

**MEGBOCSÁTÁS**  
(Rejtett erő)

## MEGBOCSÁTÁS

A gyógyulás elején megtapasztaltuk a megbocsátás gyógyítását és szabadságát. Gyakran hallottunk a megbocsátásról, amikor gyakoroltuk függőségünket – azt gondoltuk, hogy egyszerű azoknak, akiknek szüksége van rá. Azonban egyik életcélunk annak elkerülése volt. Úgy éreztük, mint az a férfi, aki azt mondta: „Bevallanám a hibáimat, ha lennének!”

A Tizenkét Lépés elvei elkezdtek mindezt megváltoztatni. Különösen a Negyedik és Tizedik Lépés segített egy pillantást vetni magunkra és arra buzdított, hogy saját leltárt csináljunk. Ami jókor jött össze nekünk, az a következő kérdés igazsága volt: „Miért látod meg a szálkát embertársad szemében, amikor a magadéban a gerendát sem veszed észre?” (Biblia, Máté 7:3)

Felfedeztük, hogy nagyon jól értünk a leltározáshoz – de ezeket általában valaki másra irányítottuk. Elkezdtük megérteni a program mondását: „Csinálj *saját magadról* leltárt.”

Ezért saját leltárt csináltunk. Aztán jött a megbocsátás, amelyet másokban csodáltunk, elkezdett saját lelki ajtónkon kopogtatni. Sok új dolgot fedeztünk fel a megbocsátásról saját magunk részére.

## ÖNMEGBOCSÁTÁS

Fokozatosan világossá vált számunkra egy fájdalmas igazság: Rájöttünk, hogy az emberiség azzal jár, hogy szükségünk van a megbocsátásra. Sokunk számára ez nagyon fájdalmas volt.

Az „illene” és „kellene” felbuktatott minket: „Nem illene, hogy szükségünk legyen a megbocsátásra”, „Nem kellett volna úgy viselkednünk – még ha részegek voltunk sem!” Még azért is hibáztattuk magunkat, hogy büntudatunk volt. Sokan úgy lázadtunk, hogy azt mondtuk: „De én nem érdemlem meg a megbocsátást!”

A szeretet és gondoskodás közösségéből felviláglott az az elv, hogy a megbocsátást soha nem érdemljük ki – *ingyen kapjuk*. A megbocsátás az *adásért* van. Látszólagos ellentmondással valami rosszat kell tennünk ahhoz, hogy átéljük ezt a fáradságot megérő élményt.

Azonban a saját magunk megbocsátásának feladata hatalmas maradt. Önbecsülésünk legalacsonyabb fokán állt; lelki forrásaink még újak voltak. Jártunk gyűlésekre, és elkezdtük magunkat másokban meglátni. Megtanultuk, hogy nem követtünk el semmi szokatlan bűnt. Szintén megtanultunk két alapvető hozzáállást, amelyet a megbocsátás elve magában foglal. Hallottuk, amint mások leírják múltjukat – pontosan olyan tönkretettnek és felelőtlennek, mint a sajátunk – békésen és higgadtan. Nem görnyedtek többé a bűn súlya alatt; emelt fővel jártak.

Amikor megkérdeztük, hogy ez hogyan lehet, azt mondták, hogy úgy tudjuk megvalósítani, ha elengedjük a magunk iránt érzett gyűlöletet. Akik vallásosak voltak, azok egy templomban, zsinagógában stb. keresték meg a megbocsátást vagy az elengedést.

Amikor nem találtunk azonnali megkönnyebbülést, sokan úgy éreztük, hogy túl nehéz, és soha nem leszünk rá képesek. „Biztosan valami nem stimmel velem,” vagy „Nekik sikerült, nekem nem” – ezek mindennapos kijelentések voltak. Aztán emlékeztettek a lelkiség természetére; inkább egy *folyamat*, mint esemény, legalábbis legtöbbünk számára így tűnik.

Megtanultuk, hogy „hajlandóak legyünk a megbocsátás vonalain növekedni.” Odáig növekedünk, amíg megbocsátást nyerünk.

Szintén felfedeztük, hogy talán a legnehezebb rész a *megbocsátás* másoktól való elfogadása volt. A megbocsátás elfogadása magába foglalja a saját megbocsátást; Ez maga a saját megbocsátás. Először könnyű volt sokunk számára elhinni és mondani az összes helyes szót.

Azonban nem volt könnyű zsebre tenni büszkeségünket; nevezetesen elfogadni a megbocsátást saját magunk számára személyes szinten. Sokan Magasabb Hatalmunkhoz fordultunk segítségért. Egy ideig néhányan még naponta is kikértük segítségét.

Amint leltárunkat készítettük és bevallottuk hibáinkat Istennek, magunknak és egy másik emberi lénynek, és lelki segítséget kerestünk azért, hogy ezektől megszabaduljunk, felfedeztük, hogy enyhült a bűn terhe. Megkönnyebbülésre találtunk; néhányan gyorsabban, mint mások. De bekövetkezett. Elkezdtek emberinek látni magunkat és azt, hogy segítségre szorulunk és a belső háború elcsendesedett. Elengedtünk. A múlt nyugalomba vonult.

## ÖNELFOGADÁS

Gyógyulásunkban központi fontosságú az önmagunk elfogadása olyannak, *amilyenek vagyunk*, mint tökéletlen emberi lények. Ez a tény nem fog változni! Ismét néhányunk számára ez egy igazi kihívást jelent egészen addig, amíg teljesen el nem engedünk. Bár megszabadultunk rossz érzéseinktől múltbeli viselkedésünk miatt, mégis a nagyszerűség erőt vesz rajtunk a hozzáállással, hogy mások vagyunk. Röviden azt mondjuk: Szükségem volt a megbocsátásra múltam miatt, de soha többé nem lesz szükségem rá, mert olyan emberré fogok változni, akinek nincs rá többé szüksége.

Ez természetesen maximalizmusunk, *amik vagyunk*, de az soha nem egyenlő azzal, amiknek *kellene vagy illene lennünk*. Hajlamosak vagyunk feltételelessé tenni önelfogadásunkat. Úgy érvelünk, hogy csak úgy fogom elfogadni magam, ha olyan vagyok, amilyennek szerintem lennem kellene vagy illene. Ezért önkárhozatra ítéltetünk. Maximalizmusunk állandóan abban a gondolatban tart, hogy én soha nem vagyok elég jó. Ezért nem vagyok elfogadható. Ismét a Közösség segít minket. A Hatodik és Hetedik Lépés arra kér fel bennünket, hogy hajlandóak legyünk változni és növekedni, és hogy erről a döntés és a hatalom a Magasabb hatalmunk kezeiben van. Amikor arra kértük Őt, hogy „számolja fel fogyatékoságainkat”, Ő talán úgy döntött, hogy meghagy néhányat. Az számít, hogy hajlandóak vagyunk eltávolíttatni azokat. Az üzenet ugyanaz marad: Feltételek nélkül elfogad minket a megértés, hibáink és minden Istene!

Kinek gondoljuk mi magunkat, hogy elfogadhatatlannak ítéljük meg magunkat? Itt megviláglik egy újabb lelki tudatosság: Mi a legrosszabb bírák vagyunk magunknak! Ha elfogadjuk magunkat, akkor teljesen és feltétel nélkül kell ezt tennünk. Meg kell barátkoznunk azokkal a szempontokkal, amelyeket úgy gyűlöltünk és elítéltünk. El tudjuk fogadni hogy egy magunknál sokkal nagyobb Hatalom kezeiben vagyunk; egy olyan Magasabb Hatalom kezeiben, amely úgy ismer és fogad el minket, *amilyenek vagyunk*. Ebből húzzuk a hitet és a merészséget arra, hogy saját magunknak is megcsináljuk. Rájövünk, hogy képesek vagyunk emelt fővel és a belső béke érzésével leírni múltunkat.

## MÁSOK MEGBOCSÁTÁSA

A gyógyulás kezdetén megbocsátó viselkedést alakítottunk ki kapcsolatainkban a gyűléseken. Nem elítélően hallgattuk az újonnan érkezettek történeteit. Legtöbbször ezt nem találtuk túl nehéznek, mert nem volt személyes befektetésünk.

Nehezebb olyanoknak megbocsátani, akiknek cselekedetei személyesen érintenek (a valóságban vagy képzeletünkben). Itt megmutatkoznak nehezteléseink; néhány esetben hosszú ideig tápláljuk a gyűlöletet. Valójában még azt is felfedeztük, hogy alkalmanként olyan hosszú ideje tart a neheztelés, hogy elfelejtjük, hogy mi volt a kezdeti bántalom. Ennek eredményeként azt a személyt helyettesítjük a bántalommal. Egy neheztelő lélek jól megfogalmazta ezt a hozzáállást: „Nem tudom miért, de nem kedvelem őt.” A neheztelések idővel hajlamosak nagyobbodni és általánosodni. Akkor a leghatásosabb a megbocsátás, amikor pontosak vagyunk a dologban. Néhányan visszariadunk a mások megbocsátásától azzal, hogy azt mondjuk; Nem érdemlik meg. Míg nem fogjuk fel, hogy ez egy könnyörtelen neheztelés, addig nem leszünk hajlandóak megbocsátani és elég boldogtalanok leszünk.

Másoknak azért nem bocsátunk meg, mert azt hisszük, hogy úgy sem lesz semmi haszna – soha nem fog megváltozni.

A levegőt az tisztítja ki, hogy ráébredünk: a megbocsátás megváltoztatja a *megbocsátó* szívét, de nem változtatja meg a megbocsátottat. Ez egy újabb lelki ébredés: saját gyógyulásunkat segíthetjük elő, ha megbocsátunk másnak. Tisztán emlékszünk arra, hogy miként tartott ébren neheztelésünk vagy boldogtalanságunk, mely negatívvá és mérgeossé tett, míg az az ember, akire nehezteltünk békésen aludt és higgadtan élt, mint mi. Tudatában vagyunk annak, hogy saját nehezteléseink rabjai vagyunk, és hogy valakivel szembeni megbocsátás igazából kinyitja az ajtót és felszabadít minket.

Ennél a pontnál néhányan ismét térdre borulunk, és segítségért könyörgünk. Akarjuk ezt a szabadságot, de a viselkedésben szükséges változás olyan nehezen megfogható és elérhető.

Néhányan visszahúzódnak a régi viselkedéshez, azt gondolván, hogy: De nem igazságos, hogy nekem kell megbocsátanom. Nekik kellene az én megbocsátásomat *kérniük!* Állandóan kérdegetnünk kell magunkat: Hajlandó vagyok-e *mindent elkövetni* azért, hogy megkapjam a személyes lelki békét és megszabaduljak a nehezteléstől?

## SORRENDBE RAKNI LISTÁINKAT

A Nyolcadik Lépés azt javasolja, hogy soroljuk fel az összes embert, akit megbántottunk.

Nagyon gyakran az első piszkoslat azokat az embereket tartalmazza, akikről igazán azt hisszük, hogy megbántottak minket. Talán tényleg ezt tették. Azonban a gond az, hogy ez a hiedelem elvakít a mi hibáink iránt.

Van közösségünkben egy olyan javaslat, amely legalább néhányunknak segített: Ha félig a mi hibánk, akkor foglaljuk bele a mi részünket a listába és hagyjuk ki a másik hibáját. A

Nyolcadik Lépés megtétele és a jótállókkel és másokkal való osztozás sokunknak segített egyenesbe jönni saját fájdalunkkal és dühünkkel. Saját szegényünk és büntudatunk mások megbántása, - minket bántott.

Ha megpróbáljuk felfedezni hibáinkat, lelki önértékelésünk csodálatosan fejlődik. Tisztábban tudjuk látni hibáinkat. Sokan úgy találjuk – nagy meglepetésünkre -, hogy sokkal többel járultunk hozzá a problémához, mint először gondoltuk. Szerepeink rendezésében a Kilencedik Lépés segít fogadalmakat tenni, amikor szükséges.

Tovább növekedünk lelkileg, amint az „imádságon és meditáción keresztül” keresünk a megbocsátáshoz segítséget. Néhányunk számára a növekedést elősegíti a Higgadság Ima, főleg, ha újrafogalmazzuk: „Istenem add meg nekem a higgadságot, hogy mások viselkedését megbocsáthassam, bátorságot, hogy változtassak azon a viselkedésen, amelyen tudok és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget.”

Szintén kapunk segítséget az esedezésből a Miatyánkban arra, hogy „Bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek.”

Néhányan úgy kapjuk meg a szabadságot, hogy azokért imádkozunk, akikre neheztelünk. Azt kérjük, hogy megkapják a jót. Egy „elengedést” tapasztalunk, amikor rájövünk, hogy nem neheztelhetünk valakire, akiért imádkozunk. Talán azt kérjük, hogy ez az emberszeretetünk és elfogadásunk melegével legyen áldott. Továbbá, addig imádkozunk, amíg valóra nem válik.

Akkor tudjuk, hogy megbocsátottunk és megszabadultunk azoktól a rossz érzésektől.

Magunknak és másoknak történő megbocsátás és elfogadás kitar minket a szeretet felé és közeledünk feléjük. Ez az, amit mindig kerestünk!

Azonban amint az idő múlik, felfedezzük, hogy „maradandóan” emberiek vagyunk. Sokan megrémülünk, amikor negatív viselkedéseink elkezdnek újra megmutatkozni – akár néhány nap múlva is! Azt gondoljuk, hogy valami biztosan nem stimmel velünk, amint a régi önvádoló gondolkodás ismét felüti ronda fejét.

## ELLENŐRZÉS

A közösség azt tanácsolja, hogy csináljuk a Tizedik Lépést. Azt mondják, hogy ez a lépés segíthet „megbocsátásunkat” rendben tartani. Azt javasolja, hogy továbbra is csináljunk személyes leltárt és ismerjük be hibáinkat. Akik előttünk csinálták a Programot, azt mondják, hogy azért csinálják ezt, mert nem érték el a tökéletességet. Ez megnyugtató és erőt ad, látva, hogy ők is maradandóan emberiek. Rendszeresen leltározniuk kell hozzáállásaikat, viselkedéseiket és kapcsolataikat; és hajlandóknak kell lenniük bocsánatot kérni, és megbocsátónak lenni. Ez segít nekik józannak maradni.

Ha nekik sikerül, sikerülni fog nekünk is? Felismerjük, hogy hibáink semmibe vétele és mások hibáztatása nem működik nekünk; ez boldogtalanná tett minket és erre ittunk. Néhányan minden nap leltározzuk viselkedésünket, mielőtt elindulunk a munkába, iskolába vagy főbb tevékenységeink előtt. Megkérdezzük magunktól: „Milyen a hozzáállásom szeretteimhez?” Megvizsgálhatjuk viselkedésünket és azt is, hogy hogyan viselkedhetünk barátainkkal, munkatársainkkal és a közösségbeli barátainkkal. Ez vázlatot ad a Tizedik Lépés mindennapos elvégzéséhez.

A megbocsátással való tapasztalataink sok akadályt eltávolítanak magunk és mások körül. Elhagynak azok az érzéseink, hogy mások rajtakapnak vagy megbántanak; kaphatunk és adhatunk szeretetet és megtanulhatunk bízni másokban.

## A KAPCSOLAT MEGÚJÍTÁSA

Amint szerető kapcsolataink táplálóbak és támogatóbbak lesznek, a Tizenegyedik Lépés felé tekintünk, hogy az közelebbi kapcsolatba hozzon minket értelmezésünk szerinti Istenünkkel.

A múltban sokunkat annyira megterhelt a bűntudat és a hasznavehetetlenség érzése, hogy megfoghatatlannak tűnt egy közeli személyes kapcsolat értelmezése, felfogásunk szerinti Istenünkkel. Néhányan egy ijesztő Isten-képet láttunk – egy kegyetlen Istent, aki biztosan elbánik velünk az elszámolás idején. Néhányan hallottunk egy szerető Istenről, de nem tudtunk egy ilyen Istenben megbízni. Sokan azzal érveltünk, hogy végül is Isten nem szerető vagy, ha az is, akkor sem érdemeljük meg az Ő szeretetét.

A megbocsátás ezt megváltoztatta. Az önítélés eltávolításával megtapasztaljuk a feltétel nélküli szeretetet és elfogadást. Sokan a Második Hagyomány „szerető Istenében” hiszünk. Megtanultuk, hogy az „imádsággal és meditációval” egy közelebbi, tudatosabb kapcsolatot nyerhetünk értelmezésünk szerinti Istenünkkel.

A megbocsátás tiszta kommunikációt adományoz Magasabb Hatalmunkkal. Értekezhetünk „az Ő akaratával velünk és az annak kivitelezéséhez szükséges erővel.” Sokan rájövünk, hogy az Ő akarata számunkra a *józság*. Ezért bármilyen változás életünkben, viselkedésünkben és kapcsolatainkban, amely segített megtartani a józságot, az tisztán az „Ő akarata számunkra.” Ez magába foglalja a megbocsátás megtartását, mint életformát. Régen lehetetlennek tartottuk a bocsánatkérést és kitértünk mások megbocsátása elől, míg most Isten akaratának jelenléte meghozta a kérés alázatát és az adás kegyelmét.

Igaz – nem érkeztünk meg – de *haladtunk*. Ezért hálásak vagyunk, mert ez ingyenes ajándék volt számunkra. A Lépések gyakorlása által van lelki ébredésünk, és azáltal, hogy megtettük a megbocsátás öngondozó munkáját – az adást és kapást. Igényünk a lelki Lépések programjára hozza, hogy készen állunk a Tizenkettedik Lépésre. Ismét az önítélkezés helyett a mások iránti gondoskodást kell előre vennünk.

Amint sokan visszatekintünk kezdeteinkre a közösségben, észrevesszük, hogy a leereszkedő és a nem megbocsátó hozzáállás eltérített volna bennünket. Szerencsére szeretettel és elfogadással fogadtak minket; akik köszöntöttek minket, igazán továbbították az üzenetet. Biztosítottak arról, hogy ők is voltak ugyanígy, és még mindig csak egy italnyira állnak. Azt

mondták, hogy nekik is csak a napi haladék maradt. Tudtuk, hogy olyan emberekkel voltunk, mint mi vagyunk. Volt valami abban, ahogy elfogadtak minket.

A megbocsátás egyik tulajdonsága, amelyet sokan észreveszünk, hogy egyesít minket az egész emberiséggel. Egyek vagyunk abban, hogy szükségünk van mások megbocsátására, és arra, hogy mi is megbocsátóak legyünk. Közösségünk egysége függ ettől.