödét és bőröd bizsergését mellkasodon! Lazítsd el az összes feszültséget, és jó mélyen pihentesd el mellkasodat! Most mellkasodban lévő belső szerveidre összpontosíts! Képzeld el belső szerveidet, a szöveteket, mirigyeket és sejteket, amint ritmusosan és egészségesen dolgoznak!*

*Most összpontosítsd hasadra! Érezd, ahogy ruhád hasadat érinti! Lazítsd el az összes feszültséget, és érezd, amint hasad mélyen ellazult állapotba kerül! Lazítsd el a hasadban lévő szerveket is! Képzeld el belső szerveidet, a szöveteket, mirigyeket és sejteket, amint ritmusosan és egészségesen dolgoznak.*

*Lazítsd el csípődét és lábadat is! Koncentrálj térdedre! Érezd bőrödét és bőröd bizsergését térdeden! Lazítsd el az összes feszültséget, és érezd, amint térded mélyen pihentető állapotba kerül! Lazítsd el bokádat és lábfejedet is!*

*Ebben a mélyen pihentető és ellazult állapotban most jeleníts meg képzeletbeli képernyődön egy olyan helyzetet vagy alkalmat, ahol bizonyos okok miatt úgy érezed, hogy tévesen döntöttél! Jelenítsd meg az esemény helyszínét, körülményeit, amely miatt még ma is vádolod magadat, és amiért még ma is büntudatot érzel szívedben! Lazítsd el magadat*

*egészen! Jelenítsd meg képzeletbeli képernyődön, képzelj el a helyzetet! Érezd bele magad, és emlékezz!*

*Fogadd el most azt, hogy ezt az eseményt elengeded, hátrahagyod, és megbocsátasz önmagadnak! Képzeld el, amint ez a képzeletbeli képernyődön megjelenő esemény most elkezd zsugorodni! Egyre kisebbé válik, és egyre nagyobb lesz a súlya. Minél kisebb, annál nehezebb. És egészen addig sűrűsödik, míg össze nem zsugorodik akkorára, hogy akár a tenyeredben is elfér. Egészen kicsi gömbbé zsugorodik, amit majd fel kell emelned, és el kell engedned magadtól.*

*Most képzelj el, hogy lassan megérinted, és két kezed közé veszed ezt a gömböt! Hatalmas erő kell hozzá, hogy felemeld. Érezd a súlyát kezekben, érezd mindazt a nehézséget, amit talán már sok-sok éve hordozol szívedben! Mozdítsd meg két kezedet, és érezd, hogy húzza kezeidet ez a hatalmas súly!*

*Most képzeletben menj ki a természetbe, és lélegezd be mélyen a tiszta levegőt! Érezd ennek a gömbnek a súlyát, amit most kezeid között tartasz, érezd, hogy meg kell szabadulnod tőle! Még egyszer minden erődöt összeszedve most nyújtsd ki két karodat, és engedd, hogy eltávozzon tőled a gömb! Képzeld el, amint a gömb elveszíti a súlyát, és elkezd súlytalanul lebegni előtted, majd lassan eltávolodik tőled, mindaddig, amíg egészen apró porszemmé nem válik, mely elvész a világűr végtelenjében, a tiszta, áttetsző égbolt látóhatárán!*

*És most érzékeld testedet, érezd, hogy megszabadult ettől a tehertől, amit olyan régóta hordoztál már! Lélegezz mélyeket! Lazítsd el magadat, és gondolkodj el: Miért aggódsz annyi dolog miatt? Miért hordozod a bántó tegnapiak súlyát?*

*És ha már ezen eltöprengtél, gondolkodj el: Miért is szorongsz a holnaptól? Hiszen lehet, hogy meg se látod, elég a mának a maga baja. Arra gondolj csak, amivel ma valóban rendelkezel! Arra, hogy mivel szolgálhatsz, hogyan szerethetsz. Tedd meg, és add át magad a mának, hiszen ez a nap a te napod. Elég a mának a maga terhe. A tegnappal már nem rendelkezel, a holnappal még nem. A küzdelemben, a győzelemben, a rendbetételben, a szeretetben csak a mai nap számít. Szenteld meg a mai napot, és megszenteled az életed!*

*Lélegezz mélyeket! Lazítsd el magad teljesen, és érezd, hogy a testedben kellemes pihenség árad szét: a belső szabadság és a jövőbeli fejlődés ereje! Ezzel az érzéssel, amely tele van harmóniával, békével, szeretettel és örömmel, lassanként mozdítsd meg kezedet, karodat, lábadat! Ásíthatsz egy nagyot, ha úgy kívánod, megmozgathatod nyakadat, nyugodtan nyújtózkodhatsz, ha szeretnél. És most, ahogy testedet megmozdítottad, itt az ideje, hogy kinyissad a szemedet. Szemed nyitva, éberen, fölfrissülve és tökéletes egészség állapotában vagy, sokkal jobban érezd magadat, mint korábban.*

**Magadnak kell önmagad legjobb barátjának lenned.** Képzeld el, milyen lehet egy,tt élni valakivel, aki állandóan kritizál, mindig azzal vádol, hogy tévedsz, hogy rossz, tehetetlen és buta ember vagy! Ha ilyen emberrel kellene egy,tt élned, nagyon valószínű, hogy végül elveszítenéd önmagadba vetett bizalmadat, elveszítenéd kezdeményezőképeségedet, és föladnád azt, hogy vágyaidat megvalósítsd.

Most pedig képzelj el, hogy nehéz, gyben kell döntést hoznod, és egy olyan emberrel élsz egy,tt, aki kedves, megértő, okos, és látja, hogy milyen nehéz ebben a dilemmában jól választani. Ezért ahelyett, hogy kritizálna vagy bántana, szellemileg és érzelmileg szeretetet és elfogadást ad számodra. Egy,ttérzéssel, tudással és megvilágosító értelmezésekkel segít neked.

Most pedig képzelj el, amint ez az ember segít neked észrevenni és megérteni a benned dolgozó félelmeket és indítékaid hátterét! Megérteti, hogy döntéseid meghozásakor, még ha azok ártottak is, téged a megkönnyebbülés, a béke és a boldogság iránti vágy vezetett. Megérti, és azt szeretné, ha te is megértenéd, hogy hogyan hatott, hogyan hat rád a félelem és a valódi énedtől való elszigetelődés, elidegenedés. Megmutatja, hogy amit tettél vagy amit



teszel, azt legjobb szándékod szerint teszed. Megnyugtat, és biztosít arról, hogy más döntési lehetőséged is van, és azt tanácsolja, hogy **első lépésként legyél kedves és megértő önmagaddal szemben**. Arra biztat, hogy nyisd ki a szívedet, és fogadd el a felsőbb erők és embertársaid segítségét. Azt mondja, hogy valóban létezik kegyelem az életben, és nem kell mást tenned, mint hogy beengedd ezt a kegyelmet az életedbe.

Képzeld el, hogy milyen lenne az életed, ha önmagadnak valóban ilyen barátja lennél, ha ilyen emberré válnál! Legyél hát önmagad barátja! Érezd, hogy önmagad legjobb barátja vagy, és így emlékezzél vissza egy olyan helyzetre, amivel kapcsolatban büntudatod van, és elmélkedj néhány percre azon: *Vájon mi volt a cselekedeted oka? Mit tanultál, illetve mit tanulhatsz most ebből a helyzetből?* Ebből az új nézőpontból kérdezd meg magadtól, hogy: **Miként dönthetnél másképpen**, ha ismét hasonló helyzettel találkoznál életedben?

A megbocsátás útja örömet ad számunkra. Abban segít, hogy pozitív és jó dolgokat várjunk az élet, nkben, és eltávolodjunk a negatív és kellemetlen dolgoktól. A megbocsátás során azt is megtapasztalhatjuk, hogy ha másokat segít, nk abban, hogy nek, nk megbocsássanak, mi magunk is megtel, nk energiával és erővel, és így még inkább képessé válunk arra, hogy megbocsássunk önmagunknak.

Ha megbocsátunk, akkor nem keményedik meg a szív, nk. Felszabadulunk az örökös áldozatszeréből, és képessé válunk arra, hogy szabadon élj, k meg élet, nk teljességét.

A megbocsátás a legjobb mód arra, hogy ami széttört, azt összeillessz, k. Dermedt, fagyott szív, nket felengedj, k, megköztözöttségéből fölszabadítsuk, és a büntudat szégyenfoltjaitól megtisztítsuk.

A megbocsátás visszahozza élet, nk során már korábbról ismert ártatlanságunkat, amely által ismét képessé válunk szabadon szeretni.

#### **A megbocsátás egyszerre elhatározás, hozzáállás, folyamat és életforma.**

A megbocsátás során megérthetjük a másik személyiségét, annak félelmeit, lelki bajait, hibáit, belső lényegét, amely által megsejthetj, k és rálehet, nk saját belső valónkra is.

Gyakran a benn, nk élő sebzett, többiek által megfélemlített gyermek az, aki miatt gyengék vagyunk. A gyermek, aki gyengédséget, szeretetet és tiszteletet kér.

A megbocsátás azt is feltételezi, hogy képessé válunk elfogadni érzéseink miatti felelősségünket, megértve, hogy ezek olyan reakciók, amelyeket nem akaratunk irányít.

A megbocsátás a személyiségfejlődés folyamata is. Ha a megbocsátást békeként, szeretetként, biztonságként, gyarapodásként, bizalomként, szabadságként és örömként, a szív nyitottságként élj, k meg, akkor az a jó érzés, nk lehet, hogy a megfelelő dolgot tessz, k.

Ugyanakkor a megbocsátás lényege az a hozzáállás, az az életforma, amely *szabad a múlt terheitől*, és minden egyes percet újként ,dvözöl. Tiszta nyitottsággal és félelem nélk, l, azért, hogy teljes emberi valónk kiteljesedhessen, és ne csak a benn, nk lévő k, lönböző énrészek céljainak a halmaza legyen. Azért, hogy **ráleljünk belső énünkre**, amelyet érzéseink, szerepeink és hiedelmeink nem korlátoznak.

Az önmagunknak való megbocsátás azt adja, hogy megtapasztaljuk önmagunk igazi voltát, hogy valójában kik és mik is vagyunk. Út ahhoz, hogy megérts, k, **lényünk legmélyén rejlő természetadta valóságunk a szeretet – és ez eltörölhetetlen**.

Az, ha elfogadjuk a dolgokat olyannak, amilyenek, az nem vereség. Nem pesszimizmus az, ha elfogadjuk azt, amit nem tudunk azonnal vagy a számunkra kívánatos tempóban megváltoztatni.

Az elfogadás önmagad elfogadásának az aktív lépése. De úgy, hogy egyúttal **meg tudod különböztetni önmagadat a cselekedeteidétől**. Egy ősi bölcs mondás szerint: „Az ember elválaszthatatlan társa önmagának, érdemes hát jó társaságot nyújtani magunknak.”

Emlékezz, nk most vissza arra a megállapításra, hogy a megbocsátás fölfogásunknak, a világhoz való hozzáállásunknak a megváltoztatását igényli. Azért, hogy megtanuljuk másként

értékelni az eseményeket és a bennünket körülvevő személyeket. De ahhoz, hogy ezt megtehessek, előbb **ismernünk kell saját érzéseinket**.

A **harag** és a **düh** eltorzítják valódi érzésvilágunkat. Ezek igen erős indulatok. Az a szomorú helyzet, hogy azt tanultuk egész életünkben, hogy amelyik érzés erősebb, az a valódi. Ahhoz, hogy megkezdhessek a megbocsátás folyamatát, alapvető, hogy először **megismerjük valódi érzéseinket**. Mi állhat haragunk hátterében? Félelem, szomorúság, elbizonytalanodás, védtelenség, tehetetlenség, kiábrándultság? Van-e valami, ami dühünk mögött tudatosan vagy tudattalanul meghúzódik? *A szeretet, a megbecsülés, a törődés utáni vágy.*

Azok, akik agresszívek, ellentétben azzal, ahogy gondolni szoktuk, általában igen gyenge, félős és bizonytalan emberek. Általában ezek az érzések húzódnak meg dühünk hátterében. Még egyszer hangsúlyozom: a megbocsátás lényege nem az, amit cselekszünk, hanem az a hozzáállás, ahogy az embereket és a helyzeteket fogadjuk.

Azok a **hiedelmek**, amelyeket önmagunkról és az emberi természetéről őrzünk, behatárolják bizalmunkat és képességünket a szeretetre és megbocsátásra: Hiszünk-e abban, hogy az emberek alapvetően jók, vagy azt hisszük, hogy az emberek rosszindulatúak, és csakis ítélkezni akarnak? A haragot általában elfogadhatatlannak tartjuk, különösen, ha valaki az indulatait is kifejezi. Azt szoktuk mondani: aki haragból beszél, az nem lát tisztán. Pedig lehet, hogy egyszerűen csak igaza van.

Vannak, akik azért bocsátanak meg gyakran, hogy fenntartsák a békességet. De közben a felszín alatt folyamatosan frusztráltak és dühösek. Nem lehet valóban megbocsátani úgy, hogy közben tagadjuk, vagy figyelmen kívül hagyjuk dühünket és neheztelésünket. A megbocsátás lényege nem a felejtés, hanem az érzelmek megmutatása azért, hogy aztán elengedhessük őket.

A **düh** és a **harag** igen erős érzések, és sokféle módon **tudják elvonni energiáinkat**. Amikor elmerülünk dühünkben, akkor sákkétté válunk belső, rejtett érzéseinkre. Valóban úgy van, hogy arra az érzésre figyelünk, amelyik a lehangosabb.

Dühünket megmutathatjuk nyíltan, egyenesen, de el is rejthetjük, ám ilyenkor elhúzódó neheztelésként marad fenn a szívünkben. A sérelmet okozó **helyzet**, ami miatt valamikor dühösek lettünk, már rég a múlté, de a sértettség érzése és a rosszindulat mégis folyamatosan fennmarad.

Azért, hogy ne kelljen kiszolgáltatottnak, értéktelennek és tehetetlennek éreznünk magunkat, nem teszünk rosszat az emberekkel, nem támadjuk meg őket, és megpróbálunk nem uralkodni rajtuk. Ha megértjük a lélektani mozgató rugókat, akkor láthatjuk, hogy az **agresszív magatartásnak** pedig **lenne helye az életünkben**, és **nem kellene minden abszolút toleranciával fogadnunk**.

Megtanulhatjuk észrevenni a másik emberben a kiáltások és támadások mögé rejtőző, védelmet kérő hangot. De ki is térhetünk a másik dühébe elől, és a magunk védelmére térhetünk át azzal, hogy bizonyos minimum feltételeket szabunk meg, amit a másiknak a kapcsolat folytatásához teljesítenie kell. Emlékezzünk rá, mennyire fontos, hogy **ne tagadjuk le a harag tudatosan vagy tudattalanul fennmaradó, elhúzódó hatását**, amely akár évekig is eltarthat.

**Fájdalom** és **szenvedés**. Figyelem! A kettő nem azonos! A **fájdalom** valamilyen érzelmi vagy fizikai sebnak a következménye. A világon mindenki ismeri és érzi ezt különböző mértékben. A **szenvedés** a fájdalomra adott válasz, és a fájdalomhoz kapcsolódó beállítódásunktól függ. A **szenvedés** olyan tapasztalat, ami *akarattalunkkal átalakítható és módosítható*.

A megbocsátás megszabadít a gyűlölettől, a lelki elnyomástól, a bennünk lévő haragtól. Egy ősi kínai bölcséleti könyv ezt mondja: „*A gyűlölet belső választásainknak egy olyan formája, amely során a gyűlölt személyhez kötjük magunkat.*”

Ahogy az idővel a gyűlölet teljesen lebénít bennünket, feléled cserébe az állandó veszélyeztetettség érzése, amely védekezésre, támadásra és bosszúra sarkall minket, és amelyet én, nekünk így jogosnak is tart.

A legnyilvánvalóbb ok arra, hogy **megbocsássunk** az az, hogy **így megszabadulhatunk a düh bénító hatása alól és a harag érzésétől**. A megbocsátás nem a többieknek adott ajándék, hanem valami olyasmi, amit önmagunkért teszünk. A kérdés nem az, hogy megéri-e vagy sem, hanem az, hogy megérdemlünk-e mi magunk egy teljesebb lelki életet. Ezért a megbocsátás azzal kezdődik, hogy elsőként arra törekszünk, illetve a mellett döntünk, hogy **jobb emberek akarunk lenni**.

Mindig nagyon könnyű azt mondani, hogy: az én esetem speciális. Észre kell vennünk, hogy mindannyiunk esete speciális. Mindannyian szenvedhetünk hiányoktól, rossz bánásmódtól és kínoktól gyerekkorunkban. Végtelenül sok helyzet és racionális ok van arra, ha azt akarjuk megindokolni, hogy miért nem bocsátunk meg. Többféle módon okolhatjuk, hogy miért maradunk meg neheztelésünkkel, és miért nem igyekszünk elérni a megbocsátás spirituális szintjét. És természetesen az is rajtunk múlik, hogy csak tervezgetjük a megbocsátást, vagy eljutunk-e odáig, hogy meg is tesszük azt. Csak mi dönthetünk arról, hogy megéri-e a befektetett energia. De legalább annyit meg kell értenünk, hogy ha ott maradunk haragunkba sppedve, bármennyire is igazunk van, attól még mi vagyunk azok, akik ott maradtak a sértettség érzetében sppedve. Hogy ez megváltozhasson, ahhoz lelki erőfeszítés és időráfordítás kell.

Megbocsátásra való képtelenségünk hátterében gyakran a **düh** áll. Ahhoz, hogy gazdag, spirituális életet élhessünk, keresztül kell mennünk a **harag** különböző fázisain a megbocsátásig vezető hosszú út során. Ezeknek a fázisoknak az ismerete segíthet abban, hogy meg tudjuk határozni, hogy most épp hol tartunk az úton. A rejtett csapda, ami fenn tartja dühünket az, hogy *képtelenek vagyunk elfogadni a realitást*.

Másrésztől a düh mindig *igazságtalanságérzéshez kapcsolódik*, ami lehet valós vagy csak merő illúzió. A düh az igazságtalanságra adott érzelmi reakció. Ezért minden esetben, ha valahol valami igazságtalanság történik velünk, ott meg fog jelenni a düh is, amitől könnyen az áldozat szerepébe eshetünk, és döntésképtelennek fogjuk érezni magunkat.

Nyilvánvaló, hogy ha szeretnénk felkerekedni a bennünk élő dühön, akkor ismernünk kell, hogy milyen **rejtett formában** tud az megjelenni.

A különböző formák közül a legfontosabb a depresszió. A **depresszió** valószínűleg a leggyakoribb formája a rejtett dühnek. Ha valaki elveszíti a lelkesedését, az ugyanazt jelenti. Képtelennek érezzük magunkat ilyenkor az érzelmek átélésére. Saját érzéseink nyelvén ez azt jelenti, hogy *semmi sem tud belülről megmozgatni bennünket*, se jó, se rossz irányba.

Egy másik tünet lehet az *állandó fáradtság*. Ebben az esetben a legkisebb feladat elvégzése is így tűnik, mint ha túl sok energiába kerülne. Pl. az, hogy egyszerűen felkeljünk az ágyból, valami elviselhetetlenül nagy feladattá tud nőni.

A depresszió egyik másik tünete az, hogy megpróbálunk elbújni, vagy elszigetelődünk a többiektől.

Ma már széles körben kezd ismertté válni, hogy sok depresszió hátterében hatalmas, hosszú ideje elfojtott düh áll, amely büntudatot kelt, és rejtett neheztelést okoz. A **neheztelés** a megoldatlan igazságtalanságérzésből következő **dühünk miatt kialakult érzelmek, cselekedetek és gondolatok kombinációja**. Amint a tűznek a következménye a füst, úgy következik a dühből a neheztelés. Ezért ha azt állítjuk, hogy mindannyiunk életében történt már igazságtalanság, ami fájt, akkor mindannyian éreztünk már neheztelést is.

Lehet, hogy a világon minden okod megvan rá, hogy neheztelj, de az indokoktól függetlenül, ha dühvel a szívedben élsz, te vagy az, aki megfizeted az árát. Ezért érdemes nem elfelejteni, hogy ami volt, az volt, és ami van, az van.

Lehet, hogy akkor és ott nem tudunk választani. Akkor és ott nem volt erőnk megakadályozni azt, hogy kihasználjanak, ami dühössé és elégedetlenné tett bennünket. De most van lehetőségünk. *Rendelkezünk a megértés hatalmával és erejével.* És most már csak rajtunk múlik, hogy régi nehezteleseink és sebeink szolgálként éljenek-e vagy sem. Túltehetjük magunkat, és megváltozhatunk, ha ezt választjuk. A megoldás a **megbocsátás** és a **kiengesztelődés**.

Melyek a **megbocsátás lépcsőfokai**? 13-at sorolunk most föl:

**1.** Első:

### **Elfogadni az önmagunkban élő haragot és a bosszúállás vágyát.**

Nem fölismerni ezt a két érzést önmagunk becsapása és a megbocsátás társadalmi gesztussá való lefokozása lenne.

A **düh**nek a látszat ellenére vannak pozitív elemei. *Normális reakció olyankor, amikor igazságtalanságot tapasztalunk.* Az önállóságkeresés egy formája, és erőfeszítés, t,kröződik benne.

A **harag** épp ellenkezőleg: befészkei magát a szívünkbe, mint a kígyó, és olyan indulatot álcáz, amely csak akkor nyugszik meg, amikor a támadó megkapja méltó büntetését, és meg lesz alázva.

Minél inkább nem akarja valaki felismerni a szívében élő dühöt, és kerüli, hogy megértse és földolgozza azt, annál nagyobb a veszélye annak, hogy elz,lik a lelke, és állandó neheztelezés és gyűlölet lakik majd benne.

Ha elnyomjuk egy bizonyos érzésünket, mert kapcsolatainkban elfogadhatatlannak tartjuk azt, akkor előbb vagy utóbb meg fog nyilvánulni, mivel **az érzelmi energiát nem lehet elnyomni, mert akkor valamilyen más utat talál magának, és úgyis feltör belőlünk.** Az elnyomott düh át tud helyeződni, át tud szállni ártatlan lényekre, tárgyakra, állatokra és persze emberekre is. Vagy ki nem rúgott már bele életében egy tárgyba vagy állatba csak azért, hogy levezesse elfojtott dühét? De ugyanezt láthatjuk emberekkel is. Az **elfojtott harag** egyik leggyakoribb t,nete az, hogy *elkezdjük másoknak tulajdonítani saját irritált érzéseinket.* Az a személy, aki nincs tisztában saját belső indulataival, fokozottabb mértékben van kitéve annak, hogy másoknak tulajdonítsa a saját indulatait. Amikor támadva érzi magát, elkezd egyre jobban haragudni a többi emberre.

Egy másik torz megjelenési formája a folyamatosan bennünk élő dühnek az, ha *valakiben a düh önmaga ellen fordul.* Ez általában azoknál alakul ki, akik a legkisebb indulat megjelenését is megtiltják önmaguknak, és már akkor is megb,ntetik önmagukat, ha a dühnek csak a legkisebb töredékét is megérzik magukban.

Az **elfojtott düh** más álarcokban is megjelenhet. Őgy pl. a büntudat, a dühöt kritika, a hideg cinizmus, a vádló ellenségesség, vagy az állandó mérgeesség képében. Az indulatnak ezek a formái a selejt érzések csoportjába tartoznak, amelyeknek az a jellegzetes vonásuk, hogy kiolthatatlanok és örökösen ismétlődnek, ellentétben saját valódi érzéseinkkel, amelyek ha csak nagy ritkán jelentkezhetnek, nehezen k,loníthatóak el.

**A fel nem ismert düh számtalan pszichoszomatikus betegség oka lehet, a hatalmas energiavesztés és feszültség következtében.** Az állandó fesz,ltés és stressz számtalan testi baj okozója.

Másrészről az el nem fojtott, hanem **felhasznált agresszivitásnak számos pozitív következménye lehet.** Pl. az, hogy általa siker,lhet felfedezn,nk az indulatainkban rejlő értékeket, pl. a jelzéseket, amelyek megmutatják nek,nk, hogy mit akarunk, hogy mit kellene tenn,nk. Arra szolgálnak, hogy felhívják a figyelm,cket, és jelezzék a veszélyt. Pl. ha ki akarnak használni benn,cket, vagy személyes határainkat megsértik.

A d,h az, amely válaszként jelenik meg, ha igazságtalanság történik valakivel vagy valakikkel, és pontosan azért ébred fel benn,nk a morális érzék, hogy szembeszálljunk a rosszal, az igazságtalansággal.

**2.** A második lépcsőfok a megbocsátás folyamatában az, amikor:

### **Felismerjük sebzett voltunkat és gyengeségeinket.**

Ha elszenvetél valamilyen támadást, és *nem ismered fel* ezt a tény, *vagy nem vallod be szenvedésedet*, akkor annak teszed ki magadat, hogy talán soha nem fogsz eljutni a teljes megbocsátásig. Őgy a megbocsátás vég,l semmi mást nem fog jelenteni számodra, mint a szenvedéssel kapcsolatos védekezés egy formáját.

Sose fogsz tudni megbocsátani, ha *állandóan tagadod, hogy te magad megtámadott, sértett és sérült vagy*, ha ennek bevallása még mindig felfedezésre vár benned.

*Az emberi lélek nagyon jól felkészült arra, hogy megvédje önmagát a túlzottan nagy szenvedéstől.* Amikor a szenvedés elviselhetetlen mértékűvé válik, a szervezet k,lönböző módokon igyekszik enyhíteni ezen a bezárt állapoton. A biológiai lehetőségek ter,letén mozgósítja a természetes fájdalomcsillapító hormonokat, a pszichológiai védelmi rendszerben beindulnak a védekezési és ellenállási folyamatok, amelyek úgy működnek, mint a biztosítékok az elektromos rendszerekben. Kiegésznek, hogy megakadályozzák, hogy a túlzott terhelés leégesse vagy tönkretelgye az egész hálózatot.

De vigyáznunk kell arra, hogy a biztosítást jelentő ellenállás ne váljon mindennapi viselkedési szokásunkká, mert akkor meghibásodhat realitásérzék,nk. Lehet, hogy olyan ellenállások alakultak ki benn,nk, amelyek ahhoz vezettek, hogy tagadjuk a támadást, hogy legalább ezáltal csökkents,k károsító hatását. Ezek az **ellenállások** sokféle alakot ölthetnek.

Első helyen a felejtést kell említen,nk, mely szerint úgy tűnhet, hogy a megbocsátáshoz vezető ideális út az, ha elfelejtj,k a támadásokat és azok következményeit.

Második helyen a kifogások állnak. Mindenfélét kitalálunk, csak hogy a támadóra hárítsuk a felelősséget.

Végezet,l meg kell említen,nk a gyors és fel,letes megbocsátás csapdáját, amelynek célja a konfliktus mielőbbi megsz,ntetése.

**3.** A megbocsátás harmadik lépcsőfoka az, amikor:

### **Megosztjuk a fájdalmainkat valakivel.**

Több lehetőség,nk van, amikor támadás, árulás vagy agresszió ér benn,nket, kezdve a *védekező pozíciótól*, amely elszigeteltté tesz benn,nket, egészen az *áldozattá válás szerepéig*.

Van viszont egy egészségesebb választási lehetőség,nk is, amely valószínűbbé teheti gyógyulásunkat: *megosztani szenvedésünket valaki mással*. Valakivel, aki tud megítélés, moralizálás nélk,l hallgatni, aki nem töm tele benn,nket a tanácsaival, és nem próbál rábeszélni minket arra, hogy ne érezz,nk fájdalmat.

Az érzelmi megbocsátás nagymértékben f,gg attól, hogy őszinte nyitottsággal forduljunk afelé, aki figyelemmel és odafordulással hallgat benn,nket. Nem kétséges, hogy **könnyebb megoldást találni a másik ember problémáira, mint a sajátjainkra**. Ez történik, amikor bizol valakiben, és ő visszat,krözőként, rezonálóként segít neked. Ettől a perctől kezdve pedig el tudsz távolodni a helyzettől, ezáltal nagyobb rálátást adó nézőpontból tudod azt nézni, és ennek következtében alkalmasabbá válsz a megértésére.

**4.** A megbocsátás negyedik lépcsőfoka:

### **Megebocsátani önmagunknak.**

Azok, akik nagy csalódás hatása alatt állnak, általában elkezdik hibáztatni önmagukat. Nem bocsátják meg a történeteket önmagunknak, és az elszenvetett sérelem állandóan gyengeségeikre és hiányosságaira emlékezteti őket. Azonkív,l, hogy megalázottak, még szégyenérzettel is televannak, és folyamatos büntudatuk is van, amelyben a régmúltban

elszenvedett megalázottságok keverednek a jelenlegiekkel. Ezért az önmagunknak való megbocsátás sarkalatos pont a megbocsátás folyamatában.

Aki szeretne másoknak megbocsátani, de önmagának nem tud, az olyan, mint az az úszó, akit a hullámverés egyre távolabb sodor a parttól. *Minden erőfeszítése, amelyet mások hibáinak a megbocsátásáért tesz, önmaga elutasítása miatt semlegesítődik.*

Amikor mélyen sebzett vagy, akkor állandóan magadat hibáztatod a történetek miatt. Az elszenvedett kemény ,tés, k,lönösen, ha egy szeretett személy okozta, darabokra szagatja belső harmóniadat, és megbékíthetetlen belső erők szabadulnak el benned. **Csak a szívből jövő, alázatos megbocsátás segíthet visszaállítani a harmóniát bensőnkben.** Csak ez teszi lehetővé, hogy képesek legy,nk megbocsátani másoknak.

Az önmagunkkal szembeni ellenségesség,nk **fő forrása** lehet a boldogság és a hiánytalan tökéletesség keresése. Meg kell tanulnunk apránként elfogadni a végességet, és tolerálni azt a bűnt, hogy nem vagyunk tökéletesek. Korlátaink elfogadása mindig nagy lépés a lelki és spirituális egészség irányába. Egyszerűen **alázatosság** a neve.

Önmagunk hibáztatásának és elutasításának egy másik forrása az, ha a környezet,nkben élő, számunkra fontos emberek negatív ,zeneteket k,lidenek felénk. Akár szavakkal, akár gesztusokkal teszik is ezt, ezek a kellemetlen ,zenetek kisebbrendűségi komplexusokat hoznak létre a személyiség,nkben, mely folyamatosan egy elérhetetlen ideállal való összehasonlításhoz vezet. Ezért alapvető, hogy meg legy,nk győződve arról, hogy a hiba nem kijavíthatatlan.

Nem vagyunk arra ítélve, hogy állandóan újra meg újra átélj,k ugyanazt az élményt, és folyamatosan szenvedj,nk a következményeitől.

Ha azt képzeled, hogy örökké ,ldöz a szerencsétlenség, akkor csalhatatlanul az elkövetkező sikertelenségre programozod magadat.

Ezért **ahelyett, hogy egy sikertelenség miatt kínoznád magadat, inkább törekedj belőle levonni a tanulságot**. Sok sikertelenség vált már gazdagító kilátások, újrakezdések és sikerek forrásává az életben.

##### **5. A megbocsátás ötödik lépése:**

#### **Lemondani a bosszúról, és leállítani támadó gesztusainkat.**

Az igazság az, hogy sokan nem is igazán akarunk megbocsátani, hanem inkább jól megmunkált, ragyogó kis bosszúinkat kívánjuk folytatni. Talán olyan ponton érzed magad, ahol lehet, hogy akár csak intellektuális szinten is, de képes vagy azt mondani: **Igen, szeretnék megbocsátani**. Szándékomban áll, meghoztam már a döntést, hogy túllépjek állandó nehezteléseimen és az ellenségkedésemen.

Két **alapvető döntést** magadévá kell tenned: az egyik, hogy nem állsz bosszút, a másik pedig, hogy a támadásokat besz,nteted.

A megbocsátás folyamata nem tud úgy kibontakozni, ha közben bosszúszomjadat akarod kielégíteni, és egyre inkább áldozatnak érzed magad. **A bosszú figyelmedet és energiáidat a múltra koncentrálja**. Jelened számára már nincsen hely, és a jövőre nézve sincsenek már érdekes terveid. A megtorlás szelleme feléleszti és éberen tartja fájdalmadat azáltal, hogy megállás nélk,l emlékeztet rá. Megakadályozza, hogy a sebeid gyógyulásához és hegedéséhez sz,kséges békével és nyugalommal rendelkez. Ha visszavágsz – tartsad bár igazságosnak is ezt –, folytonos félelmet és nyugtalanságot kelt ez benned. Megállás nélk,l rettegsz attól a naptól, amikor majd ellenfeled támad vissza.

Másrésről, ha ennyire erősek támadó gondolataid és cselekedeteid, akkor hasztalan a megbocsátani akarás. Hogyan is lennél képes rá? Vagy gondolod, hogy meg lehet bocsátani, amikor állandóan sértettségben vagy elmer,lve? Ilyen kör,lmények között megbocsátani egyenértékű lenne azzal, hogy lemondasz a jogaidról, és gyávaságról teszel tanúságot.

Mahadma Gandhi, az erőszakmentesség nagy apostola igen világosan fogalmazott: „Ha csak az erőszak és a gyávaság között lehetnek választani, akkor nem tanakodnék, és az erőszakot tanácsolnám.”

Szerencsére léteznek más választási lehetőségek is arra, hogy véget tudjunk vetni a kóros kihasználtságnak. Pl. a törvényhez folyamodás.

Néhány feleség, félelmén föl, lkerekedve, a hatóságokhoz fordul, hogy védelmet keressen férje durvaságával szemben. Nyilvánvaló, hogy az a szándék, amely ezeket az embereket vezeti, nem a bosszúállás szándéka, hanem hogy férj, k terrorja megszűnjön, és esetleg meggyőzzék elnyomójukat, hogy kezelésen vegyen részt.

A megbocsátás nem ment fel az alól, hogy legyen elég bátorságunk a törvényhez fordulni, ha ez szükséges.

Az a döntés, hogy nem állunk bosszút, minden valódi megbocsátás mérföldköve, és a megbocsátás kivitelezhetetlen, ha a támadó fél folytatja agresszív viselkedését.

#### **6. A megbocsátás hatodik lépése:**

### **Meghatározni a veszteséget, hogy a gyászmunkát bevégezhesük.**

Ennek a szakasznak a során azt javaslom, hogy *készíts pontos leltárt a sérelmek okozta veszteségeidről*. Ennek **tudatosítása** segít a gyászmunkában. Ha nem teszed meg, aligha tudsz valóban megbocsátani.

Kérdezd meg magadtól: Mely részedet érintette a veszteség? Mit veszítettél el? Mely dolgokban és értékekben érzed magad cserbenhagyva, illetve megtámadva? Milyen reményeid és álmaid semmis, ltek meg hirtelen? Mely értékek károsodhattak benned? Az önértékelésed? Jó hírneved? Bizalmaid önmagadban? A másikba vetett hited? Kapcsolatod családtagjaiddal? Az ideáloed? Reményed a boldogságra? Anyagi értékeid? Egészséged? Szépséged? Társadalmi pozícióod? Hatóságokba vetett bizalmaid? Titkaiddal kapcsolatos diszkréció iránti igényed? Az, hogy fel tudj nézni másokra? Öszinteséged?

Ha e veszteségek köz, l bármelyikkel elvégzed a gyászmunkát, az segíteni fog neked a megbocsátásban.

#### **7. A megbocsátás hetedik lépése:**

### **Megérteni a támadódat.**

Ez akár lehetetlennek is tűnhet. Ha úgy érzed, hogy itt leblokkoltál, akkor kérdezd meg önmagadtól, hogy valóban végigjártad-e az eddigi lépéseket!

Fontos, hogy kövesd a belső ritmust a megbocsátás folyamatában. Ha a benned élő seb még túlságosan l, ktető, akkor hasztalan belekezdeni ebbe a szakaszba. Ez a szakasz feltételezi, hogy már felhagytál megtámadottságod miatti szélsőséges sértődöttséggeddel.

Lehet, hogy képtelennek érzed magad arra, hogy kilépj önmagadból, és megváltoztasd azt az élményt, amely kárt okozott benned, vagy azt feledted el, hogy *a támadó megértése nem jelenti, hogy felmented őt, még kevésbé, hogy igazolnod kéne tettét*. **Megérteni** őt azt jelenti: **tisztábban látni őt**. Képesnek lenni **megérteni személyiségének az összetevőit és hibáinak az indítékait**.

Nyilvánvaló, hogy nem érthetsz meg vele kapcsolatban mindent, de könnyebbé teheti a megbocsátást, ha nem vakon, ok nélkül kell megbocsátani, hanem bizonyos indítékok megértése után, amelyek az ártó tettet létrehozták. Ezzel egyidőben nyitottá válsz arra is, hogy megváltoztasd az illetőről alkotott képedet, és kevésbé kell erőltetned majd magadat, hogy megbocsáss.

Ellentétben azokkal, kik azt javasolják, hogy vakon bocsáss meg, én arra buzdítalak, **hogy nyitott, tisztán látó szemekkel bocsáss meg**, és olyan szempontokat is vegyél észre a neked ártó emberben, amelyek korábban ismeretlenek voltak előtted.

**Megérteni** azt jelenti, hogy **jobban ismerni a másik körülményeit és a tett előzményeit**. Nyilvánvaló, hogy egy ember családi, szociális, kulturális hátterének jobb

ismerete könnyebbé teszi a megbocsátást. Bár ezek a körülmények sem igazolják tettének agresszív voltát, de legalább részben megmagyarázzák azt.

Ha megérted egyszer valakinek a múltját, a történetét, akkor könnyebbé válik belehelyezned, beleélned magad a helyzetébe, amely által érthetőbbé válnak különözése, elhajlásai, hibái. Űgy pl. aki szexuális abúzust követett el, arról tudható, hogy többnyire ő maga is hasonló tett áldozata volt gyerekkorában. Ez **nem csökkenti bűnének súlyát, de érthetőbbé teszi azt.**

Másrészt a megértés azt is jelenti, hogy **keressük a támadó ember tettében a jó szándékot.** Virginia Satir, aki több mint 40 éven keresztül családterapeutaként dolgozott, úgy vélte, hogy *minden emberben van egy szándék a fejlődésre*, még a legszörnyűbb cselekedetben is. Űgy vélte, hogy *a káros magatartások mögött is meghúzódik pozitív indíték.* Pl. az öngyilkossági kísérletet a szenvedéstől való megszabadulási kísérletnek tartotta. Egy brutális apa tettében a gyermek fegyelmezésére való törekvést is látta. Egy fiatal alkalmi tolvaj tettében a bátorság bizonyítását is érzékelt a haverok felé. És egy neveletlen diák csínytevéseiben a gyermek a tanárok fölötti hatalmának a bizonyítási kísérletét észlelte.

Figyelembe kell venni, hogy vannak, akik úgy ártanak, hogy valójában nem akarnak kárt okozni. Olyanokra gondolok, mint pl. az ittas vagy drog hatása alatt álló sofőrök, akik halált vagy súlyos testi sérülést okoznak egy balesetben. Vagy szülők, akik válásuk során szándékuk ellenére megzavarják gyerekeik lelki fejlődését. Vagy az orvosok, akik téves diagnózis vagy hibás terápiás beavatkozás során kárt okoznak betegeik egészségében. Vagy családapák, akik kockázatos vállalkozásokba kezdenek, amelyek családjuk jólétét fenyegetik. Ezekben az esetekben az áldozatok mind súlyos károkat szenvednek.

Ha tudjuk, hogy a cselekedetek felelősei nem szándékosan okozták a kárt, ami persze nem szüntet meg az okozott szenvedéseket, az legalább enyhíteni tudja a megbocsátás iránti ellenérzést.

Végezetül ne felejtse el, hogy bár szeretnénk mindent tudni a kárt okozó személlyel kapcsolatban, *sose leszünk képesek teljességében felfedezni a másik személyiségének rejtett titkait*, sem tettének minden indítékát, különösen azokat nem, amelyeket önmaga sem ismer. Valójában a másik ember misztériuma előtt találjuk magunkat, és azt tapasztaljuk, hogy **a támadó megértése tulajdonképpen annak elfogadását jelenti, hogy nem érthetünk meg mindent.**

Gyakorlat ennek a lépésnek a megvalósításához:

*Lépj önmagadba, adj időt magadnak, és képzelőerőd segítségével gondold arra az emberre, aki kárt okozott benned! Gondold végig, amit személyes élettörténetéről tudsz! Ha van bátorságod, helyezkedj bele az ő helyzetébe, és kérdezd meg önmagadtól, hogy te mit tettél volna, ha hasonló helyzetbe kerülsz! Igyekezz felfedezni támadód tettének pozitív oldalát, azt a pozitív szándékot, amely hibáztatható tettében vezette! Talán önmaga védelmére vágyott? Vagy erőre volt szüksége? Vagy lehet, hogy félt?*

Emlékezz még egyszer: *az a tény, hogy felismerhető bizonyos pozitív szándék, még nem jelenti azt, hogy egyet kell érteni azokkal az eszközökkel, amelyeket a támadód felhasznált tettének végrehajtásakor.*

**8.** A megbocsátás nyolcadik lépése, melyben:

### **A megtámadottság értelmét keresed.**

Mostanra lefektetted a megbocsátás érzelmi alapjait, és megalapoztad lelki összetevőit. Ebben a szakaszban abban segítek, hogy fölfedezd az elszenvedett támadás pozitív hatását, illetve hogy annak pozitív értelmet tudj adni. Mit jelent számodra ez a sértés, ez az árulás, vagy ez a hűtlenség? Mit gondolsz, hogyan használhatnád fel növekedésre és elmélyülésre?



Arra kérlek, **fedezd fel életedben megtámadottságod lehetséges pozitív hatásait.** Hogyan válhat hasznodra ez a sikertelenség? A balsors fájdalmas hatásai csak azokban maradnak fenn örökre, akik az önsajnálát útját választják. Hogy ellen tudjunk állni ennek a kísértésnek, emlékeznünk kell, hogy **nincs olyan baj, hiba vagy összetöretetés, mely ne tartalmazna építő elemeket is.**

A balszerencse pozitív oldalának a megtalálása abban áll, hogy felfedezzük a benne rejlő megtermékenyítő lehetőséget. Ne hallgass azokra, akik azt mondják: egy szerencsétlenségből semmi jó nem származhat! Biztosíthatlak, hogy az ellenkezője az igaz. *Az elszenvedett seb gyarapodásod forrásává válhat.*

Hány ember változtatta meg életét és talált rá a teljességre pont a nagy próbatételeken keresztül? Lehet, hogy irritálónak vagy igazságtalannak érzed, hogy a sérülésed sebének pozitív oldalát keresd. Ha így lenne, akkor ez azt jelenti, hogy még nem vagy kész ennek az elkezdésére. Vissza kell térned a korábbi lépésekhez, és azokat kell ismételned, elmélyítened és magadévá tenned.

**9.** A megbocsátás kilencedik lépése:

### **Kiválasztani figyelmünk fókuszát.**

Elképzelések és szavak. **Figyelni azt jelenti, hogy érzéseinket valamire összpontosítjuk.** Sokan saját sóhajtozásaikra figyelnek minden percben, minden órában, minden napon sok-sok éven keresztül. És éppen ezért olyan állandó és intenzív a sebzettség érzésük. Ha ekkora teret engedünk szenvedéseinknek, akkor logikus, hogy most ugyanekkora intenzitásnak kell a másik oldalra fordulnunk. Erre jó megoldás, ha **a figyelmünket olyan képek irányába tereljük, amelyek a sebzettséggel ellentétes érzelmi tartalmúak**, és ezt a vizualizálást annyiszor ismételjük, ahányszor csak szükséges.

**A megbocsátás és a megbékélés a fejünkben kezdődik.** Őgy akár arra gondolunk, hogy valakihez közeledni akarunk, akár arra, hogy nem, ezt először gondolatban kell megtennünk. Gondolati sémákat kell létrehoznunk, kezdve attól, hogy először eldöntjük magunkban, hogy mit akarunk mondani.

Emlékezzünk, hogy a gondolatokon keresztül *a beszéd a viselkedés tervét fogalmazza meg!* Ha még nem tudod hangosan kimondani ezeket a gondolatokat, akkor csak magadban ismételd:

*Szabad vagyok minden nehezteléstől. Azt választom, hogy lelki növekedést éljek meg az életben. Azt választom, hogy harag és fájdalom nélkül akarok élni, pozitív hozzáállással az élethez.*

Természetesen el kell fogadjuk, hogy **az élettel nem lehet vitatkozni.** Fel kell ismerjük a következő tényeket: cserbenhagytak, kihasználtak, nem kaptam meg, amire szükségem volt, az élet nem igazságos. **DE: ma enyém a választás.**

Hát ez az, amikor odáig merészkedtél gondolatban, hogy megbocsáss. Ha a képzeletbeli képernyődön nem tudnál a konfliktusos emberek arcára gondolni, akkor jelenítsd meg saját arcodat, dőlőtől, nehezteléstől és ellenségeskedéstől szabadon.

**10.** A megbocsátás tizedik lépése:

### **Mondd ki hangosan.**

Kezdetben erre a legjobb hely talán lakásod, esetleg a fürdőszoba lehet, és ott is zárt ajtók mögött. Kezdd azzal, hogy kimondod és meghallgatod önmagad, amint mondod: **Megbocsátok.** Mondd magadnak: **Szabad akarok lenni!** Nézz a tükörbe, és mond: **Megérdemlem, és azt választom, hogy szabad leszek.**

Mindenkinek, aki gyakran és megfelelő kitartással gyakorolja ezt, rendeződhet a lelkiállapota, és így önmagával újra azonossá válhat.

Ha már biztonságban érzed magad ezzel a gondolattal és hangos kimondásával is, akkor készen állsz arra, hogy ezt másnak is kimondd. Talán az a legjobb, ha a barátoddal gyakorolsz. Érdemes neki elmondani minden érzésedet.

### **11. A megbocsátás tizenegyedik lépése:**

#### **Beszélni az érintett emberekkel.**

Ez nem feltétlenül jelenti a másik ember kiereszkölt jelenlétét. Sokszor ez amúgy is lehetetlen, hiszen akivel beszélned kellene, az messzire költözött, vagy meghalt, vagy csak egyszerűen tudomást sem akar venni rólad.

A megbocsátás folyamata a bensődben zajló gy, magaddal pedig mindig tudsz beszélni. Vagy le tudod írni ki nem mondott szavaidat. Vagy akár belső lelki képeket is készíthetsz.

Hunyd be most a szemed, és képzeletbeli képernyődön vetíts le egy filmet, amelyben látható, amint megbocsátasz azoknak, akikkel konfliktusod volt, illetve ha szívesebben választod ezt, akkor levelet is írhatsz, de meglehet, hogy azt később eltéped, vagy sose k,ldöd el.

### **12. A megbocsátás tizenkettedik lépése:**

#### **Megnyílni a megbocsátás kegyelme felé.**

##### **Imádkozás.**

Legyőzni régi, megcsontosodott nehezteléseinket, k,lönösen ha azok igen súlyosak, *nem könnyű feladat.* A harc intenzív, és magunknál nagyobb hatalomra van sz,kség,nk, hogy megnyerj,k.

Sz,kség,nk van az Istennel való kapcsolat tudatos felvételére. Az ima, amire sz,kség,nk van, át kell hogy itassa tudatunkat, többet kell jelentenie szavak mormolásánál, ismételtetésénél.

**Imádkozni azt jelenti, hogy folyamatosan tudatában vagyunk a segítség jelenlétének, örök létének.**

Válassz ki egy képet, egy verset, vagy mondatot, ami segít ezt a tudatos kapcsolatot fenntartani! Meddig lehet eljutni a megbocsátásban az ima kegyelmének segítségével?

Szeretnék most megosztani veled valamit, ami igen mélyen beégett a szívembe, lelkembe.

Egy koncentrációs táborban találtak egy imatöredéket egy halott gyermek sírja mellett, amely számomra több mint megindító. Méltó, hogy emlékezz,nk rá, és elmélkedj,nk róla.

Ögy szól:

*„Ó Istenem, emlékezz ne csak a jóakarátú, de a rosszakarátú emberekre is! De ne a szenvedésre emlékezz, amit ránk róttál. Azokra a gyümölcsökre emlékezz, amelyeket ezeknek a szenvedéseknek köszönhetően hoztunk: a bajtársiasságra, becsületességre, alázatunkra, bátorságunkra, önzetlenségünkre. A szív nagyságára, ami mindebből fakadt. És mikor majd ők megjelennek igazságszolgáltatásod előtt, mindezek a gyümölcsök, amelyeket mi teremhettünk, szolgáljanak arra, hogy ők is bocsánatot nyerjenek!”*

***Csak a mély ima vihet el bennünket a könyörületesség és megbocsátás ilyen magasságaiba.***

### **13. A megbocsátás tizenharmadik és egyben záró lépése:**

#### **Nyíltan beszélni, és eldönteni, hogy befejezzük vagy megújítjuk a kapcsolatot.**

Minden esetben, amikor nem beszél,nk egyenesen, vagy nem vagyunk őszinték, mert tetszeni akarunk embereknek, vagy azt szeretnénk, hogy kedveljenek benn,nket, akkor valójában a gyermekkorban meg nem kapott szeretetet és elfogadást keressük. És ezért mondunk le saját integritásunkról.

Mikor nem azt kérj,k, amire szükség,nk van, vagy nem azt mondjuk, amit érz,nk, mi magunk görget,nk akadályokat saját fejlődés,nk útjába. **Ha rendszeresen elhallgatod véleményedet és érzéseidet, akkor te magad rombolod le saját önbecsüléset, és ez pont a lelki megbocsátást nehezíti.** Őgy minden nappal, amikor nem egyenesen beszél,nk, csak nehezítj,k helyzet,nket.

Számtalan kifogást szoktunk találni arra, hogy miért nem fejezz,k ki vélemény,nket. Ilyen kifogás pl. az arra való törekvés,nk, hogy elfogadjanak benn,nket, illetve az, hogy helyeseljék döntéseinket.

Ha a többiek véleményétől f,gg,nk, akkor bármire rávágjuk azt, hogy: *rendben*, vagy hogy: *igen*, akkor is, amikor valójában egyáltalán nincs is úgy. De ha így feláldozod magadat és belső önazonosságodat azért, hogy elfogadjanak, akkor saját önértékelésedet, önbecs,lésedet kockáztatod, és ebből gondod lehet majd a megbocsátás és a kiengesztelődés során is.

Igazi, mély értelme szerint az **önbecsülés az a mag, amelyből kihajthat a gyógyító megbocsátás.**

Vég,l, de nem utolsósorban: a 13 lépés végrehajtása során van valami, amit mindig megtehetsz: **mosolyogj az emberekre!**

Ne feledd, hogy *a negatív beállítottságú, ellenséges emberek, akik állandóan áldozattá válnak, nem tesznek mást, mint fenntartják magukban és mindenhova elviszik nehezteléseiket.* Ez mindig is akadályozni fogja a megbocsátást. Ha elhatározod, hogy a 13 lépést gyakorlod, akkor a megbocsátás olyan módját tudod kifejleszteni, mely által megnyílik a valódi spirituális megbocsátás az életedben, melynek következménye és eredménye is lesz egyben, hogy **kibékülsz önmagaddal és a többiekkel.**

A magatartás-pszichológia szerint: **ha valamilyen dolgot megfelelő gyakorisággal ismétlünk, akkor az az életünk szokásává válik.**

Magunk megvalósításának, illetve annak, hogy boldogok lehess,nk, az egyik legfontosabb szokása a megbocsátás.

A 13 lépés során többször voltak vizualizációs gyakorlatok. Most egy olyan mentális gyakorlatra hívlak, amelynek rendszeres gyakorlása abban segít, hogy megszabadulj mérgeedtől, d, hőtől.

*Helyezd magad kényelembe, és hunyd le a szemedet! Ha elhelyezkedtél, becsukott szemmel vegyél mély levegőt, többször egymás után!*

*Lélegezz mélyen! Érezd, ahogy a levegő átjárja testedet, miközben belélegzed és kifújod a levegőt! Képzeld el, amint belélegzéskor átjárja testedet az oxigén, amely minden élet forrása! Ahogy eljut minden egyes sejtédhez, szövetedhez és szerveidhez, hogy éltesse őket, és ezáltal megteljen tested azzal az energiával, amely életben tart mindent.*

*Majd arra kérlek, hogy képzeld el, amint kilégzéskor megszabadulsz a szorongásoktól, a feszültségektől, az aggodástól. Lélegezz mélyeket!*

*Most összpontosítsd figyelmedet fejedre! Lazítsd el arcizmaidat! Most homlokodra figyelj, érezd bőrödét, a bőr bizsergését homlokodon! Lazítsd el szemhéjadat! A szemedet körülvevő szöveteket is pihentesd meg! Lazítsd el állkapcsodat, a szájad körüli izmokat! Lazítsd el nyakadat és a torkodban lévő izmokat!*

*Most összpontosítsd figyelmedet vállaidra! Érezd, hogyan érintkezik ruhád a testeddel! Lazítsd el vállad körül az összes izmot, és terjeszd ki az ellazulást karodra és kezre is!*

*Lazítsd el hátadat, a gerincoszlopod körüli izmokat! Érezd, hogy melegség járja át hátadat! Most mellkasodra összpontosítsd figyelmedet! Érezd bőrödét és bőröd bizsergését mellkasodon! Lazítsd el az összes feszültséget, és pihentesd meg mellkasodat mélyen!*

*Most mellkasodban lévő belső szerveidre összpontosíts! Képzeld el belső szerveidet, a szöveteket, a mirigyeket, sejteket, ahogy ritmusosan, egészségesen dolgoznak!*

*Most hasadra összpontosíts! Érezd, hogyan érinti ruhád hasadat! Lazítsd el az összes feszültséget, és érezd, amint hasad mélyen ellazult állapotba kerül!*

*Lazítsd el a hasadban lévő szerveket is! Képzeld el belső szerveidet, a szöveteket, mirigyeket, sejteket, ahogy ritmusosan, egészségesen dolgoznak! Lazítsd el csipődet és lábadat is!*

*Összpontosíts térdedre! Érezd bőrödöt, bőröd bizsergését térdeden! Lazítsd el az összes feszültséget, és érezd, amint térded mélyen ellazult állapotba kerül! Lazítsd el a bokádat s a lábfejedet is!*

*Most ebben a mélyen pihentető és ellazult állapotban jelenítsd meg képzeletbeli képernyődön ideális pihenőhelyedet! Egy olyan helyet, amely számodra a békét és a nyugalmat jelképezi. Képzeld el ezt a helyet, a színeket, hangokat, illatokat, a hőmérsékletet! Érezd, hogy ott vagy, és add át magad a hely örömének!*

*Most 1-3-ig fogok számolni, és amikor 3-hoz érek, jelenítsd meg képzeletbeli képernyődön azt az embert, akivel kapcsolatban ezt a gyakorlatot alkalmazni akarod!*

*1...2...3... Képzeld képzeletbeli képernyődre ezt az embert, akinek meg szeretnél, vagy akinek meg kéne bocsátanod!*

*Most összpontosítsd figyelmedet mellkasod közepére, és jeleníts meg, képzelj el egy ragyogó csillagot, melynek lángoló közepe a te szíved! Engedd, hogy a fény és szeretet e központjából az energia szétáradjon, újjáélesztve minden szerveidet, mirigyedet, szövetedet, sejtedet! Érezd, amint a tested maga a lüktető élet, megtelik fénnel, majd engedd, hogy ez a fény, ez az energia külső környezetekre kiragyogjon, feltöltse aurádat, és egy meleg, fényes felhővé alakuljon, amelynek közepe a te szíved!*

*Most képzelj el és jelenítsd meg, amint ebben az energiaközpontban, ebben az égő centrumban egy csodálatos virág kezd növekedni, a leggyönyörűbb, amit egyáltalán el tudsz képzelni! Ez a virág önmagában hordja lényed legjavát, kreatív erődöt, nagylelkűségedet, vágyadat a növekedésre, képességedet a szeretetre, és minden jót, ami benned van! Mindez összesűrűsödik ebben a virágban, ennek a csillagnak a közepében. Jelenítsd meg, képzelj el, érezd!*

*Most pedig jelenítsd meg ismét azt az embert, akit választottál! Legyél őszinte magadhoz, és azt az embert válaszd, akinek valóban a legkevésbé akarsz megbocsátani! Ott van most ez az ember. Képzeld el, érezd, tudd, hogy ott van! Tudatosítsd, jegyezd meg, amit most érzel, hogy majd a gyakorlat végén, amikor valóban szabad vagy, érezhesd a különbséget!*

*Képzeld el, amint ez az ember elkezd közeledni hozzád, és amikor már csak néhány cm-re van tőled, akkor megmozdítod a kezedet, a mellkasodhoz érsz, és megfogod a virágodat! Le fogod választani a bensődről.*

*Most arra kérlek, hogy valóban mozdítsd meg a kezedet, és érintsd meg a mellkasodat, és érezd, amint leszakítod ezt a virágot a gyökereiről, mindazzal együtt, amit ez a virág szimbolizál: lényed legjavát, amivel rendelkezel. Válaszd le a bensődről, és ha már leválasztottad, akkor fogd a kezembe, majd nyújtsd ki a karodat, és add át virágodat a másik embernek! Erősítsd meg tettetted azzal, hogy mentálisan is kimondod: **Szívem mélyéből megbocsátok neked. Azt kívánom, hogy boldog légy, mindig egyre boldogabb.***

*Most visszateheted kezedet, hogy megpihenjen.*

*Most vizualizáld ezt az embert, ahogy ezt a fénnel teli virágot kezében tartja! Jelenítsd meg őt teljes egészségben és jólétben! Lehet, hogy olyan személy, aki még él, lehet, hogy olyan, aki már nem. De még ha így is lenne, tökéletes egészségben jelenítsd meg őt, elégedetten, és sugárzó fénnel telten!*

*A fénnel teli ember képe lassan kezd eloszlani, egészen addig, míg el nem tűnik. Most teljesen eltűnt képzeletbeli képernyődről. Lélegezz mélyeket, lazítsd el magad alaposan, és összpontosítsd figyelmedet mellkasod közepére!*

*Képzeld el, ahogy egymás után egy, tíz, száz, majd ezer meg ezer virág kezd kinyílni a szíved csillagának közepéből! És minden újabb virág szebb, mint amilyen az azt megelőző volt.*

*Fontold meg: **a szeretet az erő, amely miatt az univerzum létezik!** A szeretet a ritmusa minden részecskének. A szeretet benne van minden szívdobbanásban. A szeretet a lélek álma. A szeretet mindenható. **Bocsáss meg, és azonnal rendelkezni fogsz a szeretet erejének hatalmával!** Használd az erejét, és az egész világmindenség energiája a tied lesz! A szeretet az isteni mindenben, és amikor megéled a szeretetet, mindig az isteni jelenik meg benned, és ezáltal juthatsz el és kapcsolódhatsz a többi emberhez. Nincs nagyobb törvény, mint a szeretet. A szeretet kormányozza a világot és mindent, amit általa tesznek. Tartalmazza a teremtés erejét.*

*De ne téveszd össze a szentimentalizmust a szeretettel!*

*A szeretet a szolgálni akarást jelenti, képességet arra, hogy megbocsáss. A megbocsátás az a mágikus szó, amely elvezet téged a szeretethez, a szabadsághoz, az erőhöz és az ismerethez. Csak a szeretet tud úrrá lenni életünk akadályain. A szeretet hatalma nélkül a teremtés nem létezne. Fel kell ébrednünk, fel kell ismernünk újra, hogy **a szeretet az egyedüli hatalom, amely meg tudja változtatni a világot, és fel tudja szabadítani a lelket.** Tedd a szeretetet valósággá a környezetekben, és ne valami távoli, bizonytalan dolog legyen ez számodra! Éld, és oszd másoknak viszonzás nélkül, elvárások nélkül! Szeretned kell mindenkit, attól függetlenül, hogy véleményed szerint megérdemli-e vagy sem. Minden lelket szeretned kell mint az univerzum részét. Áraszd a szeretetet, függetlenül attól, hogy a többiek mit tesznek! Szerettedben élj mindig, egészen addig, amíg minden szívdobbanásod szeretetté nem válik! Életed éltetőjévé. Senki sem szeretheti a világot helyetted. Vigyél szeretetet mindenhova, ahova mész! És olvadjál bele annyira a szeretetbe, hogy semmilyen gondolat ne hagyja el az elmédet, amely ne lenne átítatva vele!*

*Változtassuk át a világot a szeretettel! Azáltal, hogy először átéljük azt, majd mindenki számára megmutatjuk.*

*Lélegezz mélyeket, és lazítsd el jól magadat, és a szabadságnak, a helyreállításnak, az átformálásnak érzésével kezd el lassan megmozdítani végtagjaidat, karodat, kezedet, lábadat! Ásíthatsz is, ha szeretnél, mozgasd meg nyakadat, nyújtózkodjál!*

*És most, hogy tested újra mozgásba hoztad, nyisd ki a szemedet! Nyitva a szemed, teljesen éber vagy, jól, kipihent, egészséges vagy. Sokkal jobban érzed magadat, mint korábban.*

**Megbékülés.** A megbékülés mindenekelőtt azt feltételezi, hogy a dolgok tisztában legyenek bennnk.

A k,lvilággal lévő kapcsolatunk minősége mindig belső világunkkal való kapcsolatunktól f,gg, ahonnan az érzéseink származnak. Minél jobban el tudjuk fogadni saját személyiség,nket és élet,nket, annak minden pozitív és negatív, egészséges és egészségtelen aspektusával egy,tt, annál inkább válunk egységes, ép személyiségekké. *Belső harmóniánk jellemzi külső kapcsolataink minőségét.*

A megbékülésben a határozott kiállás képessége életfontosságú. Hányszor sér,lt élet,nkben belső épség,nk azért, mert a többiek ízlésére, kedvére figyelt,nk? Milyen gyakran voltunk készek arra, hogy megtegy,nk akármit, csak azért, hogy elfogadjanak? Annak a vágnak a rabszolgáivá váltunk, hogy valakihez tartozunk, hogy vég,l valakinek vagy valaminek a részévé válhassunk. Bizony prostituálódtunk azért, hogy elfogadjanak benn,nket.

Tudjuk-e, hol az a határ, amire ezt mondjuk: *Ha ezt a határt kell átlépnem azért, hogy elfogadj, akkor nem érdekel többé sem a szereteted, sem az elfogadásod.* Arra van sz,kség,nk, hogy meg tudjuk húzni az egészséges határokat. A határok pontos ismeretére és következetes megtartására van sz,kség,nk ahhoz, hogy végleg megbék,lj,nk önmagunkkal, és tartós békét érezhess,nk a többiekkel. El tudjuk-e hagyni a többiek irányításának a vágyát, amitől

egészségesebb beállítódásra tehetünk szert, és képessé válhatunk arra, hogy a többiekkel élni hagyjuk?

**Nem kell a tökéletességre törekednünk. Elég, ha a fejlődésre törekszünk.** Ez a két dolog teljesen különböző. Úgy érzed, a tökéletesség iránti hatalmas vágy hajt? Ha a megbocsátás nem tökéletes, ha nem úgy történik, ahogy te elképzeled, akkor azt hiszed, hogy már nem is működik? Ez téves gondolat. Hiszen **megbékélni** azt jelenti, hogy mindent megteszünk, ami lehetséges.

Ha mindent legjobb képességeink és szándékunk szerint tettünk, akkor felfüggetlenül attól, hogy a másik képes-e egészséges módon reagálni, a kibékülés megtörtént, illetve annak legfontosabb oldala történt meg, ez pedig a **megbékülés önmagunkkal.**

Mit remélhetünk olyankor, amikor egy olyan emberrel kerülünk kapcsolatba, aki nem tud velünk egyezsége jutni? Nagyon csalódhatunk, ha azt hisszük, hogy erőfeszítéseink sikere attól függ, hogy a másik teljesen megérti-e azt, amit mondunk, illetve hogy végighallgat-e bennünket. Ha arra várunk, hogy a másik pontosan megértse azt, amit közölni akartunk, akkor a fellegekben járunk. A legvalószínűbb az, hogy ez nem fog bekövetkezni.

A kibékülés nem azt jelenti, hogy kellemesen vagyunk együtt az emberekkel. Nem jelenti azt sem, hogy a gondolatainkat és érzéseinket kétségbeesetten el kell szüntetnünk csak azért, hogy a másikkal kapcsolatban maradhassunk. Ez nem működik. Ez csak még több dühöt, büntudatot és fájdalmat okoz.

A kibékülés mélyebb valóság, amely a múltban történt fájó események elfogadását jelenti. Azt feltételezi, hogy nyíltan és világosan tudunk beszélni érzéseinkről, és tisztelettel arról, aki a hibás.

A jóvátétel csodálatos, de ez az út sok erőfeszítést igényel, amelyben semmi más nem tud annyira a segítségünkre lenni, mint az ima és a meditáció. Ezért most arra kérek, hogy ezt a rövid imaszöveget mondd velem behunyva szemmel, csendesen:

*„Én Uram, én Istenem, a neheztelés sötét börtönéből kiáltok hozzád. Nem sikerül megbocsátanom. A düh roncsolja bensőmet. A kritikák felsebeznek, a sikertelenségek betemetnek. Gőgösség lakik a szívemben, fáj az élet. Hiányod átjárja lelkemet, pedig tudom, hogy bennem élsz, csendesen, figyelve rám, a döntésekre várva. Add nekem az alázatosság kegyelmét, add nekem a megbocsátást, amely megoldozza a csomókat, amely megnyitja a kapukat, amely megoldja a nézeteltéréseket! Add, hogy a múltat hátra tudjam hagyni, és mindenekfölött add nekem szeretetedet, erődöt, hogy a jelenben tudjak élni, a teljességben, és képes legyek megvalósítani egy jobb holnapot!”*