

## **Anteeksiantaminen**

Gnostilaisessa yhteisössä lokakuun teemana on anteeksiantaminen ja anteeksisaaminen.

Vanhassa gnostilaisessa opetuskertomuksessa todetaan:

”Jokainen pahan houkutuksen voittaminen vahvistaa sinussa hyvyttä. Jokainen hyvä tekosi, sanasi ja ajatuksesi vahvistaa sinussa hyvyttä kaksin verroin. Jokainen sinulle tehdyn pahan teon tai vääryyden anteeksiantaminen vahvistaa sinussa hyvyttä kolminkertaisesti.”

Tämän tekstilainauksen mukaan on kaikkein suuriarvoisinta, jos kykenemme antamaan anteeksi meihin kohdistuneet pahat teot ja vääryydet.

Miksi anteeksianto arvostetaan tärkeämmäksi kuin hyvät teot? Ehkä syy on siinä, että anteeksiantaminen on useille meistä hyvin vaikeaa ja vastentahtoista. Se ei ole vaistomaisesti ihmisluonnon mukaista.

Psykologien mukaan anteeksiantaminen on prosessi, joka edellyttää ihmiseltä tahtoa ja vaiheittaista etenemistä. Se on kuin sipulin kuorimista, jossa meidän pitää irrottaa pois monta päällekkäistä kerrosta ja välillä pyyhkiä kyyneleitä. Ensiksi pitää kuoria vihan ja koston tunteet.

Jos olemme joutuneet kokemaan jonkin loukkauksen, meidän mieleemme täyttyy yleensä suuttumuksen, katkeruuden, vihan tai häpeän tunteista. Vihan oireet ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. Pitkällinen vihanpito kuluttaa henkisiä voimavarojamme. Niin kauan kuin olemme kielteisten tunteiden vallassa, emme kykene aloittamaan anteeksiannon prosessia. Vihasta ja katkeruudesta luopuminen antaa meille voimia jatkaa eteenpäin.

Anteeksi antaminen on tahtotoimintaa. Pystymme tahdollamme jatkamaan vihanpitoa, mutta pystymme myös tahdollamme päättämään, lopettameko vihanpidon ja yritämmekö antaa anteeksi. Anteeksi antaminen ei ole merkki heikkoudesta, vaan vahvuudesta.

Kun olemme päässeet näin pitkälle, meidän tulee lakata vaatimasta kosta. Kosto on hyödytöntä. Se ei tee tekoa tekemättömäksi. Tässä kannattaa muistaa mitä Konfutse sanoi: "Ennen kuin lähdet kostoretkelle, kaiva kaksi hautaa."

Anteeksiantoprosessin seuraavassa vaiheessa meidän tulee kyetä kertomaan kokemastamme jollekin toiselle ihmiselle. Näin meidän taakkamme kevenee ja asian mittasuhteet alkavat tuntua pienemmiltä.

Tämän jälkeen meidän on vielä pyrittävä katselemaan tilannetta teon tekijän näkökulmasta. Mitkä olivat ne olosuhteet, jotka johtivat tekoon. Tässä vaiheessa meitä auttaa ajatus: "Erehtyminen on inhimillistä, mutta anteeksi antaminen on jumalallista". Kun ajattelemme, että anteeksi antaminen on jumalallinen hyve, me voimme saada myös voimia kääntymällä Jumalan puoleen. Meidän messussamme on rukous, joka sopii hyvin tähän: "Jumala! Anna meille viisautta antaa anteeksi niille, jotka ovat kohdelleet meitä väärin."

Tämän jälkeen voimme edetä anteeksi antamisen prosessin viimeistä edelliseen vaiheeseen ja kysyä itseltämme, olemmeko nyt halukas ja valmis yrittämään anteeksiantoa, vai onko sipulimme kuoriminen ollut turhaa kyynelehtimistä.

Kun olemme edenneet näin pitkälle, on varsinainen anteeksi antaminen meille luonteva päätös tälle episodille. Se on helpottava kokemus. Tutkimusten mukaan anteeksi antaminen vähentää masennusta ja lisää mielenrauhaa.

Jos koemme anteeksi antamisen vaikeaksi, niin vielä vaikeampaa on anteeksi pyytäminen. Anteeksi pyytämisen tekee vaikeaksi se, että samalla joudumme myöntämään oman syyllisyytemme, sen että emme ole virheettömiä.

Rakkaus on Jumalan laki. Jos me olemme rikkoneet jumalallista rakkauden lakia, niin eikö silloin ole oikein, että pyydämme ensiksi anteeksi Jumalalta. Sen jälkeen meidän tulee pyytää anteeksi niiltä, joita vastaan olemme rikkoneet. Lopuksi meidän tulee antaa anteeksi itsellemme ja luvata parantaa tapamme. Jos emme pysty antamaan anteeksi itsellemme, jäämme helposti syyllisyydentuntomme vangiksi.

Ihminen on teoistaan vastuussa ensisijaisesti itselleen, toissijaisesti lähimmäisilleen ja viime kädessä Jumalalle.

Messumme uudistumiskasteessa esilukija sanoo meille: ”Jumala sinussa suo anteeksiannon”. ”Jumala sinussa” tarkoittaa ihmisen sisimmässä olevaa Jumalan kaikinäkevää silmää, joka näkee meidän jokaisen tekomme. Jumala on rakkaus. Kun pyydämme anteeksi Jumalalta, voimme luottaa siihen, että rakkauden Jumala on myös anteeksiannon Jumala.

Lopuksi painakaamme mieleemme Jeesuksen aikalaisen, roomalaisen filosofi Senecan viisas lause: ”Ken tarvitsee anteeksiantoa, hänen täytyy antaa anteeksi”.