

A harag a szeretet másik oldala? Megbocsátás

Sok jámbor katolikus úgy gondolja, hogy nem szabad haragot éreznie senki iránt, mert azzal máris bűnt követ el, ezért amint tetten érik magukban ezt az érzést, vagy nem ismerik el vagy büntudat marcangolja őket emiatt, s magukat rombolják. A harag érzése nem bűn, csak a tudatosan táplált harag, melyben az ember elzárja magát a másiktól. A KEK 1767. pontja szerint „a szenvedélyek (mint pl. az öröm és a harag érzése) erkölcsileg közömbösek: sem jók, sem rosszak. Erkölcsileg csak annyiban minősíthetők, amilyen mértékben ténylegesen az értelemről és az akarattól függenek”. Minden emberi érzélem, még a harag is Krisztusban elnyerheti beteljesedését a szeretetben. „Az indulatok és érzelmek fölemelhetők az erényekbe vagy lealacsonyíthatók a viciumokba” (1768). Aki nem tud haragudni, az már nem tud szeretni sem. Akit nem hoz indulatba az, hogy igazságtalanság történik vagy szerettei életét veszélyeztetni valaki, abban meghalt a szeretet és közömbössé vált. Ezért láthatjuk Jézust haraggal ostort fonni. Ő is érzett haragot, sőt félelmet is tapasztalt életében. Nem elfojtani kell tehát érzéseinket, hanem a Szentlélek irányítása alá helyezni. Arra nem vagyunk képesek, hogy negatív érzéseinket parancsszóra megváltoztassuk, de arra igen, hogy Jézussal megéljük és értelmünkkel megvizsgáljuk azokat, s ne azok hatására döntsünk vagy cselekedjünk, ha rossz irányba vinnének bennünket. Az önmagunkban gyűlöletig elmélyített és tudatosan táplált harag gyomorfekélyhez vagy rákos megbetegedéshez vezethet és kapcsolatainkat is ronszolja. Szent Pál ezért arra tanít: „Ne nyugodjék le a nap haragotok felett, ne adjatok teret a Sátánnak!”. Hogyan szabadulhatok meg attól a veszélytől, hogy haragom gyűlöletté mélyüljön? A megbocsátás által. A megbocsátás először is tudatos döntés, hogy a másik javát akarom és imádkozom érte, másrészt érzelmi folyamat. Az érzelmi megbocsátás, hónapokig, évekig eltarthat. Ez kegyelmi folyamat. Egyedül Istennek van hatalma a szívem felett, ezért ha magam részéről mindent megtettem nem tudom siettetni. A kínos emlékek gyógyítása éppen olyan folyamat, mint a testi sebeké, hiszen egy vágás sem gyógyul be azonnal. Először megalvad a vér, a fibrinszálak védőréteget képeznek; alatta gyógyulnak a sejtek, míg végül leesik a var. Az érzelmi sebek gyógyulása nagyon hasonló ehhez, nagy türelemre van szükség. Ha túl korán lekaparjuk a sebről a vart, és nem várjuk meg míg magától leesik, az egész gyógyulást előlről kell kezdeni. Végig kell élnünk a megbocsátás fázisait:

- 1.Tagadás: „Ő nem, engem soha nem sértettek meg!”
- 2.Harag: „Mások sértettek meg és tettek tönkre!”
- 3.Alku: „Ha teljesülnek feltételeim, kész vagyok megbocsátani!”
- 4.Depresszió (értsd: önmagam felé fordított harag vagy szégyen): „Én vagyok az oka annak, hogy sebzettségeim tönkretesznek!”
- 5.Elfogadás: „Kész vagyok, hogy a sebzettségekből növekedjek, gazdagodjak!”

Hogyan gyógyulhat ajándékká egy fájó emlék? Minden eseményt kétféleképp dolgozhatunk fel: áldásként, amiből növekedés fakad, vagy átokként, ami elnyomorít. Pl. egy lány elmondta, hogy egy fájdalmas szakítás, hogyan tágította ki baráti körét, vagy én is megtapasztaltam, hogyan vált papi életem egyik erőforrásává kamaszkoromban megküzdött depresszióm, s hogyan tett érzékennyé és együttérzővé a fiatalok problémái iránt. Ennek a pozitív látásmódnak a végső alapja Krisztus kereszthalála és feltámadása, benne még a halál is gazdagító értelmet nyer. Az képes megbocsátani, aki maga is megtapasztalta a bűnbocsánatot és az új kezdetet, mint Gandhi, aki leírja gyerekkori élményét, hogy ellopta apja karóráját, s mivel nem hagyta a lelkiismeret, de nem lett volna képes apja szemébe nézni és elmondani, hogy ő volt a tettes, ezért egy papírra felírta a történeteket, s lesütött szemmel apja elé állt, várva az ítéletet. Apja összetépte a papírt, s csak ennyit mondott: Rendben van. Gandhi így tekint vissza erre az esetre: Attól a naptól kezdve még jobban megszerettem apámat. Akinek van személyes Istene, az a legsötétebb bűnökből is tapasztalhat szabadulást. Egy fiút börtönbe zártak, mert alkoholistá apja nekitámadt Édesanyjának, s Ő úgy vette védelmébe, hogy agyonütötte apját. Ez a fiú hitetlen volt, ezért pszichológus járt be hozzá, s ezt mondta: „Csak azt tudnám, hogy az Isten megbocsát, de a pszichológus azt mondta: Nincs Isten”. A szó legteljesebb értelmében egyedül Istennek van hatalma és joga megbocsátani, mert mi nem tudjuk meg nem történtté tenni az eseményeket és begyógyítani a sebeket. Mégis Isten maga tanít arra, hogy csak az képes befogadni az Ő irgalmát, aki maga is megbocsát az ellene vétkezőknek.



A megbocsátás érzelmi folyamatát kövessük most végig az emmauszi tanítványok példáján!

1. Tagadás: Veszélyes lehet, ha lenyomjuk a haragunkat és nem ismerjük el, mert tudatalatt mérgezi az életünket. A feldolgozatlan harag, félelem és büntudat felelős a tíz leggyakrabban előforduló neurózisért és sok fizikai betegségért (pl. szívinfarktus). Egy pszichiáter mondta, hogy a megbocsátás éppen olyan fontos az érzelmi és ösztönbetegségeknel, mint a penicillin a testi megbetegedéseknél. Az emmauszi tanítványokban Krisztus halála keltett félelmet a jövő felől, amiről talán egymásnak sem beszéltek. A melléjük szegődött idegen felismerteti velük félelmüket, szégyenüket és haragukat.

2.Harag: Miközben együtt vándoroltak, Jézus elfogadta a főpapok elleni haragjukat, akik halálra adták a Messiást. Amint Jézus kifejtette az Írásokat, szégyenük is előtört: Miért nem álltunk mellette, de ez nem tette őket depresszióssá, mert rögtön érintkezésbe kerültek Jézus megbocsátó szeretetével is. Ha Jézus okította volna őket, hogy nem szabadna így érezniük, hisz ez nem éppen keresztényi dolog, akkor nem lett volna idejük haragjuk feldolgozására.

3.Alku: Ha reményeik mégis teljesülnének, a tanítványok képesek volnának megbocsátani a főpapoknak és Jézusnak, akiről úgy vélik, becsapta őket - bár néhány asszony a sírnál volt és nem találta testét.

4.A depresszió fázisában felismerjük, hogy nem is annyira a sértések tettek tönkre, hanem saját magatartásunk, mellyel a sértésekre válaszoltunk, s hogy mi is hasonló módon viselkedtünk mint azok akik megbántottak. Ráébredünk, hogy egyedül az a lényeg, hogy Isten mit gondol rólunk, s nem az, amit mások, vagy mi gondolunk. Az emmauszi tanítványok felismerik, hogy ők is cserben hagyták Jézust, nemcsak a nép vénei, akikre haragudtak. Lassan meg tudnak bocsátani saját maguknak is megsebzésükért. Mócsy Imre jezsuita atyát meglátogatta Wágner Viktória nővér, hogy nagyon nehezen tudja elfogadni önmagát. Mire az atya: Készen áll arra, hogy szeressen egy olyan embert teljes szívvel, akiért Krisztus meghalt, s akit szeret. Igen. Teljes szívvel – válaszolta. Akkor szeresse már ezt a Wágner Viktóriát! Két dolog bénít abban, hogy eljussunk a szeretetre: az istenképünk és az önmagunkról alkotott negatív képünk.

5.Elfogadás: Miután megtapasztalják a bocsánatot, ők is megbocsátanak és szívük lángol. Azonnal visszatérnek Jeruzsálembe, hogy együtt legyenek azokkal, akik halálra adták Krisztust, és kiárasszák rájuk is a megtapasztalt feltétel nélküli szeretetet. Visszafelé megint csak Jézus halálára emlékeznek, de már áldásosnak látják, amely elhozta Izrael megváltását, sőt örömmel térnek vissza Jeruzsálembe, korábbi szorongásuk és félelmeik forrásához.

Nézzük meg most a megbocsátás lépcsőfokait a Lk 6,27-28 szerint egy férfi tapasztalatán keresztül. „Szeressétek ellenségeiteket, tegyetek jót haragosaitokkal, áldjátok átkozóitokat és imádkozzatok rágalmozítóikért!”. Ezt naponta kellene gyakorolnunk azokkal, akik rövid időre akár, de ellenségeinkké váltak, hogy ne haraggal a szívünkben feküdjünk le.

1. Ismerd fel kire haragudtál a mai napon, ki vált kicsit ellenségeddé, akár szeretteid közül. Ebben segít a következő kérdés: „Miért nem vagyok ma túlzottan hálás?” Amikor a nap végén megkérdezte magától ezt a kérdést egy lelkigondozó férfi, rögtön eszébe jutott az az asszony, aki állandó hívogatásával nagyon terhére volt, s el kellett ismernie, hogy tulajdonképpen haragszik erre a nőre.
2. Mondd el Jézusnak a haragod! Jó átkozta a napot, amelyen Isten teremtette, Jeremiás perel Istennel, hogy bolondját járatta vele. Hazudunk Istennek, amikor azt mondjuk el neki, amit gondolunk, hogy éreznünk kellene, és nem azt, ami a szívünket nyomja: „Mennyei Atyám leborulva járulok isteni trónusod színe elé a hit, remény és szeretet érzületével!”. Helyette őszintébb lenne, ha elmondanánk, hogy meg tudnám fojtani X-et egy kanál vízben. Hiába nem szeretjük a szívünk mélyén lévő dolgokat, ha imádkozni akarunk és épeszűek szeretnénk maradni, mindent meg kel osztanunk Istennel.
3. Szeresd! A szeretet nem ömlengő érzést jelent, hanem döntést. Az említett férfi tapasztalata: „Állandóan hívogatott ez az asszony és órákig beszélt a telefonban, nagyon idegesített. Aztán kitaláltam valamit: egy ideig hallgattam, majd 10 percenként behümmögtem a telefonba, s közben végeztem a többi dolgomat. Este, amikor átgondoltam a napon rájöttem, hogy ez mennyire megalázó, s ez a sérült ember is a „szeretnek engem” érzésére vágyik, amit tőlem nem kaphatott meg”.
4. Tégy jót! „A Lk 6,27-nek engedelmessé kitaláltam, hogy nem várom meg, hogy Ő hívjon, hanem megelőzőm és én fogom felhívni előbb”.
5. Imádkozz érte! „Miután megosztottam Jézussal ezzel a nehéz asszonnyal kapcsolatos érzéseim és haragom, kértem Őt, hogy Ő is ossza meg velem szíve érzéseit róla. Ekkor megláttam, hogy Jézus mennyire együttérez vele tolószékében és mennyire szereti őt. Mikor képes lettem megengedni az Úrnak - írja – hogy minden önzéssel együtt, amit eziránt az ember iránt éreztem, szeressen engem – ezután képessé lettem arra, hogy én is ugyanezt tegyem ezért az asszonyért, vagyis szeressem őt olyannak, amilyen.

Kérdések: *Volt-e tapasztalatod, amikor sikerült megbocsátani, s amikor nem? Van-e, hogy megragadsz valamelyik fűzsnál? Tapasztaltál-e ilyet Veled szemben? Tapasztaltál-e olyat, hogy megbocsátottak Neked? Ha falat emeltetek valakivel egymás között, hogyan léphetitek át? Mennyire gondolsz komolyan a békerítust? Kihez kellene odamenned, vagy a békülést kezdeményezned a Mt 5,22-26 értelmében, mielőtt áldoznál? Tudsz-e kezdeményezni kibékülést akkor is, amikor te vagy a sértett? Hogyan lehet a másik ember elé odaállni, hogy bocsánatát kér?*

