



Az ember törekvéseinek egyik nem kívánatos gyümölcse a konfliktus. Amikor az ember a konfliktusait nem kezeli tudatosan, szívében harag, félelem keletkezik, amely aláássa életminőségét, és szenvedést hoz arra, aki nem képes a megbocsátásra. A megbocsátás nem egyenlő az elfojtással, nem egyenlő a nemtörődömséggel (nem foglalkozom vele). Nem nevezhető megbocsátásnak, ha hátat fordítok a konfliktusnak és az sem megbocsátás, ha a konfliktus a feledés homályába vész.

Sok ezoterikus tanító ad trükköket, módszereket a megbocsátásra. A "bűnbak" elvén működő mágikus módszerek, mint a konfliktusok papírra vetése és elégetése, vagy a konfliktushelyzet számunkra kedvező kimenetellel történő vizualizálása átmeneti megkönnyebbülést hozhat ugyan, de végső megnyugvást nem. Ahhoz, hogy a megbocsátást megértsük, "induljunk el a kályhától".

A megbocsátás az a folyamat, amelyben az ember visszanyeri **feltétel nélküli szeretetét** a megbocsátás tárgyát képező személlyel szemben. Csak ennek a feltételnek a teljesülésével beszélhetünk megbocsátásról, ellenkező esetben a megbocsátás csak illúzió marad. Nem az a megbocsátás, ha a konfliktus után is szóba állok a konfliktusban szereplő másik emberrel, sőt az sem, hogy illendően bocsánatot kérek tőle, ha a szívemben ezek után is ítélet van a másikkal szemben. Ha a megbocsátás elmarad, az ember tudatalattijára sötét foltként telepszik rá a konfliktus. Ez pontosan úgy működik, mint egy fekete lyuk. Elszívja az ember életerejét, megbetegedést, baleset, szélsőséges helyzetben halált hoz az emberre.

Egy-egy keleti, vagy bibliai bölcsesség ad keveset mondó igazságot a problémára: Engedd be a fényt, az majd betölti a sötétséget. Azt már kevesen értik, hogy mit jelent a fény. A megbocsátás nem a fény, hanem az a folyamat, amely lehetővé teszi a fény befogadását.

A megbocsátás akkor jön létre, ha sikerül az ember tudatából (tudatalattijából) száműzni a sötétséget. Ehhez a fizika törvényeit meghazudtoló transzformációra van szükség, a bennünk lévő sötétséget át kell alakítani fénné. A sötétség, akár csak egy gödör, nem létező dolog. A gödör a föld folytonosságának hiányából, a sötétség a fény folytonosságának hiányából

## Gondolatok a megbocsátásról

Írta: Administrator

2011 május 10. (kedd) 09:16 - Utoljára frissítve 2011 május 29. (vasárnap) 10:54

---

származik, illetve azért, mert ennek a nem létező dolognak nevet adott az ember. A sötétséget akkor tudjuk átalakítani világossággá, ha értelmet adunk neki (pl.: a gödörbe fát ültetünk, a sötétségben pihenünk: éjszakai alvás, stb.). Ennek értelmében a bennünk lévő konfliktusoknak is **értelmet kell adni** ahhoz, hogy átpolarizálódjanak.

A megbocsátás folyamata az alábbi:

1. **A konfliktus megismerése:** A megismerés során az alábbi kérdésekre kell tudom válaszolni: Mi volt az én törekvésem, illetve mi volt a partner törekvése, amely a konfliktust okozta. Mi volt az én erkölcsi gyengeségem és mi a partneremé, amely a konfliktust szította. Melyik törekvésnek, illetve erkölcsi gyengeségnek, mi volt a következménye. Mitől félttem én, és mitől a partnerem.

2. **A konfliktus megértése:** A megbocsátó ember megérti a lelki okát a konfliktusnak. Nem csak a test cselekedeteit (beszéd, tett) látja benne, hanem azokat a téves képzeteket, félelmeket is, amelyeket a konfliktusba szereplő felek hordoztak magukban.

3. **A konfliktus átpolarizálása, értelemmel való megtöltése:** A megbocsátó ember képes átpolarizálni a konfliktust, látja benne saját szerepét is. Képes belátni, hogy ő legalább akkora hányadban volt részese a konfliktusnak, mint partnere. Ebből képes levonni a pozitív konzekvenciákat, képes tanulni a helyzetből. A megbocsátó ember a konfliktust nem csapásként éli meg, hanem kegyelemként, amely lehetőség arra, hogy megismerje önmagát és tanuljon hibáiból, hogy egyre tökéletesebb legyen a szeretetben.

4. **A konfliktus elbocsátása** (okulás, tanulás: a helytelen gondolatok, cselekedetek kicserélése)

A folyamatból következik egy alapvetés: csak az az ember tud megbocsátani, aki élete legfőbb céljának a valódi szeretet, azaz Istent tűzte ki. Az ilyen ember mindig értelmet tud adni egy konfliktusnak és abban nem a sötétséget látja meg, hanem a tükröt, amelyben megmutatkozik ki is ő maga valójában. Az ilyen ember mindenből képes tanulni egészen addig, míg el nem éri a teljességet. Az ilyen ember felismeri, hogy a saját boldogságáért nem egy külső személy, vagy körülmény felelős, hanem Ő maga, és boldogságáért képes lemondani elvi és anyagi dolgokról, hogy növekedhessen a szeretetben.