*„és bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek;” (Mt 6,12)*

Amikor megbántanak, szeretnénk, hogy a másik megfizessen azért, amit tett. Ezért legtöbbször úgy büntetjük, hogy nem bocsátunk meg neki. Azonban a megbocsátás elmulasztásában az az abszurd, hogy legtöbbször annak fáj a legjobban, aki nem bocsát meg. A megbocsátani nem tudás ezért olyan, mint amikor valaki halálos mérget nyel le, csakhogy a másik ember meghaljon.

Sokan úgy gondolják, a megbocsátás választható lehetőség a keresztyének számára. Egyesek még azt is állítják, hogy a megbocsátást lehet és ajánlott gyakorolni, de nincs hatással a lelkünkre az, hogy megbocsátunk vagy sem. Szerintük a megbocsátás olyan, mint az adakozás – minden hívőnek adakoznia kell, de sokaknak nőniük kell a hitben, mielőtt önzetlenül adni tudnak. Vagy mint a templomba járás – fontos, hogy ott legyél a templomban vasárnaponként, de végül is nem ez fogja eldönteni, hogy üdvözülsz-e vagy sem.

Pedig a megbocsátás nem választási lehetőség a keresztyének számára. Jézus mondta, miután imádkozni tanította a tanítványokat: „Mert ha az embereknek megbocsátjátok vétkeiket, nektek is megbocsát mennyei Atyátok. Ha pedig nem bocsátotok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg a ti vétkeiteket.” Mt 6,14-15. Ez azért így elég kemény: Isten nem bocsátja meg addig a bűnöd, míg te nem bocsátod meg a másik ember bűnét? Úgy fest, így működik Istennél a megbocsátás: ha azt akarod, hogy megbocsásson neked, te is bocsáss meg másoknak.

Rengetegen belekeserednek abba, hogy nem képesek megbocsátani, illetve nem képesek bocsánatot nyerni attól, akitől szeretnének. Milliók azért szenvednek ettől, mert nem tudják, hogyan kell megbocsátani. A megbocsátással kapcsolatban két dologgal is tisztában kell lenni: először is a megbocsátásnak semmi, de semmi köze nincs az ember érzelmeihez. Előfordulhat, hogy egészen a halálodig érzed majd a fájdalmát és hatásait annak, amit a másik tett veled, viszont a megbocsátás akkor sem egy érzelmi döntés. Másodszor, a megbocsátás nem valamiféle agymosás, hogy elfelejtsd, mit tett veled a másik ember. Lehet, hogy halálodig emlékszel majd rá.

A megbocsátás ugyanis annyit jelent, hogy hozol egy döntést egy helyzettel kapcsolatban, hogy elengeded a vádat, a jogos sértettséget és úgy az egész helyzetet az emberrel együtt, aki neked ártott és téged megbántott.

A görög szó, amit legtöbbször „megbocsátásnak” fordítanak, jelenti a szabadon engedést, elküldést és elengedést is. Azaz kicsit pontosabban a megbocsátás azoknak az incidenseknek az elengedése, amik belülről forrnak bennünk. Nem összpontosíthatunk mindig arra a rosszra, amit ellenünk elkövettek.

Mikor megbocsátasz, elengeded annak a személynek a torkát, aki ártott neked. Lehet, hogy még számtalan esetben eszedbe fog jutni, hogyan is tett neked keresztbe az a valaki, akinek megbocsátottál, de tudatosan dönthetsz úgy, hogy nem így gondolsz rá, nem veszed elő újra és újra ugyanazt a sérelmet.

Mikor Péter megkérdi Jézust, hányszor bocsásson meg, Péter szeretne nagylelkű lenni és megkérdi: még hétszer is? A korabeli törvényértelmezés ugyanis leszögezte, hogy egy visszaeső bűnösnek, aki újra és újra elköveti a hibáit, legfeljebb háromszor lehet megbocsátani. Jézus váratlan választ ad: még hetvenszer hétszer is (Mt 18,22). Lukács még azt is hozzáteszi: naponta. Ez azért húzós: naponta 490 alkalommal megbocsátani ugyanazokat a baklövéseket tényleg nagyon soknak tűnik. Azonban mindannyian hajlamosak vagyunk rá, hogy ha egy sérelem ér minket, folyamatosan újraéljük azt a helyzetet, amikor valaki megbántott minket. Megbocsátani annyit jelent, hogy folyamatosan, esetről esetre meghozzuk azt a döntést, hogy elengedjük a sérelmet.

A megbocsátásnak sokkal több köze van a nyelvünkhöz, mint szeretnénk. Sokan úgy gondolják, hogy fejben dől el, esetleg az érzelmi világunkra hat, de amíg valaki felemlegeti a sérelmeit, addig nem tudott megbocsátani. Néha pedig tudni kell csendben maradni, imádságban átadni Istennek mindazt, ami fáj.

Megbocsátás nélkül halálra ítélt a kapcsolat ember és ember, Isten és ember között. Jézus nekünk tanított imádsága nem túlságosan hosszú, talán fél perc alatt el lehet mondani. Ha útmutatást kellene adnod valaki életéhez, akit nagyon szeretsz, de csak fél perced lenne rá, mit mondanál?

A „Mi atyánk” összefoglalja mindazt, amiről Jézus tanított, és amiről élete során bizonyságot tett. Nem lehet véletlen, hogy beszél benne a sérelmekről, a bántások kezeléséről: „bocsásd meg vétkeinket, miképpen *mi is megbocsátunk”.*

Mit jelent a megbocsátás? Úgy tenni, mintha semmi sem történt volna, s közben hagyni, hogy elhidegüljön a kapcsolat? Semmiképpen sem. Megbocsátani azt jelenti, hogy elengedjük a sérelmet, nem tartjuk számon, nem hagyjuk, hogy belülről marja a lelkünket. Nem kell viszont elfelejtened, ha valaki rosszat tesz veled. Dönthetsz úgy, hogy nem fogadod újra a bizalmadba. De a harag, bosszúvágy, vagy keserűség, ami a megbántottság nyomán könnyen gyökeret ver a szívben, egyedül annak árt, aki a terhét hurcolja. A harag beárnyékolja és elnehezíti annak a lelkét, aki táplálja, és nem segít hozzá a konfliktus megoldásához. Jézus nem csak felebarátunk iránti szeretetre buzdít, amikor azt mondja, bocsássunk meg. Harag nélkül súlytalanabb a lélek, s könnyebben száll magasra az otthonába, Teremtőjéhez.

Kis Julianna-Laskoti Zoltán