

*Könyörülj rajtam kegyelmeddel Istenem, töröld el hűtlenséget nagy irgalmaddal. (Zsoltár 51,3)*

Mt 5,21-26

*Hallottátok, hogy megmondattok a régieknek: „Ne ölj! Mert aki öl, megérdemli az ítéletet.” Én pedig azt mondom nektek, hogy aki haragszik testvéreire, megérdemli az ítéletet, aki pedig azt mondja testvéreinek: Ostoba! – megérdemli, hogy a nagytanács elé kerüljön; aki pedig azt mondja: Bolond! – méltó a gyehenna tüzére. Amikor tehát áldozati ajándékodat az oltárhoz viszed, és ott eszedbe jut, hogy testvérednek valami panasza van ellened, hagyd ott ajándékodat az oltár előtt, menj el, békülj ki előbb testvéreddel, és akkor térj vissza, és vidd fel ajándékodat! Békülj meg ellenfeleddel idejében, amíg együtt vagy vele az úton, hogy át ne adjon ellenfeled a bírónak, a bíró pedig a szolgának, és börtönbe ne kerülj! Bizony mondom neked, ki nem jössz onnan, amíg meg nem adod az utolsó fillérig.*

Ha vissza tudtok emlékezni, az évnnyitó Istentiszteletünk alap-gondolata az volt, hogy Isten végtelen szeretettel szeret engem is és mindenki mást is, s ezért mi is tartozunk azzal, hogy egymást szeressük. A pénteki áhítaton is erről volt szó. Az én múlt hétfői áhítatomon pedig arról, hogy a békét teremtők, Isten arcát hordozzák. Ugyanezekhez a gondolatokhoz kapcsolódunk a mai igeszakaszunkkal is.

Jézus törvénytárgyában először a „Ne ölj!” parancsról beszél. S elmondja, hogy már az is, aki szavaival bántja a másikat, megszegi ezt a parancsot, s ítéletet érdemel. (Isten különösen is haragszik azért, ha egymást bántjuk.)

Viszont van pár nehézségünk ezzel kapcsolatban.

Az első rögtön az, hogy nagyon nehéz az olyan parancsokat megtartani, amik valaminek a nem-csinálására vonatkoznak. Ezeket az angolban úgy hívják, hogy „deadman-rules”, azaz olyan szabályok, amiket egy halott tud a legtökéletesebben megtartani. Egy hulla már nem öl, nem paráználkodik, nem tanúskodik se-hogy, főleg nem hamisan stb.

Hogyan lehet, egy ilyen parancsot megtartani? Hiszen általában nem vagyok dühös másokra (bár van, aki addig dolgozott ezen, hogy már igen), viszont amikor az vagyok, akkor rögtön elfelejtem, hogy mit nem kellene csinálnom.

Ehhez mondom most pár segítő gondolatot:

1. Nem a másik az oka, a haragomnak, hanem én. A másik ember tehet, vagy mondhat bármit, ha bennem nincs semmi, amihez kapcsolódhatna, akkor nem leszek ettől dühös. Ezért nagyon fontos az, hogy mielőtt a másokra förmednék, tudatosítsam magamban azt, hogy mit is érzek. Nevezem nevén az érzést, mert ezzel máris esélyes, hogy átvegyem a kormányt. „Name it, to tame it!” – angolul. Agykutatók figyelték meg, hogy az érzések megnevezése olyan impulzusokat küld az érzelmekért felelős agyi területeknek, amik segítenek a megnyugvásban. Mielőtt tehát visszavágnék, adjak egy kis időt magamnak, hogy együtt tudjak érezni a saját érzéseimmel, és esélyt adjak azok lecsillapítására.
2. Viszont: Ne adj helyet, ne adj időt a haragnak! Az, hogy együttérzek magammal, nem azt jelenti, hogy belelovalom magamat egy indulatba s táplálom a haragom tüzét, mindazzal, amitől nagyobb lángra kaphat. Régi sérelmek, szándék-tulajdonítás (ezt biztos azért csinálta, hogy ...), ítélkezés, rasszizmus stb. Jézus pont erre mondja azt, hogy ne halogasd a megbékülést testvéreddel. Nagyon mély bölcsesség rejlik az Efezusi levél szavaiban: „A nap le ne menjen a te haragoddal!” Azaz: ne őrizgesd, tartogasd, nevelgesd a haragod.
3. Ha lehet, és olyan emberről van szó, aki tud ezzel mit kezdeni, akkor mond el neki, hogy megbántott, és nem akarsz továbbmenni ezzel a haraggal. Segítsetek egymásnak a megbékülésben. Sokszor ilyenkor az derül ki, ha nem dühösen, a másikat hibáztatva, vagy ítélkezve fordulok a másikhöz, hogy nem is azt mondtam, vagy nem úgy értette, ahogy én gondoltam, vagy esetleg pont én mondtam előtte valamit, amin megbántódott, s azért szólt úgy vissza...
4. Ha nem olyan emberről van szó, akivel ezt meg lehetne beszélni, akkor marad a belső megbékélés: Megérteni,

megfogalmazni, amit érzek, ha kell, elmondani valakinek, aki segít ebben, s azután megbocsájtani, azaz nem ragaszkodni ahhoz, hogy őt ezek után annak a rossz cselekedetének a fényében kezeljem. Valaki egyszer úgy fogalmazta ezt meg: „Megengedni, átengedni, elengedni.” Megengedni magamnak, hogy érezzem, amit érzek – a haragot, a fájdalmat, am megbántottságot, a veszteséget – aztán átengedni magamon, azaz átélve az érzéseket, Isten világosságába helyezni imádságban, s végül elengedni, azaz engedni, hogy Isten megvigasztaljon szeretetében.

Amint látjátok, Jézusnak e mögött a „ne bánts más a szavaiddal se” mondata mögött, azaz a mögött, hogy mit ne tégy, ott van egy csomó igen, a szeretet igenjei, mindaz, amit tehetsz és tenned is kell.

Igyekezzünk ma is, és minden napunkon nem bántani, hanem szeretetben hordozni egymást!