

Gyönyörű szó. Gyönyörű és erőteljes. Magában hordozza az újjászületés energiáját. Kevés ember képes a megbocsátásra, képes letenni a múlt sérelmeit, fájdalmait, félreértéseit, és képes átölelni a jelent, a létezés pillanatát, amin túl nincs más.

Isten beleálmodta magát ebbe a világba. Megálmodta a Földet, az Eget, a Vízet és a Tűzet. Álmodott nappalt és éjszakát. Megálmodta az állatok, a növények és az emberek világát. A Teremtő tiszta fénye hatja át e birodalmat, ám amire e fény rávilágít, annak megjelenik az árnyéka is. Az Egyből lesz a kettő. E



húz, és ezáltal újra teremődik a tér, amit ez az energia táplál? Hogyan tudom feloldani? Milyen információt tárolok benne, amit, ha megértek, továbbléphetek?

Ezek a legfontosabb kérdések ez esetben, s nem az, hogy XY mit tett vagy nem tett velem. Az egész folyamat bennem játszódik. Ezért jelenik meg kívül is a látható világban.

Amint megtaláljuk válaszainkat a kérdéseinkre, megnyílik az út a továbbhaladásra. Azonnal megérkezünk a megkönnyebbülés és a felszabadulás állapotába, mert a beragadt energia elkezd kiszabadulni, áramlásba len-

„A megbocsátás megnyugtató, a haragtar-tás frusztráló. A dualitásunk részei.

ami szintén csak az elménkben létezik. A legfontosabb pedig az, hogy megérezzük a jelent, a mostot, ami van. S e „vanság” adja meg azt a minőséget, ami a megbocsátás által születik meg bennünk. Minden kisimul, kompromiszsumok nélkül.

Ez egyszerűen maga a csoda. Ha már éltél át ilyet, akkor tudod. Ha nem, akkor arra hívlak, tedd meg magadért az első lépéseket. Nyiss ajtót belső világodra, s indulj el az úton. Ha már jársz rajta, menj tovább, minden

Megbocsátás — a valódi

kettő pedig szétválík jóra és rosszra, öröme és bánatra, erősségre és gyengeségre, keménységre és gyengédségre. Kivétel nélkül minden jelzőnek megtalálható az ellentétpárja.

A megbocsátás megnyugtató, a haragtar-tás frusztráló. A dualitásunk részei. Amikor „megbocsátó” vagyok, és mindent elnézek a másiknak, akkor csupán az érem egyik oldalát élem. Amikor haragossá válok, és elvárom a másiktól, hogy úgy tegyen, ahogy azt én gondolom, akkor az érem másik oldalára billenek.

A valódi megbocsátás nem ilyen. A dualításban nem kivitelezhető. Attól tartok, hogy ez is, akárcsak az elengedés, isteni minőség. Vagyis elméből, direkt döntéssel nem tehető meg. A valódi megbocsátás megszületését megelőzi egy fontos lépés. Az, hogy önmagunkba utazásunk során megengedjük magunknak, hogy rálássunk minden bennünk lévő árnyra, ami beleragaszt a haragunkba, és bátran feltegyük e kérdéseket: Mi akadályoz abban, hogy továbblépjek az elengedés fázisába? Mi az a ragacs, ami újra és újra, mint egy nyúlós rágógumi, vissza-



dül, és többé nem akar irányítása alá vonni. Megtörténik az elengedés. Ekkor, csak ekkor egyszerűen megtörténik a megbocsátás.

Az a megbocsátás, ami során érezzük, hogy minden rendben van.

Rendben van a múlt, amit az elménkben tárolunk, és csak ott létezik. Rendben van az irány, amerre haladunk, s

próbatétel ellenére menj, és ne nézz hátra. Vannak állomások, ahol megmérettetünk. Ez azonban megerősít abban, hogy igen, jó az irány. Menj tovább, és ne add fel. Ne zuhanj vissza a jótékony tudatlanság állapotába, ahol mindenért valaki más a felelős. Menj tovább, vállalva saját életedet, vállalva a gondolataidért, az érzelmeidért, a tapasztalataidért és a döntéseidért a felelősséget. Ez az út vezet a megbocsátás fázisához, s ha megérkeztél, meglátod, hogy mire volt mindez jó.

Szeretettel,

László Anikó ■