



## Lelki ráhangolódás 14. - Harag és megbocsátás

*Akit nem ismersz, ahhoz közelíts szeretettel, akit pedig ismersz, ahhoz közelíts még nagyobb szeretettel!*

### **Neheztelés ládikója**

Egy tanár minden diákjának azt a feladatot adta fel a következő hétre, hogy vegyenek egy karton dobozt és az elkövetkező héten minden egyes személyért, aki bosszúságot okoz nekik, akiket nem szívnének és akiknek nem tudnak megbocsátani, tegyenek be a ládikóba egy barackot, melyre tegyenek egy címkét is az illető személy nevével.

Egy héten keresztül ezt a ládikót a hallgatóknak magukkal kellett cipelniük állandóan, otthonukba, az autójukba, az órákra, még éjszaka is ágyuk mellé kellett helyezniük azt.

A hallgatóknak szórakoztatónak tűnt az elején a feladat és mindannyian buzgón írták a neveket, melyek gyermekkoruktól kezdve eszükbe ötlöttek. Ezután, lassan-lassan, amint múltak a napok, a hallgatók újabb neveket írtak a listára, olyan emberek neveit, akikkel naponta találkoztak és úgy tűnt, megbocsáthatatlanul viselkedtek velük szemben.

Feltűnt nekik időközben, hogy a ládikó egyre súlyosabbá válik. A hét elején beletett barackok kezdtek ragacos masszává rothadni, elviselhetetlen bűzt árasztva és a rothadás gyorsan átterjedt a többi barackra is.

Nehéz problémát okozott az is, hogy kötelesek voltak állandóan magukkal hordani ezt, vigyázzanak arra, nehogy az üzletekben, az autóbuszban, az étteremben, találkozón, ebédlőben, fürdőben felejtsek azt, főképp mert minden egyes hallgató neve és lakcíme valamint a kísérlet témája rá volt írva a ládikóra. Ráadásul, a karton doboz is kellett szétbomlani, siralmas állapotba kerülve: nehezen cipelve súlyos terhé.

Mindannyian gyorsan és világosan megértették a leckét, amit a tanár megpróbált elmagyarázni nekik a hét végén, vagyis, annak a ládikónak a súlya, amit egy héten keresztül magukkal cipeltek, csupán a magunkkal cipelt lelki nehézség súlyát képviseli, akkor, amikor gyűlöletet, irigységet, más személyek iránti megvetést cipelünk magunkban. Gyakran azt hisszük, hogy kegyelmet gyakorolunk másoknak megbocsátva. A valóságban azonban, ez a legnagyobb szívesség, amit önmagunknak tehetünk!

- *Könnyen megbántódom, könnyen haragra gerjedek mások iránt?*
- *Mennyire könnyű, vagy nehéz neked a megbocsátás, szoktam-e bocsánatot kérni?*
- *Hordozok-e sértődöttséget, haragot a szívemben valaki iránt?*
- *Hány barack van az én ládikómban, amit nap mint nap magammal cipelek? Milyen állapotban vannak ezek?*
- *Mit szándékozom tenni a ládikómban rothadó barackokkal? Hogyan tudok megszabadulni tőlük, hogyan tudok megbocsátani azoknak, akik a megbántottságomat előidéztek?*

