

# A megbocsátás hatalma

„Ha az öröme attól függ, hogy valaki mit tesz, illetve mit nem tesz; akkor csapdába estél, mert azt nem tudod irányítani, hogy mások mit gondoljanak vagy tegyenek. De ha felfedezed, hogy az öröme senki másától nem függ, csak magadtól, akkor felfedezed a legnagyobb szabadságot, ami lehetséges, és ami még legvadabb álmaidat is felülmúlja. A boldogságod attól függ, hogy TE minek tulajdonítás jelentőségét.”

Salamon beavató meséi  
Eshter és Jerry Hicks

## Saját poklunk tornácán..

Gyakran azért érezzük magunkat letörtnek, depressziósoknak, letargikusnak, mert sérelmeink és nehezteléseink kísérteteivel viaskodunk; s ebben a reménytelen harcban elégetjük életenergiánkat. Netán harcban állunk önmagunkkal, nincs önbizalmunk, vagy valaki a múltban megsértett, igazságtalan volt velünk szembe, s ezt nem tudjuk megbocsátani. Valami történt, ami súlyos sebet ejtett gondosan ápolt egónkon, lelkünk vérzik, szenved és senyved. Lehet, hogy csak egyetlen szűrős mondat hangzott el, egy néhány másodperces roppant kellemetlen esemény történt, de mi újra- és újra levetítjük fejünkben ezt a történetet. A sértődöttség hangján belső párbeszédet folytatunk, vagy akár hangosan vitázunk jelen nem levő ellenfelünkkel, védjük az igazunkat, foltozgatjuk az amúgy is agyonfoltozott kis én-ünket. Igazából csak röpké pillanatot tartott az esemény, de újra- és újra felelevenítjük, véget nem érő történetként újra kivetítjük elménk képernyőjére. Az elme nem tesz különbséget a valóság és elképzelés között, ezért az incidens újra- és újra megtörténik velünk, valahányszor felelevenítjük azt...

## Az egó önreparáló programja

Amikor ezek az erőteljes, negatív gondolatok és érzelmek sötét felhőként elhomályosítják a tudatod egét, egyfajta álomba kerülsz, egy sötét álomszemüvegen keresztül átfested a valóságot. Nemcsak önmagad mérgezed, hanem a környezetet is. Már nem azt látod, ami van, hanem e borús szemüvegen át minden és mindenki ellened van, sötét és gonosz. Úgy tűnik, hogy főnököd szándékosan zsákmányol ki téged. S mivel nem mersz ellent szegülni neki, ezért hazamész és otthon "borítod ki a szennyest". Kivetítéd érzelmeket családodra, így ők húzzák a rövidebbet. Gyermeked valójában kedves, de te azt látod benne, hogy bosszant Téged; feleségedet is kibírhatatlan hárpániának látod s így nem csoda, hogy alpári hangon kiabálsz velük, erőszakos vagy. Negatív érzelmeket kivetítéd környezetre.

A sértett kis én-t, egót kezdetben szégyenérzet hatja át, úgy érzi, hogy legyőzték, alacsonyabbrendű lett ellenfelével szemben. Majd görcsösen összehúzódik és védekezésbe kezd: s a dühös belső párbeszéddel saját igazságát hangoztatja, a dűhe pedig átvált támadásba és bosszút forral. Ez hatalmas életenergiát emészt föl. Nem vallhatod be önmagadnak és kör-

nyezeteknek, hogy megsértettek, s ez mélyen legbelül lelki fájdalmat, szenvedést okoz neked.

## Lelki szenvedés és testi megbetegedések

Kultúránkban az érzelmeket tabu megélni és kifejezni, ezért palástolod, majd a tudattalan mélyére fojtod el őket, ahonnan ezek a romboló érzelmek vulkánként felszínre akarnak törni, így egyre több energiára van szükség arra, hogy a mélyben tartsd őket. Nem tudod lenyelni a történeteket, így torkodat fojtogatja; nem tudod megemészteni, így gyomrod is összeszorul; gátat emelsz a szeretet elé, s így szívedben jeges hullámokat érzel; tested izmaiban is görcsös feszültség honol. S ha sok ilyen romboló érzelmet taszítottál a tudattalan bugyraiba, akkor elhatalmasodhat rajtad a depresszió, amely krónikus fáradtsággá is jelentkezik, elidegenedsz a környezetedtől, zsémbes és ellenséges, morcos "gyászhuszárrá" alakulsz. Azt hiszed, hogy a világ hadat üzent neked, de valójában te állsz harcban önmagaddal és a világgal.



Idővel az elfojtott, romboló érzelmek testi tüneteket idéznek elő, s gyakran pedig súlyos betegségeket. Napjainkban már számtalan orvosi kutatás, tanulmány erősíti meg, hogy civilizációs betegségeink többnyire lelki eredetűek (pszichoszomatikusak). Az elfojtott, romboló érzelmek végül harcra szállnak a gazdastettel és kíméletlenül betegségekhez vezetnek. Nyilvánvaló, hogy nemcsak spirituális vagy lelki "érdekünk", hogy ezeknek kihúzzuk a méregfogát, hanem a testi betegségek megelőzése, illetve gyógyítása érdekében is szükséges gyakorolnunk a megbocsátást.

## Miért kellene megbocsátanunk?

"Miért is kellene egyáltalán megbocsátanom? Megsértett önérzetemben, beletaposott a lelkivilágomba, igazságtalan volt velem szemben, kihasználta és rosszindulatúan járt el!" - dohog a haragvó és neheztelő elme, a bennünk zsörtölődő kis én. Bár tudja és érzi, hogy így megmérgezte a múlt emlékeit, elrökölt a figyelmedet a jelen pillanatról (attól, ami igazán fontos!) és bosszúszomjával félelmetes jövő-ké-

pet állít eléd, de valójában élvezi ezt. Az egó a bened kavargó szégyenérzetből, dühből, védekezésből és támadásból, a bosszúszomjából táplálkozik. Bár azt hiszi, hogy végképp szakított ellenfelével, valójában pontosan ezekkel az érzelmekkel kovácsolja össze a sértőt- és sértettet egy szoros kapcsolatba. Te nem engeded el a múlt sérelmeit, rágódsz rajta, emészted önmagadat, újra- és újra felidézted a sértőt és a sértést, s ezáltal minden alkalommal erősítetted a romboló kapcsolatot. A testi-lelki károk pedig a Te számládra írónak: súlyos árat fizetsz ezért.

Meg kell értened, hogy mindketten (Te és az ellenfeled) azt tettétek, amit akkori tudatossági szinteteken önmagatok számára jónak, előnyösnek és biztonságosnak véltetek. Nem a harag és ellenségeskedés kedvéért történt meg az incidens, hanem azért, mert a bennetek alattomosan megbúvó, a félelmekből táplálkozó kis én-etek összetalálkoztak. S amikor két egó összetalálkozik, háború tör ki. Az egó sértett meg, s az egó sértődött meg; s így kovácsol össze benneteket ellenségekké. Az egó a szenvedéséből táplálkozik, miközben testi és lelki beteggé tesz.

## Engedd szabadon a romboló érzelmeket, hogy Te is szabadabbá válj

Javasolom, hogy keress egy csendes, nyugalmas helyet és végezd el a megbocsátás gyakorlatát. Ne feledd, hogy az elme nem tesz különbséget a valódi tapasztalat és az elképzelés között, ezért amikor képzeletben megbocsátasz valakinek, akkor is elengeded a vele szemben érzett romboló érzelmeket. Végezd el ezt a gyakorlatot:

Lélegezz mélyeket, sóhajts nagyokat. Figyelmeddel pásztázd végig a testedet és hagyd, hogy testrészeid mélyen ellazuljanak. S amikor mélyen ellazultál, keresd meg emlékeidben azt az személyt, akit vádolsz, akivel szemben súlyos ellenérzéseid vannak. Képzeld magad elé és gondolatban kérj bocsánatot tőle, hogy haragudtál rá. Mondd el neki, hogy tudod: mindketten az egó tudatossági szintjén azt tettétek, amit akkor számotokra a legjobbnak és biztonságosnak véltetek. Most megbocsátasz magadnak és neki; baráti öleléssel: "Elfogadlak és szeretlek Téged olyannak, amilyen vagy. Megbocsátok magamnak és megbocsátok neked. Szabadon engedlek, mert így én is szabadabbá válok."

Akár írhatasz egy levelet is. Egy olyan levelet, amelyben kiöntöd a szívedet, őszintén leírod, hogy mit érzel. Ne fogd vissza magad, akár oldalakon keresztül is ecseteld a benned zajló érzelmeket. Írd ki magadból ezeket, amíg megkönnyebbülsz! S ha megkönnyebbültél, akkor tépd össze a levelet, égesd el - megtetted, amit tenned kellett.

Van valami mágikus felszabadító abban, ahogy megtanulod őszintén kimondani azt, hogy: "Bocsánat!". A benned dülő egó-harc elcsitul, megbocsátod önmagad és embertársaid gyengeségeit, elengeded a múlt kísérteteit és felszabadítod a jövőt, s így a jelen pillanatában szabadságot és örömet találsz. Átlépsz egy küszöböt és besétálsz a földi mennyország kapuján...

A cikk részlet  
Kery Ervin: *A tudat rejtelméi* c. könyvéből  
Forrás: <http://ervinkery.blogspot.hu>

<b>HOROSZKÓP</b>	 <b>KOS (03.21.-04.20.)</b> Készüljön fel arra, hogy a decemberi hajítás nagyon igénybe veszi majd. Maga az ünnep, a szenteste a Mars kedvező sugarai alatt állnak. Talán hosszú idők óta ez lesz az egyik legszébb, leggazdagabb karácsonya, és szilvesztere.	 <b>RÁK (06.22.-07.22.)</b> December elején az ön számára nem túl előnyös bolygóállások lesznek, ami igen stresszes helyzeteket jelez, nem biztos, hogy ön ezt a mérhetetlen nyugalommal könnyen viseli majd. Szerencsére ez nem tarthat tovább december 11-énél.	 <b>MÉRLEG (09.23.-10.22.)</b> A decemberi hónap első fele nem sok jót ígér, tele lesz feszültséggel. Sem a párkapcsolatában, sem az üzleti kapcsolatokban, sem otthon, sehol sincs az a nyugalom és harmónia, mint amire ön vár. December 6. után már valamit javul a helyzet.	 <b>BAK (12.22.-01.20.)</b> A Bak jegyében született embereknek időről-időre szüksége van egy kis magányra, hogy feltöltődhessenek. Sajnos, karácsony előtt erre nem lesz túl sok lehetősége. Az előkészületek kimerítőek lesznek, és a bolygók sem adnak semmilyen támogatást.
	 <b>BIKA (04.21.-05.20.)</b> Lehet, hogy kellemetlen dolgokra kell rájónnie, és ezeket meg kell beszélnie a kedvesével. A munkájával sem mennek simán a dolgok - rengeteg a stressz, de szerencsére karácsony napján már olyan csillagállásai lesznek, amit mindenki szeretne magának.	 <b>OROSZLÁN (07.23.-08.22.)</b> A legvidámabb adventi időszak következik az ön életében. December 10-ig tartózkodik a Vénusz ebben a szerencsés házban, és utána tovább áll. Lehet, hogy egy pillanatra magányosabbnak érzi majd magát, de ez tényleg csak egy pillanatig tarthat.	 <b>SKORPIÓ (10.23.-11.22.)</b> A planéták az ön horoszkópjában szokatlanul kedvezőek: ennél jobban talán még egyetlen évet sem sikerült zárnia. Különösen a kedvese vagy a házastársa örülhet ennek, természetesen önnel együtt. Csak az ünnep előtti hetek látszanak kicsit mozgalmasabbnak.	 <b>VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.)</b> Tényleg lesz ideje lazítani. Vegyük ezt úgy, hogy december második hetétől már nyugodtabbá válik a helyzet. Boldogan, csendesen és meghittan ünneplheti a karácsonyt és az év utolsó napját is. Eddig nem szerezte annyira a csendet, most kifejezetten örülni fog neki.
	 <b>IKREK (05.21.-06.21.)</b> December Önnek igen kedvező – ez a szokásos év végi jutalmaknál jóval gazdagabb pénzbeli juttatást ígér. Mégis a szerelmi élete lesz a legfontosabb! A párkapcsolatot jelző hetedik sorsrövidítés felé van. Álomszép karácsony vár Önre.	 <b>SZŰZ (08.23.-09.22.)</b> Stresszes lesz ezt az időszak, sőt, ha lehet mondani kicsit zavarosabb, mint az előzőek, mert a bolygók nem igazán támogatják önt december első dekádjában. Am 10-től már minden nap eggyel jobb lesz. Szerelme nagy valószínűséggel viszonzásra talál.	 <b>NYILAS (11.23.-12.21)</b> Talán az utóbbi években ez a legjobb decembere. E hónap 10-ig három bolygó is áll a Nyilas jegyében. Szerencsésnek mondhatja magát. Jogi ügyeit siker koronázza, lehet, hogy az év végét egy kellemes külföldi szállodában ünneplheti.	 <b>HALAK (02.20.-03.20)</b> Nem kevés stresszt jeleznek a bolygók, még a Mars is belép az egyik egészséget jelző területre, még arra is figyelnie kell, nehogy megbetegedjen. De ne aggódjon, karácsonyra minden jóra fordul, a családi összejövetelek a lehető legjobban sikerülnek.