

Az Irgalmasság testi és lelki cselekedeteiről az Irgalmasság Évében havi inspiráló segédanyag



Az irgalmasság hatodik lelki cselekedete: az ellenünk vétkezőknek megbocsátani

I. Bevezetés

Az irgalmasság lelki cselekedetei közül ebben a hónapban érkeztünk meg ahhoz, ami talán a legközvetlenebb módon fejezi ki az irgalmasságot. Úgy is mondhatnánk, hogy a megbocsátani és irgalmasnak lenni szinte szinonim fogalmak. Amikor ugyanis Isten irgalmasságáról beszélünk, leginkább azt értjük ezalatt, hogy Ő mennyire megbocsátó minden bűnünkkel, bukásunkkal, gyengeségünkkel szemben. Ezzel szemben az emberi viszonylatainkban az irgalmasságot, a valódi megbocsátást nehéz megélnünk. Az irgalmasság testi és lelki cselekedetei közül talán ez az, amit a legnehezebb. Hisz ételt adni, ruhát adni, meglátogatni valakit, imádkozni valakiért, megvigasztalni valakit lehet úgy is, hogy az őszinte, igazi irgalom a másik iránt nem munkál bennünk. Bármilyen más irgalmas cselekedetet lehet pusztán farizeizmusból, szabálykövetésből, öngigazolásból, magamutogatásból tenni. De amikor azt tapasztaljuk, hogy valaki mélyen megbántott bennünket, és ezzel mély, fájó sebet ejtett rajtunk, akkor ott nem tudunk felszínesen, magamutogatóan megbocsátást gyakorolni.

Nem véletlen, hogy egy alkalommal Péter is épp ezzel a dilemmával lépett a Mester elé, s erre válaszként hangzott el a gonosz szolgáról szóló példabeszéde Jézusnak. Ez a példabeszéd a két hasonló helyzet ügyes egymás mellé állítása révén éri el azt, hogy figyelmünket ráirányítsa arra a nagylelkűségre, ami Istenben megvan, s ami belőlünk hiányzik sokszor, mert megbántottságunk, fájdalomunk, haragunk nem engedi működni.

A megbocsátás nagylelkűségének gyakorlásában segítséget jelenthet az amit a bölcs regulaszerző szerzetesatyja, Benedek ír az apáti feladatról: "*Az apátnak(...) tudnia kell ugyanis, hogy beteglelkek gondozását vállalta magára*". Ez a mondat kifejezi azt, hogy kivétel nélkül mindenki, akár egy monostor lakói is mind-mind bűnösök, vagyis valamilyen mértékben megtört, megkísértett és elbukott emberek. Soha nem tudhatjuk teljes mivoltában, hogy a minket megbántó másikban milyen programok, traumák, berögződések vannak, s azok miképp motiválták őt arra, hogy velünk rosszat tegyen. Ezt szem előtt tartva talán közelebb léphetünk ahhoz, hogy valódi megbocsátás, béke és ünnep, a szabadulás élménye legyen mindkettőnknek a megbocsátás.

S nem mehetünk el a megbocsátás témája mellett úgy, hogy egy fontos szeletét nem érintenénk: az önmagunknak való megbocsátást. Sokszor tapasztalhatjuk, hogy mélyen hívő vallásos társaink olykor nagyon nagylelkűek tudnak lenni a másokkal szembeni megbocsátás terén, de önmagukkal szemben tele vannak megbocsátatlan dolgokkal: önváddal, torz, negatív én-képpel, önostorozással, elégedetlenséggel, teljesítménykényszerrel. A megbocsátás gyakorlása, megtanulása, a megbocsátás nagylelkűségének elsajátítása önmagunkra éppúgy vonatkozik, mint embertársainkra. A lelki egészség és a kifelé forduló nagylelkűség fontos alapköve ez.

Végezetül álljon itt két történet, amely talán minden tanításnál jobban megvilágítja azt, hogy hogyan állunk mi olykor a megbocsátással - és ez mit okoz a lelkünkben:

A SZERETET FELEDÉKENYSÉGE:

- *Miért beszélsz állandóan a múltbéli hibáimról? - kérdezte a férj. - Azt hittem, hogy megbocsájtottad, és már el is felejtetted őket.*

- *Valóban megbocsájtottam és elfelejtettem őket - válaszolta a feleség. - Csak biztos akarok lenni abban, hogy te nem felejtetted el, hogy én megbocsátottam és elfelejtettem a hibáidat.*

Egy párbeszéd a tanítvány és Isten között:

- *Uram, ne tartsd számon bűneimet!*

- *Miféle bűnöket? Frissítsd fel az emlékezetemet, mert én már évekket ezelőtt elfelejtettem őket.*





II. Szentírási részek

Ószövetségből: József megbocsát testvéreinek [Ter 50,15-22](#) Ellenségeskedés és megbocsátás [Sir 28](#)

Zsoltárok: [51](#) és [103](#) Jézus találkozásai: [Lk 23,34](#)

Jézus tanítása: A Miatyánk [Mt 6,5-15](#) Hegyi Beszédben [Mt 18, 21-22](#) és [Lk 17,3-4](#) [Jn 20,23](#)

Levelekből: Buzdítás a megbocsátásra [2Kor 2, 5-11](#) [Ef 4,32](#) és [Kol 3,13](#)



III. Egyéni cselekvések

- Rutinok leporolása: megszokott imádságunknál a Miatyánknál a „*miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek*” sornál lassítsunk le, akár pár perc szünetet tartva, hogy megtehesünk magunkban ezt valóságosan ott és akkor, és az ne csak rutinszerűen könnyen kimondott szó legyen. Ugyanígy szentmisén a bűnvallomásnál elmélyülhetünk és elidőzhetünk.

- *Megengeded? Köszönöm! Bocsáss meg!* Ferenc pápa szerint ezek a szavak nyitják meg az utat afelé, hogy a családban jól és békésen tudjunk élni. Melyiket használom legritkábban?

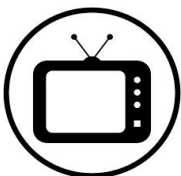


IV. Közösségi cselekvések

- Közösségben mindenki gondoljon egy személyre, akinek meg kellene bocsátania még ha ez nehéz is. Ezután kap mindenki egy üres lapot, amire ugyanazt a szót kell sokszor leírnia: MEGBOCSÁTOK. A közösség feladata hogy együttesen segítsen be az evangéliumi jelenet Péterének és írja le 70x7=490-szer azt, hogy megbocsátok. Ez maximum 15-20 percet vesz igénybe a csoport nagyságától függően (14 főnél ez fejenként 35 szó). Mindez történjék csendben. Ezt reflexió kövesse!

- Közösségben kérjünk meg mindenkit arra, hogy idézzen fel a saját családja / rokonsága köréből történetéből egy nagy megbocsátás vagy egy nagy megnembocsátás történetet. Hallgassunk meg egy két ilyen, vagy ha nincs ilyen fokú csoportbizalom, akkor kínáljuk fel a páros megosztás lehetőségét. Mit üzennek ezek a családi történetek? Mit tanultunk a saját családjunkban a megbocsátásról?

- Vegyétek elő és tűzzétek napirendre a közösségben az Iránytű (Iránytű a főparancshoz - kézikönyv családok közösségei találkozásaihoz, Pasztorális Helynökség 2014) megbocsátásról szóló alkalmát (232-245.o.). Ha nincs meg, megszerezhető a CsaládKözPonttól: csaladkozpont@gmail.com



V. Film, videók

Böjte Csaba: Az irgalmasság iskolája 1/2: <https://www.youtube.com/watch?v=qN5hLl6eCeQ>

Böjte Csaba: Az irgalmasság iskolája 2/2: <https://www.youtube.com/watch?v=KgpawfJlJxY>

Irgalmasság útja tanúságtételei: <https://www.youtube.com/watch?v=ho6jKwg9A7E>

Pál Feri a hiteles megbocsátás feltételei: <https://www.youtube.com/watch?v=1e7Oq8IRmuE> (5 perc)

A megbocsátás folyamata <http://www.palferi.hu/hanganyagok/2005-2006> - 2006.04.25-2006.05.23

Bagdy Emőke a megbocsátásról: <https://www.youtube.com/watch?v=gail4gGCBNY>

Dr. Fila Béla: Megbocsátás ereje és nagysága <https://www.youtube.com/watch?v=GyQFI7B3aic>

Csizmadia Zoltán: Megbocsátás a házasságban <https://www.youtube.com/watch?v=Q5pWaYleAqU>

Kajtár Edvárd atya: Megbocsátás <https://www.youtube.com/watch?v=P4FH-jhYm8o>

Kowalsky meg a Vega: Varázsszavak <https://www.youtube.com/watch?v=ny2a1d3B29U>



VI. Lelki olvasmányok

Lewis B. Smedes: Bocsáss meg és felejts! Park, hétköznapi pszichológia

Desmond Tutu – Mpho Tutu: A megbocsátás könyve

Michael E. McCulloch: Megbocsátás – Hogyan tegyük múlt időbe a múltunkat? Harmat

Dennis Linn – Matthew Linn: Az élet sebeinek gyógyítása

Benoit Standaert: Megbocsátás és kiengesztelődés, Bencés füzetek

Godfried Danneels: A bocsánat - A megbocsátás: emberi erőfeszítés + az Isten ajándéka

Christoph Klein: Bosszú helyett megbocsátás – A megbékélés kultúrájának teológiai alapvetése

Henri Boulad: Aki megbocsát, Istenhez hasonló

Gary Chapman: A bocsánatkérés 5 nyelve

Esterházy Péter <http://dia.pool.pim.hu/html/muvek/ESTERHAZY/esterhazy00366/esterhazy00482/esterhazy00482.html>