

A MEGBOCSÁJTÁS
könyve

A szerző további könyvei:

God Is Not a Christian
Made for Goodness
Tutu: Authorized
An African Prayer Book
God Has a Dream
No Future Without Forgiveness
The Rainbow
People of God
Crying in the Wilderness
Hope and Suffering

A MEGBOCSÁJTÁS *könyve*



NÉGYÁLLOMÁSOS ÖSVÉNY
ÖNMAGUNK ÉS A VILÁG MEGGYÓGYÍTÁSÁHOZ

DESMOND M. TUTU
és MPHÓ A. TUTU
szerkesztette: Douglas C. Abrams

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
The Book of Forgiving: The Fourfold Path for Healing Ourselves and Our World.
Copyright © 2014 by Desmond M. Tutu and Mpho A. Tutu. All rights reserved.
Edited by Douglas C. Abrams.
Published by HarperCollins Publishers, Inc.,
10 East 53rd Street, New York, NY 10022.
www.harpercollins.com

A fordítás és a kiadás a kiadó engedélyével történt.
Fordítás és magyar változat © Casparus Kiadó Kft., 2014
Minden jog fenntartva.
Hungarian translation and edition © Casparus Kiadó Kft., 2014
All rights reserved.

A borító Marc Burckhardt festménye felhasználásával készült.

Fotó a szerzőkről: Oryx Media 2013

Casparus Kiadó Kft.
casparus.hu
facebook.com/casparus.hu

A könyv – a kiadó írásos engedélye nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikusan vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információörögzítés bármilyen formáját.

Első kiadás

Felelős kiadó: *a Casparus Kiadó Kft. ügyvezetője*
Szerkesztette és a fordítást az eredetivel egybevetette: Labancz Emőke
Műszaki szerkesztő: Korcsmáros Gábor
Fordította: Rézműves László
Tördelés: Tóth Klára

Nyomta: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

ISBN: 978-963-89924-4-4

*Angelának
Hiányzol nekünk*

Tartalomjegyzék

Bevezetés: A teljesség felé 9

Első rész: A MEGBOCSÁJTÁS TERMÉSZETE

1. Miért bocsássunk meg? 21
2. Mi nem a megbocsájtás? 35
3. A négyállomásos ösvény 47

Második rész: A NÉGY ÁLLOMÁS

4. Elmondani a történetet 67
5. Nevén nevezni a fájdalmat 93
6. Felajánlani a megbocsájtást 117
7. Megújítani vagy elengedni a kapcsolatot 141

Harmadik rész: MINDEN MEGBOCSÁJTHATÓ

8. Bocsánatra várva 159
9. Megbocsájtani önmagadnak 187
10. Egy megbocsájtó világ 205

Források 217

Köszönetnyilvánítás 219

Jegyzetek 223

Bevezetés

A teljesség felé

– A TESTE TELE VOLT SEBEKKEL.

Az asszony szabatosan fogalmazott, mint egy halottkém.

– A hasfal felső részén öt szúrt sebet találtak. A sérülések formája arra utalt, hogy különböző fegyverek okozták őket, vagy hogy az elkövetők többen voltak – folytatta a férje, Sicelo eltűnéséről és meggyilkolásáról szóló szívfacsaró tanúvallomását Mrs. Mhlawuli az Igazság és Megbékélés Bizottság előtt. – A hasa alsó részét is sebek borították; összesen negyvenhárom. Az arcába savat öntöttek. A jobb kezét csuklóból levágták. Nem tudom, mi lett a kezével.

Émelygés tört rám, ahogy iszonyodva hallgattam a vallomását.

Ezután a tizenkilenc éves Babalwa emelkedett szólásra. Nyolc-éves volt, amikor apja meghalt. Az öccse mindössze három. Leírta a fájdalmakat, a nehézségeket és a rendőrségi zaklatásokat, amelyekben az apja halála utáni években részük volt, majd hozzátette:

– Nagyon szeretném tudni, kik ölték meg az apámat, ahogy az öcsém is.

És ekkor olyan megdöbbentő dolgot mondott, amitől tátva maradt a szám.

– Meg akarunk bocsájtani nekik. Meg akarunk bocsájtani, de nem tudjuk, hogyan.

Az Igazság és Megbékélés Bizottság elnökeként gyakran feltették nekem a kérdést, hogyan voltak képesek Dél-Afrika polgárai megbocsájtani az apartheid idején elkövetett rémtetteket és igazságtalanságokat. Nos, az út, amely elvezetett odáig, hosszú és viszontagságos volt. Ma már nehéz elhinni, hogy az 1994-ben megtartott első demokratikus választásig az intézményesített rasszizmus, egyenlőtlenség és elnyomás országában éltünk. Az apartheid idején Dél-Afrikában csak a fehérek szavazhattak. Csak ők részesültek magas színvonalú oktatásban, csak ők kaptak lehetőségeket, és csak ők reménykedhettek társadalmi előmenetelben. Évtizedeken át tartott a tiltakozások és az erőszak időszaka. Rengeteg vér hullott, mire eljött a szabadság kora. Amikor pedig vezetőink végre kiszabadultak a börtönből, félt volt, hogy a bosszú és a megtorlás vágya vérfürdővé fogja változtatni a demokráciába való átmenetet. Csodával határos módon azonban a népünk más jövőt választott: olyan jövőt, amely a megbocsájtáson alapul. Felismertük, hogy az igazság kimondása és a sebek begyógyítása az egyetlen módja annak, hogy országunkat megmentsük a biztos pusztulástól. Azt nem tudtuk, hová vezet ez a döntésünk. A folyamat, amelynek levezénylésére az Igazság és Megbékélés Bizottság vállalkozott, mint minden valódi fejlődés, pokolian fájdalmasnak, ugyanakkor lélekemelően gyönyörűnek bizonyult.

Arra is sokan kíváncsiak, hogy milyen tanulságokkal szolgált a megbocsájtásról ez az élmény, illetve azok a tapasztalatok, amelyeket más, sokat szenvedett országokban tett látogatásaim során szereztem, Észak-Írországtól Ruandáig. Ez a könyv azért született, hogy válaszoljak ezekre a kérdésekre, valamint egy másik, mögöttük rejlő, kimondatlan kérdésre is: hogyan bocsájtathatunk meg másoknak? Ezt a könyvet azoknak írtam, akiknek megbocsájtásra van szükségük, akár ők akarnak megbocsájtani, akár mások bocsánatát áhítják.

Vannak napok, amikor azt kívánom, bárcsak kitörölhetném az agyamból mindazt a szörnyűséget, amelynek szemtanúja voltam. Úgy tűnik, mi, emberek, páratlanul leleményesek vagyunk abban, hányféle módon okozhatunk fájdalmat egymásnak, és mindig találunk rá okot, hogy meg is tegyük. Ugyanakkor az is igaz, hogy az ember gyógyulási és gyógyító tehetsége szintén határtalan. Mindnyájunk veleszületett képessége, hogy örömet találunk ott is, ahol csak szenvedés, és reményt, ahol csak reménytelenség van. És bármilyen emberi kapcsolaton esett sebet be tudunk gyógyítani.

Szeretnék megosztani veled két egyszerű igazságot: nincs semmi, amit ne lehetne megbocsájtani, és nincs senki, aki ne lenne érdemes a bocsánatra. Amint meglátod és megérted, hogy mi mindnyájan összetartozunk – akár származásunk, körülményeink, vagy egyszerűen csak emberi mivoltunk miatt –, tudni fogod majd, hogy ez az igazság. Gyakran mondom, hogy Dél-Afrikának nem lett volna jövője megbocsájtás nélkül. A düh és a bosszúvágy csak elpusztított volna minket – egyénként és közösségként egyaránt.

Mindannyiunkkal előfordult már, hogy meg kellett bocsájtanunk valamit, ahogy az is, hogy nekünk kellett másoknak megbocsájtanunk. És még sokszor lesznek ilyen pillanatok az életünkben. A magunk módján mindannyian sebzettek vagyunk, és sebzettségünkben bántunk másokat. A megbocsájtás az az út, amely a sebeink begyógyításához vezet. Így válunk újra teljessé.

Akár arról az emberről van szó, aki brutálisan megkínzott; akár a házastársadról, aki megcsalt; a főnöködről, aki mást léptetett elő helyetted; vagy a sofőrrel, aki bevágott eléd, amikor reggel munkába mentél; ugyanazzal a választással szembesülsz: bocsáss meg neki, vagy állj bosszút? A megbocsájtás dilemmáját egyének, családok és közösségek egyaránt átélik, akár csak az egész emberiség, amelynek tagjai ezer meg ezer szállal kötődnek egymáshoz.

Az emberi élet minősége bolygónkon semmi máson nem múlik, csak azon, hogy miként bánunk embertársainkkal nap

mint nap. Minden alkalommal, amikor segítünk vagy ártunk valakinek, drámai módon befolyásoljuk a világunkat. Emberek vagyunk, ezért előfordul, hogy rossz útra tévedünk, és kárt okozunk másoknak vagy önmagunknak. Ez az emberi természet velejárója. Elkerülhetetlen. A megbocsájtás által azonban jóvátehetjük ezeket a tévedéseket, és befoltozhatjuk a társadalom szövétén keletkezett szakadásokat. Így akadályozhatjuk meg az emberi közösségünk felbomlását.

Számtalan tanulmány bizonyítja, hogy a megbocsájtás társadalmi, szellemi, lelki, sőt még fiziológiai szempontból is jótékony hatással bír. A megbocsájtás mikéntjéről azonban ritkán esik szó. Igen, hasznos és kívánatos fátylat borítani a sérelmeinkre, de mégis, hogyan lehetünk képesek rá? A bosszú természetesen nem megoldás, de hogyan hagyhatnánk futni a bűnösöket, ha soha nem kaphatjuk vissza, amit elvettek tőlünk? Hogyan férhet meg egymással a megbocsájtás és az igazságtétel? Milyen lépéseket kell tennünk ahhoz, hogy képesek legyünk megbocsájtani? Hogyan gyógyíthatjuk be a törékeny emberi szívünkön ejtett számtalan sebet?

A megbocsájtás ösvénye nem könnyű. A harag és a gyűlölet ingoványán vezet keresztül, és csak a fájdalom és a veszteség feldolgozásával érhetjük el a célt: a megbocsájtáshoz elengedhetetlen elfogadást. Sokkal könnyebb lenne, ha világosan látnánk, merre is kell mennünk, de ezen az ösvényen sajnos nincsenek útjelző táblák. Még a bűnösök és az áldozatok között sem húzódik világos határvonal. Az egyik pillanatban mi vagyunk a szenvedő fél, a másokban mi okozunk szenvedést másoknak. A következőben pedig ott állunk a kettő határán, vakon vagdalkozva fájdalomunkban és haragunkban. Mindnyájan gyakran átlépjük ezt a határt. De nem számít, hol állsz, mit tettél, vagy mit tettek veled – reményünk szerint ez a könyv segíteni fog neked.

Elmondani a történetet, nevéen nevezni a fájdalmat, felajánlani a megbocsájtást, és megújítani vagy elengedni a kapcsolatot – ez a megbocsájtás ösvényének négy állomása, amelyet együtt fogunk felfedezni. Tarts velünk ezen a gyógyító, megtisztító úton!

Nem számít, hogy az ellened elkövetett bűnökön nem tudsz-e túllépni, vagy ahhoz kellene bátorság, hogy beismerd a saját bűneidet. A megbocsájtás mindannyiunk szívét, s ezáltal az egész világot meggyógyítja. A folyamat egyszerű, de nem könnyű.

Ezt a könyvet lányommal, Mphóval együtt írtam, aki szintén lelkész. Mpho, más egyháztagokkal és zarándokokkal közösen, elmélyülten dolgozott a megbocsájtás és a gyógyulás keresésén, és doktori disszertációt készül írni a témáról. De nemcsak ezirányú, gazdag tudásával gyarapította e könyvet, hanem mélyen személyes történetével is arról, hogyan haladt végig ő a négy állomáson, s hogyan küzdött azért, hogy megértse azokat, akik fájdalmat okoztak neki, és megbocsásson nekik.

Könyvünk arra hív téged, hogy végigjárd velünk a megbocsájtás útját. Megosztjuk veled a saját történetünket, valamint azokét is, akik inspiráltak minket, és elmondjuk, mit tanultunk meg a megbocsájtás folyamatáról. Tanúi voltunk, hogy ez a folyamat sorsfordító változásokat képes elindítani, és helyre tudja állítani a kapcsolatot családtagok, barátok, idegenek vagy ellenségek között egyaránt. Láttuk, hogy kiszívja a mérget azokból az apró, hétköznapi sérelmekből, amelyeket gondatlanul okozunk egymásnak, de gyógyulást hoz az elképzelhető legkegyetlenebb brutalitás elszenvedőinek is. Mélyen hiszünk benne, hogy nincs javíthatatlan ember, nincs reménytelen helyzet, és nincs megbocsájtathatlan bűn.

Ha azt keresed, hogyan bocsájthatnál meg másoknak, reméljük, megmutatjuk neked a szabadsághoz vezető utat: hogy miként rázhatod le magadról a harag és az indulat béklyóját, amely a bűnöshöz és az átélt fájdalmakhoz láncol.

Ha neked van szükséged megbocsájtásra, reméljük, hogy ez a könyv biztonságosan elvezet téged oda, ahol rájössz, hogyan szabadulhatsz meg a múltad láncaitól, és léphetsz tovább az életben. Amikor szembenézünk a fájdalommal és szenvedéssel, amit okoztunk; amikor arra kérünk másokat, hogy bocsássonak meg nekünk, hogy jóvátehessük a bűneinket; amikor mi magunk is

megbocsájtunk, és helyreállítjuk a kapcsolatainkat, akkor visszatérünk eredendő emberi természetünkhöz.

Az ember ugyanis eredendően jó. Igen, sok gonoszsgot is elkövetünk, de a lelkünk mélyén alapvetően mindannyian jók vagyunk. Ha nem így lenne, nem döbbernénk meg és borzadnánk el, amikor az egyik ember bántja a másikat. Amikor valaki valamilyen szörnyűséget követ el, azért kerül be a hírekbe, mert ez a kivétel, nem a szabály. Annyi szeretet, kedvesség és bizalom vesz körül minket, hogy el is felejtjük a jelentőségét. A megbocsájtás által nyerjük vissza azt, amit elvettek tőlünk, és állítjuk helyre az elveszített szeretetet, kedvességet és bizalmat. Minden alkalommal, amikor megbocsájtunk – legyen szó akár kicsi, akár nagy dologról –, újabb lépést teszünk a teljesség felé. A megbocsájtás nem kevesebb, mint önmagunk és a világ megbékélésének kulcsa.

A megbocsájtás könyvét elsősorban azoknak írtuk, akiknek meg kell bocsájtaniuk valamit. Azért tettünk így, mert még a bűnbocsánatra váróknak is vannak sérelmeik, amelyeket nekik kell megbocsájtaniuk másoknak. Ez nem magyarázkodás, csupán azon sebek elismerése, amelyek emberről emberre és nemzedékről nemzedékre szállnak. Senki sem születik bűnözőnek vagy kegyetlennek. Születésünkkor mindnyájan épek és teljesek vagyunk, de ez a teljesség oly könnyen megsérül!

Mi Dél-Afrikában úgy döntöttünk, hogy a bosszú helyett a megbocsájtás útját keressük. Ez a döntésünk segített elkerülni a vérfürdőt. A választás lehetősége minden igazságtalanság esetében adott. Ahogy már mondtam, választhatod a megbocsájtást és a bosszút is, de a bosszúnak mindig nagy az ára. Megtorlás helyett megbocsájtani: végső soron ez az, ami erősebbé és szabadabbá tesz minket. Azok, akik a megbocsájtás útját választják, mindig békére lelnek. Mphóval láttuk, hogyan marja szét és rombolja kívül-belül a harag és az indulat keserű mérge az embert, de azt is láttuk, hogyan enyhíti fájdalmát lágy balzsamként a megbocsájtás, amely a legfortyogóbb indulatokat is képes lehűteni. Ezért mondhatjuk, hogy van remény.

Óvatosan lépünk a megbocsájtás ösvényére, tudatában annak, hogy az úton lehetnek zökkenők. A megbocsájtás egyfajta párbeszéd, és mint minden fontos párbeszédhez, ehhez is világos, őszinte nyelvezetre van szükség. Ez a könyv segít, hogy megtanuld a megbocsájtás nyelvét. Útközben meditációkkal, gyakorlatokkal és szertartásokkal igyekszünk az ösvényen tartani, amelyek között (reményeink szerint) lesznek olyanok, amelyek vigaszt nyújtanak, míg mások felébresztik benned az együttérzést. Valószínűleg lesznek olyan gyakorlatok is, amelyek próbára tesznek.

Hamis illúziókba ringatnánk, ha nem mondanánk el, hogy – mint általában a párbeszédnek –, a megbocsájtás folyamatának kimenetele sem jósolható meg előre. Ez a könyv sem adhat gyógyírt minden fájdalomra. Ugyanakkor reméljük, hogy ezeken a lapokon rátalálsz az útra, amelyet keresel. Bízunk benne, hogy könyvünk segít elsajátítani azokat a készségeket, amelyekre szükséged lesz ahhoz, hogy helyrehozod a kapcsolataidat, és valamilyen módon talán a világ meggyógyításához is hozzájárul.

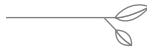
Dél-Afrikában mi az *ubuntu* kifejezéssel írjuk le azt, hogy hogyan értjük meg a világot. Az *ubuntu* szó szerint „emberséget” jelent. Azt a hitet és filozófiát jelöli, hogy csak a többi ember által vagyunk önálló személyek. Más szóval, az emberségünk csak a többi emberhez viszonyítva értelmezhető. Az egymáshoz fűződő köteleink tesznek minket emberré, és ha kapcsolatunk e szövete bárhol felhasad, be kell foltozni a lyukat, különben egyikünk sem lehet újra teljes. Ez az összetartozás az, amin egész emberségünk alapul, ez a gyökere annak, hogy kik vagyunk.

A megbocsájtás útján járni annyit tesz, mint felismerni, hogy a bűneinkkel ugyanúgy ártunk önmagunknak, mint a másik embernek. A megbocsájtás útján járni azt jelenti, hogy felismered, hogy a méltóságod a másik ember méltóságától függ, és minden igazságtalanság mindnyájunknak kárt okoz.

De még ha fel is ismerjük, hogy mindnyájan összetartozunk, a megbocsájtás útján akkor sem mindig könnyű végigmenni. Lesznek napok, amikor úgy érzed, hogy minden előre tett lépést

két hátralépés követ. Ez egy hosszú utazás. És mint minden utazáshoz – legyen az rövid vagy hosszú –, ehhez is elengedhetetlen, hogy elszánd magad az első, óvatos lépésre. Ismered a mondást: „Nem akarásnak nyögés a vége.” Hajlandóság nélkül ezt az utat lehetetlen megtenni. Nem tudsz addig együttérző lenni, amíg nem akarsz együtt érezni a másikkal. Átalakulás csak akkor mehet végbe, ha hiszel benne, hogy ez lehetséges, és akarsz is a változást. A megbocsájtásnak ugyanígy előfeltétele, hogy hajlandó légy fontolóra venni, hogy megbocsájtasz.

Mi elkísérünk ezen az úton. Akkor is, ha azt hiszed, hogy soha nem lennél képes megbocsájtani, vagy meggyőződésed, hogy amit tettél, olyan szörnyű, hogy soha nem bocsájtható meg. Ha félsz, kételkedsz, vagy bizonytalan vagy afelől, hogy lehet-e egyáltalán segíteni a helyzeteden, mi akkor is arra bátorítunk, hogy próbáld meg. Ha elvesztetted a reményt, megbénít a büntudat, fuldokolsz a bánattól, vagy tele vagy haraggal, mi akkor is arra biztatunk, hogy gyere velünk. Végigmegyünk veled az úton, mert hisszük, hogy ez az út vezet a gyógyuláshoz. Nem azért hívunk, hogy tarts velünk, mert ez az út könnyű, hanem azért, mert végső soron a megbocsájtás útja az egyetlen út, amelyen érdemes elindulni.



Fohász a fohász előtt

*Meg akarok bocsájtani
De nem merem kérni, hogy képes legyek rá
Mert még valóban képessé teszel rá
És én még nem állok készen
Nem állok rá készen, hogy meglágyuljon a szívem
Nem állok rá készen, hogy újra sebezhető legyek
Nem állok rá készen, hogy lássam az emberséget kínzóim szemében,*

Vagy hogy elismerjem, fájdalmam okozója is hullathatott könnyeket
Még nem állok készen az útra
Még nem érzem, hogy hívna az ösvény
Még csak azért fohászokodom, hogy képes legyek fohászkodni
a megbocsájtás képességéért
Adj erőt, hogy meg akarjak bocsájtani
Nem most, de hamarosan

Ki tudom egyáltalán ejteni a szavakat:
„Bocsáss meg”?

Képes vagyok a másik szemébe nézni?
Szembe merek nézni a fájdalommal, amit okoztam?
Meggpillantom e törékeny lény szétszórt darabjait
A lelket, amely a remény megtört szárnyán próbál újra
a magasba emelkedni
De csak a szemem sarkából
Mert félek tőle
És félek odanézni
Hogyan is ne félnék kimondani:
„Bocsáss meg”?

Létezik a hely, ahol találkozhatnánk,
Te és én?
Egy hely közepén
A senki földjén
Ahol átkelhetünk a túloldalra,
Ahol neked ugyanúgy igazad van,
Mint ahogy nekem is
És mind a ketten tévedünk és áldozatok vagyunk
Találkozhatnánk ott?
Hogy megkeressük, hol kezdődik az út,
Ami akkor ér véget, amikor megbocsájtunk egymásnak



Útravalók

Minden utazáshoz csomagolni kell valamit az útra. A te utazásodhoz két dologra lesz szükség, ami segít a gyógyulásban:

1. Kérlek, szerezz be egy naplót, amelyben elvégezheted az egyes fejezetekben szereplő írásbeli gyakorlatokat. Ez lesz a te saját „Megbocsájtás könyved”. Egy sima füzet is megteszi, de azt is megteheted, hogy külön erre a célra veszel egy naplót. Csak te fogod olvasni, ezért nyugodtan rögzítheted benne a gondolataidat, érzéseidet és ötleteidet, amelyek felmerülnek benned, miközben végighaladsz a megbocsájtás ösvényének négy állomásán.
2. Kérlek, menj ki a szabadba, és keress egy követ, ami valamiért tetszik neked. Lehet szép vagy csúnya, de ne legyen se apró kavics, se nagy, ormótlan kődarab. Olyan követ keress, aminek van némi súlya. Legyen annyira kicsi, hogy elférjen a tenyeredben, ugyanakkor elég nagy ahhoz, hogy ne veszítsd el. A naplódba jegyezd fel, hogy pontosan hol találtad a követ, és hogy mi volt az, ami megtetszett benne.

Isten hozott – elindultál a megbocsájtás ösvényén!

Első rész

A MEGBOCSÁJTÁS TERMÉSZETE



Miért bocsássunk meg?

KISFIÚ KOROMBAN számtalan éjszakán át néztem tehetetlenül, ahogy apám szidalmazza és fizikailag is bántalmazza anyámat. Még most is érzem az alkohol bűzét, látom a félelmet anyám szemében, és érzem a reménytelen kétségbeesést, ami akkor önt el minket, amikor azt látjuk, hogy a szeretteink számunkra felfoghatatlan módon bántják egymást. Senkinek nem kívánom, hogy ilyesmit kelljen átélnie; különösen nem egy gyereknek. Ha csak felidézem magamban ezeket az emlékeket, úgy érzem, legszívesebben visszaadnám apámnak azt a rengeteg fájdalmat, amit anyámnak okozott, úgy, ahogyan kisfiúként nem voltam rá képes. Megjelenik előttem anyám arca, és látom azt a gyengéd teremtetést, akit annyira szerettem, és aki semmivel sem érdemelte ki, hogy ilyen rúttul bánjanak vele.

Amikor csak eszembe jutnak ezek a dolgok, újra és újra rájövök, milyen nehéz is valójában megbocsájtani. Az eszemmel