

ÉRZELMEK TEOZÓFIÁJA

Érzelmek teozófiája 01

Minden ember fizikai testét körülveszi és áthatja egy – a fizikai test alakját követő – energiatest, az aura. Az aura az ember finom testeinek fizikai testet meghaladó része. A finom testek sorrendben a következők: étertest, asztrális (érzelmi) test, mentális test, kauzális test és buddhikus test. A legmagasabb minőségű atmikus test már inkább a „monádi” szinthez sorolható.

Az egyes finom testek további elnevezései – funkciójukra való tekintettel – a következők:

Asztrális test: Érzelmi test – Vágytest – Káma-rúpa

Mentális test: Gondolati test – Elme első teste – Alsó manasz

Kauzális test: Elme második teste – Felső manasz

Személyiségünket a fizikai, asztrális és mentális testek alkotják. A személyiséget nevezhetjük alacsonyabb egónak vagy hamis énnak is.

Az egyéniség – amely lényegében megfeleltethető a léleknek – a kauzális, buddhikus és atmikus testekből áll. Az egyéniséget hívhatjuk magasabb egónak vagy valós Énnak is.

Az aura mérete az ösvényen haladás során folyamatosan nő, és paraméterei egyértelműen jelzik, hogy a tanítvány elérte-e az adott beavatáshoz szükséges tudati fejlettségi szintet, vagy sem. A mahájána szútrák alapján Buddha aurájának a kisugárzása az egy yojana (kb. 15 km) távolságot vagy annak akár a többszörösét is elérhette, ezzel szemben egy átlagos erkölcsű és értelmű ember aurájának a sugara nem haladja meg az egy métert.

Különböző testeinkkel egyidejűleg létezünk az összes világban, mindegyik testünkkel a nekik megfelelő síkon. Tehát nemcsak a fizikai síkon tevékenykedünk, hanem érzelmeink révén az asztrális világban, gondolataink által pedig a mentális világban tesszük a dolgunkat, míg intuícióink érkezhetnek éppen a kauzális vagy buddhikus sík valamelyikéről. Ezek a testek tudathordozó eszközként szolgálnak a szellemünk számára, amely rajtuk keresztül térképezi fel az adott világokat.

Az asztrális testet ugyan vágytestnek is nevezik, de emellett itt nyilvánul meg például minden érzelem, vonzódás, taszítás, öröm, szenvedés, indulat vagy szenvedély is. Olyan, a fizikai anyagnál finomabb anyagból álló

tudathordozó, amelyben különböző érzelmek, vágyak, indulatok és szenvedélyek jelennek meg, és amelyik közvetítőként működik fizikai testünk és mentális elménk között. Lehetőséget biztosít a valós Én (egyéniség) számára, hogy érzékelési tapasztalatokra tehesen szert. Miközben földi életünk nagy része az asztrális testünkben játszódik le, viszonylag kevesen tudunk annak létezéséről, és még kevesebben vagyunk képesek azt irányítani, és benne tudatosan működni.

Az asztrális aura folyamatosan változik, a különféle érzelmek különböző színeket hoznak létre benne. A pozitív érzelmek világosabb és fényesebb, míg a negatívok sötétebb és torzult színeket jelenítenek meg. Ezt a determinizmust érzékelteti a következő néhány példa: fekete – gyűlölet, lángoló vörösvörös – érzékiség, barnásszürke – önzés, barnászöld – kapzsiság, zöldesbarna – féltékenységi, ólomszürke – depresszió, hamuszürke – félelem, karmazsinvörös – önző szeretet, rózsaszín – önzetlen szeretet, kékeszöld – mély vonzalom és együttérzés, aranyárga – tiszta értelem, liláskék – spiritualitás.

A gondolkodásunk révén létrejövő rezgések az asztrális és éterikus testek anyagán keresztül hatnak a fizikai testünkre (agyunkra). Fordított esetben szintén az asztrális test biztosítja a kapcsolatot a fizikai hatások és azok elme által történő érzékelése között. Az asztrális testünk tehát hidat képez gondolkodásunk és tetteink, mentális és fizikai életünk között, lényegében érzelmi energiával tölti fel a gondolatainkat.

Minden érzelmünkkel hatást gyakorlunk az asztrális testünkre. A durvább érzelmek sűrűbb anyagot, a magasabb érzelmek viszont finomabb anyagot és harmonikusabb rezgéseket hoznak létre benne. Alacsony tudatszinten leginkább ösztönös érzelmeink uralják cselekedeteinket. Ezt felismerve, fejlődésünk során – akaratunk révén – fokozatosan hajtjuk uralmunk alá érzelmeinket. Magasabb tudatállapotban asztrális testünk kitisztul. Harmonikus és kifinomult érzelmeink már nem hátráltatást, hanem támogatást jelentenek a számunkra. A tiszta asztrális testet világos színek és harmonikus formák jellemzik. Folyamatosan tiszta szeretet és önzetlen jóindulat sugárzik belőle.

Alvás során tudatunk – fizikai testünket elhagyva – átlép asztrális testünkbe, amely az alvás ideje alatt hatalmas sebességgel, óriási távolságokat képes szabadon bejárni az áttetsző asztrális világban. Az asztrális síkon például találkozhatunk nálunk fejlettebb emberekkel is, és célzott útmutatást kaphatunk tőlük. Nem véletlen, hogy egyes elméleti problémák megoldására alvás közben „jövünk rá”, amelyek intuícióként

jelennek meg a számunkra. A fizikai halál után a tudatunk – az alvó emberéhez hasonló módon – szintén visszahúzódik az asztrális testünkbe.

A szanszkrit káma szó jelentése: vágy, kívánság, érzékiség, szenvedély. A káma magába foglalja a következő megnyilvánulásokat: vonzódás-taszítás, érzelmi reakció, ösztönös indulat, birtoklásvágy, örömszerzés, félelem, ragaszkodás, állatias vágy, gyűlölet, irigység és féltékenység. A káma a bennünk található állati központ, amely nagy erővel köt mindannyiunkat a földi létezéshez.

Mint láttuk, a káma szó szerinti értelmezése túlmutat a vágy fogalmán. Ennek ellenére gyakran azonos értelemben használjuk őket. A teozófiai művekben mindkét gyakorlatra találunk példát. A káma átfogóbb meghatározását láthatjuk például Arthur E. Powell Az asztrális test című könyvében, ezzel szemben Ernest Wood A hét sugár (The Seven Rays) című művében a kámát a vágyak halmazára (vágytestre, vágyenergiára) korlátozva írja le. Továbbá gyakran tapasztalhatjuk a vágy és érzelem szavak rokonértelmű használatát is. Ráadásul a vágyról általában, mint negatív érzelemről olvashatunk. Holott a spirituális fejlődésünket akadályozó vágyak mellett vannak kifejezetten üdvös vágyaink is. Ebben a tanulmányban törekszem ezen fogalmak egyértelmű alkalmazására.

H. P. Blavatsky Kulcs a Teozófiához című könyvében a kámát „az állati természet, vágyak, indulatok és szenvedélyek központjaként” definiálja. A kámát olyan, az alsó manaszt lefelé húzó erőként értelmezi, amely az embert önző, személyes vágyak rabjává teszi. H. P. Blavatsky a vágyat „létbe taszító és a test halála után a lelket a Földhöz láncoló” erőként írja le. Számára a vágy – az akarat érvényesülésétől függően – az embert vagy felemésztő, vagy megtisztító tüzes szenvedély. H. P. Blavatsky a vágyat inkább a fejlődést akadályozó, a fizikai világhoz láncoló negatív erőnek, karmikus bilincsnek tekinti. Az alsó manasz vágyak alól történő felszabadítása a tudatszint emelését igényli, mindenekelőtt önfegyelem, erkölcsös magatartás és meditáció révén.

Megítélésem szerint H. P. Blavatsky esetében – mint, ahogy számos más teozófus vonatkozásában is – vágy(ak) alatt a káros vágyakon túl a további mérgező érzelmek káma-szintű összességét is kell érteni. Jelen cikkben (amennyiben jelzős szerkezettel vagy egyéb módon nem jelzek más értelmezést) a váagnak erre az értelmezésére szorítkozom. Ezt a következő bekezdések értelmezése szempontjából fontosnak tartom kiemelni.

Annie Besant az önző és lefelé húzó vágyak mellett megkülönböztet együttérzéssel és szeretettel átitatott vágyakat is. Besant megközelítésében a vágy egy olyan magasabb erővé alakítható, inkább

semlegesnek tekinthető energia, ami az emberi fejlődés potenciális hátterét képezi. A tudati emelkedés során a vágy fokozatosan átalakul akarattá, az ösztönös sóvárgás tudatos teremtő erővé nemesül. Amíg kezdetben az alsó manasz foglya a vágnak, addig a későbbiekben a vágy átalakul, és a felső manasz szolgálatába áll.

Az elme (manasz) kettős működése miatt két elmetestre van szükségünk. Amíg mentális testünk (alsó manasz) a konkrét, addig kauzális testünk (felső manasz) az elvont gondolkodásunk színtere. A kauzális testünkben érvényesülnek olyan képességeink, mint az összes inkarnációnkat átfogó emlékezet, intuíció és akarat. A testet öltéseink során felhalmozott rengeteg tudás és tapasztalat itt nemesül bölcsességgé.

A kauzális tudat mindig lényegi kérdésekkel, a mentális értelem pedig inkább a részletekkel foglalkozik. A kauzális, elvont gondolkodó – befelé fordulva – filozófiai problémákat elemez, az élet legmélyebb kérdéseit boncolgatja. A tudati fejlődés által egyre közelebb kerül az egység, az Egy Élet felismeréséhez.

Az akarat legmagasabb szintű megnyilvánulása a személyes szándékot meghaladó egyetemes, tiszta akarat. Az akarat a kauzális testben (felső manaszban) ölt egyéni, spirituális jelleget. A kauzális testhez kötődnek az alapvető értékeknek és eszméknek alárendelt, erkölcsi alapon nyugvó döntéseink. Ezzel szemben a mentális testünkben (alsó manaszban) hozott, leginkább érzelmi alapú döntéseink (szándékaink vagy elhatározásaink) nem tekinthetők tiszta akaratnak.

Egy alsó, vágy által vezérelt és egy felső, akaratlagos részből álló, kettős természetű lények vagyunk. Viszonyukban az elme (manasz) tölti be a döntőbíró szerepét. Ugyanis amelyiket választja, azzal egyesül. Választása függvényében alakítja ki az ún. káma-manasz vagy buddhi-manasz valamelyikét.

A káma-manasz, vagyis a személyiségünkhöz tartozó, vágyak által vezérelt gondolkodás az alsó manasz és a vágy (káma) találkozásakor jön létre. H. P. Blavatsky a következőképpen jellemzi: „A káma-manasz az ember racionális, de földi vagy fizikai értelme, amelyet az anyag beburkol és megköt, és ezért az anyag befolyásának van alárendelve”. A káma-manasz a személyiség (hamis én) részeként illuzórikusan a valós Én (egyéniség) szerepében tetszeleg. Ilyenkor a személyiség alapvetően ösztönösen, önző és rövidlátó módon, kizárólag a hamis én hasznát és örömét szem előtt tartva működik. Ezt az állapotot nevezhetjük a káma-manasz lehúzó, fejlődésellenes aspektusának is. Ugyanakkor lehetnek pozitív, üdvös vágyaink is, amelyek az alsó manaszt már nem lefelé, hanem egy

magasabb minőség irányába terelik. Ilyen értelemben beszélhetünk fölfelé ívelő káma-manaszról is.

A tudati fejlődés során az alsó manasz fokozatosan felszabadul a vágy uralma alól. A buddhi-manasz kialakulásával, a felső manasz térnyerésével egyre inkább az erkölcsi és univerzális irányultságú akarat válik vezető, meghatározó tényezővé. Vágyaink megtisztulásával olyan magasztos értékek kezdik vezérelni életünket, mint például a mindent átfogó szeretet, önzetlenség vagy együttérzés.

A vágyak elfojtása a lehető legrosszabb „megoldás”, ugyanis a kialakuló feszültség előbb az asztrális test torzulását, majd a fizikai testre áttérjedve valamilyen betegség kialakulását okozza. A vágyak kielégítése nem szünteti meg azokat, attól még vágyaink újra és újra szárba fognak szökkeni. Ezért a teozófia nem a vágyak elfojtását és nem is azok kiélését (kioltását), hanem egyértelműen a vágyak átalakítását hirdeti. A fejlődés kulcsa tehát nem a vágyak megtagadása (amikor már felmerültek), hanem azok szellemi akarat szintjére történő emelése. A transzmutáció során a vágyak tudatos felismerésétől, azok hátterének a megértésén és a bennük megnyilvánuló energia magasabb minőségek felé terelésén keresztül eljutunk egy akarat által vezérelt, emelkedett tudatszint eléréséig. A legmagasabb emberi minőség beteljesítésével pedig megéljük a teljes vágytalanság állapotát.

A vágy a személyiség, az akarat pedig az egyéniség megnyilvánulása. Ez jelenti a döntő különbséget a kettő között. A vágy és az akarat viszonyában a tudati fejlődés a következőképpen írható le: A fejlődés első szakaszában – akarat hiányában – a vágy uralja az elmét. A következő fázisban az akarat megjelenésével folyamatos harcban állnak egymással, amely során a vágy fokozatosan elveszti az erejét. A harmadik szakaszban a vágyenergia átlényegülve az akarat magasabb céljait szolgálja. A fejlődés végén a vágyak elhalásával az akarat veszi át teljes mértékben az irányító szerepet.

Hasonló módon mutatható be az emberiség fejlődése is. A kezdeti fázisban eltávolodunk szellemi lényegünktől az anyagi világ irányába, mindezt a vágyak és önzés által determinálva. A fordulópont után ellentétes irányú folyamat, fejlődés következik, a szellemi akarat, szeretet és önzetlenség által vezetve.

A karma folyamatos teremtő ereje a vágy (káma), a közvetlenül hozzáköthető gondolatokkal és cselekedetekkel egyetemben. Mindez természetesen nem vonatkozik önzetlen és felemelő vágyainkra és hasonló egyéb érzelmeinkre. Vágyaink fejlődésünk során egyre tisztábbak lesznek. Amikor sikerül vágyainktól teljes mértékben megszabadulnunk, szabaddá

válunk. Mivel nem kívánunk semmit, megkapunk mindent. Immár nem teremünk magunknak új karmát, tudatunk végérvényesen befejezi földi küldetését.

A teljes vágytalanság és önzetlenség teljes odaadást követel meg. Alapvetően akaratunktól függ, hogy milyen gyorsan, hány inkarnáción keresztül tesszük meg a teljes vágytalansághoz vezető, sok buktatóval teletűzdelt utat. Figyeljünk rá, hogy az ilyen irányú törekvéseink ne menjenek optimális fizikai állapotunk megőrzésének a rovására. Lényeges, hogy a vágytalanság ne egy alapvető szükségleteinket is feladó, életigenlést tagadó állapotot jelentsen számunkra, hanem egy magasabb minőség elérése érdekében kitűzött célt.

Vágytalanság, bölcsesség és csend ugyanannak a magas tudatállapotnak három különböző, egymást kiegészítő megnyilvánulásai. Ugyanazon tudati átrendeződés különböző szempontból érzékelt jelei.

Ha a vágyat szó szerint, vagyis nem kibővített (káma-szintű) módon értelmezzük, akkor a vágytalanság lényegében a jelenlét állapota. A vágy jellemző módon hiányérzetből fakad, jövőorientált, és múltbeli élvezethez vagy fájdalommentességhez kötődik. Vágyról csak akkor beszélhetünk, ha kilépünk a „mostból”, és egy múltbeli kellemesnek vélt élmény hatására vágyunk ugyanazt a jövőben is átélni, megismételni. A mindenkori jelen pillanatra vonatkozó készletelés vagy szándék nem a hiányból táplálkozik, és alapvetően akarati megnyilvánulás, így nem is tekinthető igazi váagnak. Tehát a vágyról való lemondás visszakényszerít bennünket a „most” állapotába. Vagyis, amikor azt hirdetjük, hogy „mondjunk le minden negatív vágyról, és akkor mindent megkapunk”, akkor tulajdonképpen arra célzunk, hogy legyünk mindig a jelen pillanatban.

A személytelen vagy tisztán racionális gondolataink kizárólag a mentális testünkre korlátozódnak. A valamilyen érzelmi töltetet hordozó gondolataink viszont a mentális mellett asztrális anyagot is magukhoz vonzanak. Az energia követi a gondolatot. Mentális és asztrális testeinkkel, gondolatainkkal és érzelmeinkkel – amely két fogalom szinte elválaszthatatlan egymástól – energiaformákat, ún. mesterséges elementálokat (elementális lényeket) hozunk létre. Általánosan gondolatformáknak is hívják őket, holott az esetek döntő többségében érzelmi tartalommal is rendelkeznek.

Minden gondolatnak és érzésnek megvan a saját, külön elementálja. Minden elementált alapvetően a következő négy paraméter determinál: rezgésszám (frekvencia), forma, szín és körvonal. A gondolat vagy érzelem

minősége a rezgésszámot és a színt, tartalma a formát, határozottsága pedig a körvonal tisztaságát határozza meg.

Az elementálok a finomabb világok olyan élő megnyilatkozásai, amelyeket az őket létrehozó gondolatok és érzelmek éltetnek. Élettartamuk, hatékonyságuk alapvetően kezdeti energiájuk és táplálásuk függvénye. Vagyis minél erősebb és tisztább a teremtető gondolat és érzelem, minél nagyobb az életre hívó akarati energia, annál életképesebb egy elementál. A kezdő gondolat és érzelem rendszeres ismételéssel hozzájárulhatunk elementálunk hatékonyságának további számottevő növeléséhez. Irányultságuk szerint megkülönböztetünk önmagunkat vagy más személy(ek)e)t megcélzó, illetve irányultság nélküli elementálokat.

Gondolataink és érzelmeink révén – a nekik megfeleltethető testeink közvetítésével – rezgéseket viszünk a minket körülvevő mentális és asztrális világ közegébe. Az elementálok a bennük megnyilvánuló gondolatoknak és érzelmeknek megfelelő rezgési frekvencián terjednek, és igyekeznek alkotójuk akaratát beteljesíteni. Miután gondolatainkat és érzelmeinket bárkire és bármire irányíthatjuk, azok minősége és természete vonatkozásában óriási felelősséggel tartozunk valamennyien.

A teozófia egyik alapelve, hogy a hasonló a hasonlót vonzza. Az azonos rezgések (például elementálok) kölcsönösen rezonálnak egymással, ezzel szemben az eltérőek nem tudnak egymással összekapcsolódni, ezért szétválnak. Mindezek alapján, amennyiben a célszemély rezgésszintje eltér az elementálétól, ebben az esetben az elementál képtelen küldetését teljesíteni, és a célszemélyről visszapattanva azonos erővel visszahat létrehozójára. Amikor a célszemély és a ráirányított, nagy intenzitású gondolati-érzelmi hullám rezgési frekvenciája hasonló, akkor az elementál – küldetését beteljesítve – „megacélozza” az illető adott rezgési minőségét.

Egy mértéktelen alkoholfogyasztási vágyat közvetítő elementál ugyan bele tudna ütközni egy józan életű ember asztrális testébe, de azon már képtelen volna áthatolni, és arra kényszerülne, hogy visszatérjen feladójához. Ezzel szemben egy spirituálisan fejlett személyt megcélzó, tiszta szeretetet továbbító gondolati-érzelmi forma az illető aurájába beépülve, erős védelmező hatást fejtene ki. Emeljük spirituális szintünket, fokozzuk tudatosságunkat, ez jelenti ugyanis az ellenünk irányuló negatív gondolatok (telepatikus támadások) elleni leghatékonyabb védelmet. Az átok előbb-utóbb visszaszáll indítójára. Mindenkiről csak jót mondjunk, és tartózkodjunk mások bírálatától. Mindig, mindenkinek a legjobbat kívánjuk.

Egy elementál frekvenciája a benne megmutatkozó gondolati-érzelmi minőséget hordozza, és nem annak tárgyát. Ennek megfelelően, ha valaki

egy konkrét személyre irányuló áhítatos szeretet hullámaint bocsátja ki, akkor ezek az elementálok a saját hatókörükben (hasonló mentális-asztrális rezgésű emberekben) ugyanilyen, de már valószínűleg egy másik emberre vonatkozó érzést fognak kiváltani.

Az elementálok túlnyomó többsége önmagunkra vonatkozó gondolatokból és érzelmekből táplálkozik. Az ilyen – ösztöneinket, vágyainkat, fantáziánkat és szenvedélyeinket visszatükröző – gondolatformák benépesítik az auránkat, és a meghatározó minőségű és tartalmú elementálok révén alakulnak ki szokásaink, és fejlődik ki jellemünk és világnézetünk. Amikor az általunk nagy akaraterővel és önmagunkkal kapcsolatos konkrét céllal elindított elementálok feladatukat beteljesítve zárják le életpályájukat, akkor az önszuggesztió valamilyen formájáról beszélhetünk.

A gondolati és érzelmi formák születésük pillanatában különválnak létrehozóiktól. Önálló életet élve igyekeznek a minőségükben és tartalmukban kifejezésre jutó feladatukat teljesíteni. Amíg egy hibás döntéssel harcba küldött csapatot a parancsnok visszahívhat a csatatérrelől, addig az elementálok vonatkozásában erre nincs lehetőség. Megbánással vagy lelkiismeretfurdalással nem tudjuk a negatív kicsengésű elementálok működését megakadályozni. Semlegesítésükre ellentétes minőségű és tartalmú elementálok aktivizálása révén nyílik lehetőségünk. Olyan gondolati-érzelmi állapotok rezgései semlegesítik egymást – a hullámok kioltásának analógiájára –, amelyek azonos témára irányulnak, hasonló erősségűek, de ellentétes irányúak.

Embertársaink túlnyomó többsége nyilvánvaló módon helyteleníti a másoknak kárt okozó tetteket. Azzal azonban már jóval kevesebben vannak tisztában, hogy a másokra irányuló negatív gondolatok és érzelmek (például gyűlölet, rosszindulat vagy féltékenység) is ugyanebbe a kategóriába tartoznak. Ráadásul az ilyen elementálok esetleges visszapattanása és a karma törvénye alapvetően a létrehozó személyeket hozza hátrányos helyzetbe. Tartsuk szem előtt, hogy amíg fizikai síkon a tér- és időbeli korlátok képesek ellehetetleníteni egy rászorulóknak nyújtandó segítséget, addig a mentális és asztrális világban ezek a korlátok teljes mértékben eltűnnek.

Amíg a pozitív gondolatok és érzelmek az adott világ (mentális és asztrális síkok) finomabb, addig a negatív megfelelőik ugyanazon síkok durvább anyagait hozzák rezgésbe. Miután a finomabb anyag ellenállása jóval kisebb, ezért a pozitív és negatív hatású elementálok létrehozására fordított egységnyi energia hatékonysága nagyságrendi különbséget mutat az

előbbieik javára. Ez teszi lehetővé, hogy még a legkevésbé törekvő testvéreink is, ha mégoly apró lépésekkel is, de folyamatosan képesek előre haladni a tudati kibontakozás útján. A visszalépéshez, a Logosz előre kényszerítő erejének megtöréséhez kirívó szörnyűségeket kell elkövetni.

Amíg az asztrális test négy alsó alsíkja a mentális test négy megfelelő alsíkjával, addig a felső három alsíkja a kauzális test adott három alsíkjával képes rezgések révén kommunikálni. Ennek megfelelően kizárólag a stabil lábakon álló pozitív tulajdonságaink épülnek be a kauzális testünkbe. A negatív gondolataink és érzelmeink sűrítményei két inkarnáció között a permanens atomokban tárolódnak, mindaddig, amíg mentális és asztrális testeinket nem sikerül véglegesen megtisztítani tőlük.

Az asztrális világ telítve van emberek által teremtetett különböző gondolati-érzelmi formákkal, amelyek beépülés céljából eltökélten keresik a nekik megfelelő rezgésű asztrális testeket. Egy tiszta asztrális test a hozzá hasonló frekvenciájú tiszta elementálokat vonzza magához, míg egy zavaros érzelmi test természetesen éppen fordítva.

Az asztrális sík rendkívül heterogén összetételt mutat. Az elementálok és különböző természetszellemek mellett itt találjuk az élő és elhunyt emberek asztrális testeit is. Vannak olyan emberek, akik haláluk után nem képesek teljes mértékben elszakadni a földi világtól. Ezért egy kezdetleges éteri burkot kifejlesztve visszahatnak a fizikai síkra. Ehhez energiára van szükségük, ennél fogva mintegy energiavámpírként viselkedve egy élő, fizikai testtel rendelkező személyhez tapadnak. Az energiaelszívás révén a kiszemelt egyént folyamatosan gyengítik, szélsőséges módon akár egy kóros, a különböző negatív erőkkel szembeni hatékony védelemre képtelen állapotot is előidézhetnek. Súlyosabb esetben akár meg is szállhatják áldozatukat, és a megszállás mértékének függvényében átvehetik az adott egyén életének, gondolatainak irányítását. Látni kell azonban, hogy ezek az ártó lények csak a hozzájuk hasonló rezgésszintű, azaz alacsony energianívón élő, negatív gondolatokkal terhelt emberekhez tudnak hozzátapadni. Ezért az jelenti a leghatékonyabb védelmet, ha magas frekvencián és pozitívan, a személyiségünkhöz tartozó testeinket tisztán tartva éljük az életünket.

Asztrális testünk folyamatos tökéletesítését az igazi Énünk (egyéniségünk) fokról-fokra növekvő felügyelete és irányítása alatt tudjuk elérni. Természetesen ugyanez vonatkozik a másik kettő – fizikai és mentális – tudathordozónkra is. Spirituális fejlődésünk során a személyiségünk három alrendszere nem választható el élesen egymástól, az egyikben realizált

bármilyen eredmény valamilyen mértékben hozzájárul a másik kettő pozitív irányú változásához is.

Érzelmek kontrollálását nagymértékben elősegíti azok eredetének és természetének a megértése. Bhagavan Das: The Science of the Emotions (Az érzelmek tudománya) című könyvére hivatkozva Az asztrális test című művében Arthur E. Powell a következőket írja. Jellegüket tekintve kétféle érzés vagy érzelem különböztethető meg: kellemes vagy fájdalmas. A kellemes alapvetően vonzalmat, a fájdalmas pedig taszítást hoz létre. A vonzalomhoz köthető minden szeretetérzés, a taszításhoz pedig minden gyűlöletérzés. Az érzelmek lényegüket tekintve tehát szeretetből vagy gyűlöletből, vagy mindkettőből keletkeznek. Az érzelmet megtapasztaló és az érzelem okát jelentő tárgy között fennálló viszonyt figyelembe véve mindkét gyökérérzelem tekintetében további három elsődleges érzelemem különíthető el, amelyek az intenzitás függvényében különböző alosztályokra, érzelmi szintekre bonthatók. A gyakorlatban megnyilvánuló emberi érzelmek általában több ilyen érzelmi szint kombinációjából tevődnek össze.

Az érzelmek fenti osztályozását szemlélteti a következő ábra:

Viszony az érzelem tárgyához		Elsődleges érzelem- elem	Az érzelem szintjei
Minőségi 1.	Mennyiségi 2.		
		3.	4.
SZERETET	magasabb rangú	hódolat	imádat bálványozás hódolat tisztelet elismerés csodálat
	azonos rangú	szeretet	szeretet bajtársiasság barátságosság udvariasság
	alacsonyabb rangú	jóakarát	részvét gyengédség jóindulat sajnálát
	magasabb rangú	félelem	rettegés rémület félelem aggódás

GYŰLÖLET	azonos rangú	harag	ellenségesség gorombaság ridegség közönyösség
	alacsonyabb rangú	büszkeség vagy zsarnokság	megvetés lenézés semmibehevés dölyfösség

Bhagavan Das felosztásában a szeretet konkrét személy(ek)re vagy egyéb entitás(ok)ra vonatkozó érzelmet takar. Ilyen hétköznapi értelemben a szeretet és a gyűlölet természetes ellenpólusai egymásnak.

Van azonban a szeretetnek egy magasabb szintű, teozófiában is elfogadott jelentése, miszerint a szeretet minden létező egységének és összekapcsolódásának az átélése. Főhajtás a mindenben megnyilvánuló isteni szikra előtt. Olyan alapprincípium, amely az Univerzum összetartó erejét és az egység tudatát jeleníti meg. Ez a szeretet nem érzelem, hanem létállapot.

Ilyen értelemben a szeretet alapvető ellenpólusa a különállóság illúziója. Amíg a szeretet az egység tudata, addig ellentéte az elkülönültség tudata. A szeretet ellentéte tehát egy olyan állapot, amikor másoktól elválasztva érezzük magunkat. Ebből az állapotból fakadnak mérgező érzelmeink. Mérgezők, mert a hamis ént (személyiséget) erősítik, szenvedést okozva „negatív” karmát hoznak létre, és torzítják, zavarossá teszik az asztrális testet.

A különállóság illúziójának talán legfontosabb mérgező következménye a félelem. A különállóság tudata azt jelenti, hogy a hamis énünk (személyiségünk) a világtól, másoktól elkülönült, önálló entitásnak képzei magát. Ebből az érzésből logikusan következik az a felismerés, hogy miután egyedül vagyok, meg kell védeni magamat. És mindez szélesre tárja a félelem kapuját. Ugyanis, ha a világot idegen környezetnek látom, ha úgy érzem, hogy a velem kapcsolatban álló emberek fenyegetést jelentenek számomra, és ha jelenlegi és jövőbeni helyzetemet illetően eluralkodik bennem a bizonytalanság, akkor törvényszerűen megjelenik életemben a félelem. Fizikai félelem a potenciális anyagi veszteségektől, érzelmi félelem az esetleges elutasításoktól, és egy bizonytalanságból fakadó általános létfélelem.

A harag a félelem energiával feltöltött változata. Amikor olyan fenyegetést érzek, amely elhárításához nincs elegendő hatalmam, akkor a félelemből

táplálkozó önvédelem energiakoncentráció révén kialakítja bennem a harag érzését. Talán meglepő, de az irigység és a féltékenység is visszavezethető a félelemre. A féltékenység a veszteségtől való félelem egyik formája, az irigység pedig a „másokhoz képest kevés vagyok” félelem megnyilvánulása. További félelemből levezethető mérgező érzelmek a következők is: aggodalom, szorongás, bizalmatlanság, gyanakvás, ellenségeség (félelem agresszióvá alakul), pánik (félelem szélsőséges fajtája), kisebbségi érzés, önbizalomhiány (félelem attól, hogy nem vagyok alkalmas valamire), bűntudat (félelem attól, hogy valamiért megbüntet a sors), szégyen (félelem attól, hogy másokkal szemben kevésbé értékes vagyok), ragaszkodás (félelem a magánytól vagy valamilyen veszteségtől), depresszió (gyakran félelemből eredő reménytelenség).

A legtöbb negatív érzelem a félelem különböző torzulásának tekinthető. Találó az a megfogalmazás, miszerint a félelem az elkülönültség árnyéka, de amint az egység felé fordulsz, eloszlik. Alacsony tudatszinten a félelem különböző megnyilvánulásai egyaránt a személyiség megszűnésének vagy meggyengülésének a félelmére vezethetők vissza. Magasabb tudatszinten – halhatatlanságunk tudatában – ezek a félelmek megszűnnek.

A különállóság azt is jelenti, hogy nem belülről és másokkal egységben, hanem kívülről és másokkal szemben vezetjük le identitásunkat. Az elkülönültség rendszerint valamilyen versengést, rivalizálást hoz létre „én és mások”, „mi és ti” között. Ennek a legagresszívabb megnyilvánulása a háború. Ebből a feszültségből, az elkülönültség és a hiány összekapcsolódásából nő ki a birtoklási vágy (számomra az a biztonság, ha valami nálam van), de akár a féltékenység (mások elvehetik, ami az enyém) és az irigység (a másik olyannal rendelkezik, ami nekem nincs) is. Amennyiben a különállóság nyomasztóvá válik, az „egyedül vagyok a világban” hozzáállásból fakad a magány, és ha ez a benyomás tartósan velem marad, akkor alakul ki a szomorúság vagy depresszió.

A cikk további részében a vágy szó szerinti értelmezését tartjuk szem előtt. A vágy alapvetően a hiány érzéséből születik. A vágy rendszerint egy múltbeli kellemes élmény hiányából táplálkozó ismétlési kényszer. Az elkülönültség illúziójából az is következik, hogy amire vágyom, az kívül van. A vágy levezethető közvetlenül akár a haragból is. Ha például egy közösségben megítélésem szerint érdemtelen kritika ér, akkor először aktiválódik az elkülönült én, ezután megjelenik a tekintélyem elvesztésétől való félelem, majd a félelem energiát keresve átalakul támadó haraggá, amelyből megszületik az igazam elismerésére irányuló vágy.

A vágyláncolat (kötődés, függés) pedig akkor alakul ki, ha a vágy ideiglenesen csillapodik, de az alapérzés – a különállóság – megmarad. Vagyis a vágy ugyan kielégül, de ez újabb hiány és újabb vágy létrejöttéhez vezet, mindaddig, amíg nem vagyunk képesek kilépni az elkülönültség illúziójából.

Azok a mérgező érzelmeink, szenvedést kiváltó hajlamaink, amelyek képesek egymáshoz kapcsolódni – például vágyra a féltékenység vagy frusztrációra a félelem –, egy rendkívül bonyolult és állandóan változó erőrendszert alkotnak, és általában komplex módon nyilvánulnak meg. A tudatalattiban (mélytudatban) már eleve ilyen módon, összeolvadva, komplexusokká és cselekvési mintákká szerveződve raktározódnak el.

A fenti néhány példa is jól szemlélteti, hogy az érzelmeink rendkívül szövevényes rendszert alkotnak. Az origóból (amely a megközelítés függvényében akár változhat is) kiindulva számtalan és nehezen feltérképezhető leágazáson és kombináción keresztül segítik vagy éppen hátráltatják fejlődésünket. Annyi azonban bizonyos, hogy a különállóság és a hozzá köthető érzelmeink a személyiség (hamis én), az Egység és a belőle származtatható érzelmeink pedig az egyéniség (valódi Én) állapotát jellemzik.

Életünket kisebb-nagyobb hasonlóan gondolkodó, de még inkább hasonlóan érző csoportokhoz – például családhoz, iskolai közösségekhez, barátokhoz, munkahelyi kollektívákhoz, egyesületekhez, politikai pártokhoz vagy vallási felekezetekhez – tartozva éljük. Általában minél népesebb egy csoport, a viselkedését – az értelem rovására – annál inkább az érzelmeink határozzák meg. Hajlamosak vagyunk a számunkra szimpatikus tömeggel eggyé válva, gyakran a józan megfontolásokat is sutba vágva osztozni annak minden megnyilvánulásában. Sokszor komoly elhatározás és bátorság szükséges ezen csoportok megtartó erejének legyőzéséhez, és azok elhagyásához.

Csopak, 2026.01.21

Guáth Miklós

Felhasznált anyagok:

Annie Besant: Az ember és teste

Arthur E. Powell: Az asztrális test

Érzelmek teozófiája 02

Az érzelmek olyan intenzív élmények, amelyek rendszerint múltbeli események emlékeiből és azok belső értékeléseiből születnek. Az érzések lehetnek a jelen pillanat közvetlenül megtapasztalt testi és lelki jelzései (például a dicséretből fakadó elégedettség érzése), ugyanakkor – más megközelítésben – olyan kevésbé intenzív, tartósabb, egész életminőségünket befolyásoló lelkiállapotok (például boldogság, nyugalom), amelyek az érzelmek nyomán alakulnak ki.

A köznapi beszédben, de még a pszichológiában is az érzelem és érzés kifejezéseket általában egymás szinonimáiként használják. A mérgező érzelmek és a nyomukban kialakuló negatív érzések egyaránt a személyiséghez köthetők, és – elnevezésüktől függetlenül – ugyanúgy meg kell szabadulnunk tőlük. Ezért ebben a tanulmányban nem teszünk különbséget köztük. Az asztrális test működéséhez tartozó semleges és pozitív érzelmek vonatkozásában azt érdemes megfontolnunk, hogyan tudnánk azokat mások, akár az egész emberiség javára fordítani. A belőlük kikristályosodó nemesebb, finomabb érzések az egyéniség szintjén jelennek meg.

A tudatot szennyező mérgező érzelmek szenvedéssel és karmikus következményekkel járnak. Alapvető érdekünk tehát érzelmi testünk megtisztítása, ahogy a többi testünk kezelése is. Mit kezdjünk ezekkel a mérgező érzelmekkel? Hogyan tudunk tőlük megszabadulni? Miképpen lehet a lehúzó érzelmeket elterelni? Nos ebben a tanulmányban ezekre a fontos kérdésekre keressük a válaszokat.

Érdekes megfigyelni, hogy sokakat a mai napig nyomasztanak akár több nemzedékre is visszavezethető családi tragédiák vagy éppen a nemzetüket érintő történelmi veszteségek. Mindez egyáltalán nem törvényszerű. Attól még, hogy a múltban érték bennünket különféle megpróbáltatások, azok traumáit nem kell magunkkal hordoznunk. Egyrészt – az ok-okozat törvénye értelmében – az általunk hátrányosnak ítélt események valószínűleg nem is voltak égbekiáltó igazságtalanságok, másrészt a szenvedés (így a mérgező érzelmek által okozott is) megszüntethető. A szenvedés alóli felszabadulás első lépése annak belátása, hogy a szenvedés oka – szintén a karma törvénye alapján – alapvetően saját magunkban van. A hétköznapi gondolkodással ellentétben, amely rendszerint külső

tényezőket kiált ki bűnösnek, mindenekelőtt magunkban kell keresnünk a megoldás kulcsát.

A szennyező érzelmek kezelése nagyfokú tudatosságot igényel. Rendkívül fontos a mérgező érzelmek még időben, kirobbanásuk előtt történő felismerése. Például amikor a düh csírájának a megjelenését észleljük, akkor tudatosan ne engedjük, hogy ez a lehúzó érzelem elragadjon bennünket, ehelyett inkább a tudatunkban elraktározott valamelyik pozitív érzelemre fókuszáljunk. Ne hagyjuk, hogy a mérgező érzelmek átcsapjanak a fejünk fölé. Amennyiben ez mégis megtörténik, akkor az elfojtás és a kiélés sem jelent igazi megoldást.

Olyan belső stabilitást kell kialakítanunk magunkban, amely lehetővé teszi, hogy képesek legyünk a mérgező érzelmeknek ellenállni úgy, hogy azok nem billentenek ki bennünket az egyensúlyunkból, miközben nem is fojtjuk el és nem is éljük ki azokat. Az elfojtás nem szünteti meg, hanem – ellenkező hatást kiváltva – felerősíti a mérgező érzelmeket, amelyek előbb-utóbb „felrobbanva” szabadulnak meg a bennük felgyülemlett feszültségtől. Ráadásul az elfojtás olyan energiatöbblet ráfordítást is igényel, amit a mérgező érzelmek kezelését lehetővé tevő, jelen pillanatban megnyilvánuló tudatosságunk erősítésére is hasznosíthatnánk. Az elfojtással ugyan megakadályozzuk a mérgező érzelmek megismétlését, ugyanakkor ezzel a múltban ragadásra kárhozzátjuk magunkat. A mérgező érzelmek kiélésekor a bennük rejlő feszültséget kivetítjük a jövőbe, ezzel szemben elfojtáskor a múlt börtönében ragadunk (a feszültségtől való „kirobbanó” megszabadulásig). Ilyen értelemben az elfojtás a rosszabb megoldás, ugyanis megtöri a karmikus ciklikusság érvényesülését.

A mérgező érzelmek okozta ciklikus körforgásból kizárólag a „mostban” lehet kilépni. Ezt az ébredést tehát sem az elfojtás, sem az ismétlés nem teszi lehetővé. Ezért – mély tudatossággal – úgy kell kibírnunk ezeket a mérgező érzelmeket, hogy az irányítást kézben tartva felfedjük magunk előtt a bennük rejlő illúziót. És lehorganyozzuk magunkat a jelen pillanat tudati minőségében, amiből semmilyen erő nem képes kimozdítani minket.

Készen kell állnunk a mérgező érzelmek által hordozott feszültségek elviselésére. Ehhez kellő belső erő, stressztűrő képesség szükséges. A stresszel szembeni tűrőképességünk, és a hozzá való alkalmazkodási képességünk határozottan fejleszthető. Adott korlátok között a stressz káros terheléséhez fokozatosan hozzá tudjuk szoktatni magunkat. Fontos, hogy bizonyos helyzetekben a szorongás ne bénítson le bennünket. Például akkor is megtartjuk az előadásunkat, ha lámpalázunk van, vagy félelmünk ellenére is felvállaljuk az autóvezetést egy baloldali közlekedésű országban.

A higgadt és elmélyült tudatállapot kifejlesztésének egyik lehetséges útja a szamatha meditáció. A szamatha egy irányított figyelmű, ún. „egyhegyű” meditáció. Legismertebb formája a légzésre összpontosító módszer. A meditáció során az esetlegesen felmerülő elterelő hatások (például vágyakozás, ellenszenv, aggodás vagy nyugtalanság) helyét az elmélyedési tényezők (például tudati egypontúság, figyelmi fókuszáltság, felülemelkedett egykedvűség és boldogságérzet) foglalják el. A gyakorlat segítségével képessé válunk tudatunkat a választott meditációs tárgyon tartani és elnyugtatni, és közben az elme csapongásait elviselni és kibírni. Felfedezzük a tudat igazi természetét, ami felette áll minden érzelmi feszültségnek. Az igazi célt ebben a mély tudatállapotban történő lehorgonyzás jelenti.

A tudatosság (éberség) fejlesztésének egy másik lehetséges módja a buddhizmusból ismert szatipatthána meditáció. A tudatosság négy alapja a következő: az érzések és érzékelések tudatossága mellett a test tudatossága, az elme tudatossága és a mentális jelenségek vagy tárgyak tudatossága. A Szatipatthána-szuttában mindegyik tökéletesítésére található egy-egy gyakorlat.

Az érzelmek két összetevőből épülnek fel. Mindegyiknek van egy megnyilvánuló energiája (feszültsége) és egy tárgya (információja). Például amikor egy kirakatban látott áru után vágyakozunk, akkor ebben a konkrét esetben a feszültség a hiányérzet, az információ pedig a termék alakjában jelentkezik. Ha valakire haragszunk, akkor az energia a harag nyomán megnyilvánuló kellemetlen érzés, az információ (a harag tárgya) pedig az a személy, akire a harag irányul. A mérgező érzelmekben megbújó feszültség nem más, mint természetes életenergia (prána). Amelyben az élet pulzálása nyilvánul meg, és amely az élet alapvető feltétele. Lényeges tehát, hogy a mérgező érzelmek nyomán jelentkező szenvedést nem az energia okozza, hanem az információ, ami viszont megváltoztatható. A mérgező érzelmeket az információ átalakításával közömbösíteni tudjuk, a benne összpontosuló energiát így akár pozitív célok szolgálatába is állíthatjuk.

Fontos, hogy a mérgező érzelmekkel semmiképp se azonosuljunk. Húzzunk egy képzeletbeli falat a hamis én és a szennyező érzelmek közé. Felejtjük el a következő megfogalmazásokat: én sóvárgok, én mérges vagyok, én irigy vagyok, én haragszom stb. Ha tudatosítjuk, hogy a hamis én, a személyiség illúzió, akkor ezzel eleve kihúzzuk a probléma méregfogát, ugyanis ezzel direkt módon kizárjuk a mérgező érzelmekkel való azonosulás lehetőségét.

Az érzelmek személyiségről történő leválasztását segíti például a vipasszana meditáció. A módszer lényege, hogy a meditáció során felmerülő érzelmek megjelenését anélkül állapítjuk meg, hogy azonosulnánk velük. Például objektíven rögzítjük, hogy felmerült egy vágy, amihez nincs közünk (ami nem mi vagyunk), vagy nem mi félünk, hanem ez a félelem csupán megjelent a tudatunkban. Nem nyomjuk el a mérgező érzelmeket, de nem is azonosulunk velük.

A vipasszana továbbfejlesztett változata nemcsak eloszlatja a lehúzó érzelem problémát jelentő információját (káprázatát), hanem egyúttal a mögöttes energiát is hasznosítjuk. A negatív információt pozitívrá cseréljük, és az érzelmi feszültséget olyan előremutató célok szolgálatába állítjuk, amelyek elősegítik a valóság természetes minőségeinek (például öröm érzésének) az átélését.

Vegyünk például a vágyérzelmet. A vágyban a hiány jelenti a feszültséget, az információt (tárgyat) pedig az testesíti meg, amire konkrétan vágyakozunk, és ami általában valamilyen korábbi kellemes élmény alapján alakul ki. Tegyük fel, hogy régen nagyon jól éreztük magunkat egy sportklub mérkőzésén. Egyébként már az sem biztos, hogy maga a mérkőzés volt ránk pozitív hatással. A kiváltó ok lehetett akár a társunk is, akivel együtt voltunk. Ezért néha nem is a kellemes érzést előidéző entitás után vágyakozunk. Azután megjelenik bennünk a szándék, hogy a múltkori felemelő élményt megismételjük. Azaz újból kimenjünk egy hasonló meccsre. Miután ez néhányszor megtörténik, kialakul bennünk egy rögeszme, hogy van egy sportklub-függő valóságos énünk. Megszületik az a tévképzetünk, hogy az adott klub a boldogságunk egyik forrása. Amikor ez kialakul, életünket elkezdik determinálni a klubbal kapcsolatos események, programok: mérkőzések megtekintése, utazások szervezése, ajándéktárgyak vásárlása, klubbal kapcsolatos hírek, eredmények alakulása és a szurkolással együtt járó aggodalom és ingerültség. Mindebből akár egy életprogram is kialakulhat.

Természetesen nem a klub szeretete, a mérkőzések élvezete és a győzelmek kapcsán érzett öröm jelenti a problémát. A probléma akkor jelentkezik, amikor mindez átlépi a normalitás határát. Amikor állandóan a klubra gondolunk, amikor szenvedünk a mérkőzések hiányától, és amikor nem vesszük észre az így megszerezhető örömök gyors elillanását. Amikor – túl nagy árat fizetve – beáldozzuk az életünket egy klubért.

A vipasszana segítségével megérthetjük a klubra vonatkozó vágyakozás káprázatát. Nyilvánvalóvá válik, hogy a jelen pillanat mennyivel örömtelibb és értékesebb, mint egy tegnapi vagy holnapi győzelem. Megértjük, hogy

ott lehetünk akár a klubbal kapcsolatos valamennyi sporteseményen, mindez nem fogja elhozni a boldogságunkat, és nem fog megszabadítani bennünket a szenvedéstől. Ha felfogjuk, hogy a „bármilyen vágyott entitástól boldog leszek attitűd” csupán illúzió, akkor felszabadul a vágyban lakozó energia, és nem szenvedünk többé a vágy tárgyának a hiányától. És ekkor jön el az a pillanat, amikor haladéktalanul döntenünk kell, hogy a felszabaduló energiát milyen pozitív területekre irányítjuk. Mérgező érzelmeinktől természetesen nemcsak a vipasszana meditációval, hanem kellő bölcsességgel, józan belátással is megszabadulhatunk.

A tudat eredendően mentes minden tudati szennyeződéstől, szenvedést okozó érzelmektől. Ezeket a mérgeket mi hozzuk be az életünkbe, azáltal hogy teret engedünk nekik, és amelyektől nem tudunk megszabadulni, azok lenyomatait visszük tovább a következő inkarnációinkba. A legsúlyosabb tudati beszűrődés a tudatlanság, ugyanis ez képezi minden további szennyeződés alapját. A tudat mérgezését okozzák az érzékszerveinken keresztül jelentkező, de nem a természetes biológiai szükségleteink közé sorolható vágyak. Ebbe a körbe tartoznak a téves nézetek és fogalmi elképzelések tudati beszűrődései. Gondoljunk csak az örök földi élet utáni vágyra, ami a realitást teljesen nélkülöző rögeszme. Bizonyos nézetek a tudati szennyeződések közé sorolják az élethez, a létezéshez fűződő vágyakozást is. Megítélésem szerint az egészséges életösztön a tudat természetes megnyilvánulása, fejlődésének egyik feltétele, ezért nem tekinthető tudati szennyeződésnek. Szennyeződést a karmikus körforgásban rekesztő, a hibákból nem okuló tényezők jelentik.

Az alapvető problémát a tudatlanság jelenti. A tudatlanság téves nézetek kialakulásához vezet. A téves nézetekből irreális vágyak születnek. A kielégíthetetlen irreális vágyak reakciójaként megjelenik a düh és a gyűlölet. Ezek a mérgező érzelmek tovább szennyezik a tudatot, ami a hibás nézetek fokozódását eredményezi. Ezt a folyamatosan pörgő, bővülő és ismétlődő karmikus folyamatot ajánlatos mielőbb semlegesíteni a könyvtudás bővítésével, a tapasztalatokból történő okulással, bölcsességgel, helyes nézetek kialakításával, az erkölcsös értékek érvényesítésével és mérgező érzelmeink kezelésével.

A legtöbb betegség mérgező érzelmekből, gondolatokból, vágyakból és akaratokból alakul ki. Ilyen mérgező megnyilvánulások – a teljesség igénye nélkül – a következők: sóvárgás, szorongás, aggodás, bánat, félelem, türelmetlenség, búslakodás, düh, idegesség, nyugtalanság, harag, indulat, gonoszság, féltékenység, irigység, hevedesség, gyűlölet, durvaság, lustaság, ellenszenv, érdektelenség, mohóság, kapzsiság, levertség, ragaszkodás, kegyetlenség, kritizálás, unalom, büntudat, szegyen, önteltség, gögösség,

agresszivitás, hízélgés, hatalomvágy, közönyösség, erkölcstelenség, pazarlás, szélsőségeség, ravaszság, pletykálkodás, babonásság, önzés, hazugság, hisztéria, kicsinyesség.

A gyógyuláshoz mindenekelőtt ezektől a mérgektől kell megszabadulnunk, a fizikai mérgekkel egyetemben. Ha ugyanezt időben, még a betegség növekedési fázisában tesszük, akkor megakadályozzuk a betegség fizikai testre történő áttérjedését. Mindezt elérhetjük például a már említett vipasszana kontemplációs (szemlélődő, belátó) módszer segítségével is. A gyakorlat során optimális esetben az érzelmeinken kívül ugyanúgy megfigyeljük, feltérképezzük a gondolatainkat, vágyainkat, akaratainkat és fizikai testünket is. A tudatunkat a feltárt mérgező érzelmeiken tartva górcső alá vesszük azok milyenségét. Rákérdezünk az adott negatív érzelmek hátterére. Például arra, hogy miből vannak, honnan jöttek, hová mennek és hogyan néznek ki. El kell jutnunk odáig, hogy ezek az érzelmi szennyeződések egytől egyig kipukkanjanak, és eltűnjenek a végtelenben.

A buddhizmus tanításai nem tekinthetők abszolút igazságnak. Sokkal inkább olyan módszerek, amelyek segítenek a megvilágosodás felé vezető úton haladóknak, kinek-kinek éppen melyikre van szüksége. Tehát az üresség tana is viszonylagos igazságot hordoz. Az üresség abban az esetben bevethető ideális módszer, amikor valóságosnak hisszük a dolgokat. Ez úgy gyógyítható, hogy magunkat vagy a minket körülvevő jelenségeket üresnek tekintjük. Ennek megfelelően – ezzel a technikával – tekintsük mérgező érzelmeinket teljesen üresnek. Amelyek semmilyenek, sehonnan nem jönnek és sehova nem mennek, amelyeknek nincs semmilyen alakjuk és színük, tehát abszolút illúziók. És így szabaduljunk meg tőlük.

A haragban, indulatban és a hozzájuk fogható érzelmekben az jelenti a téves információt, hogy a problémát valaki más vagy rajtunk kívülálló tényező okozza. Amikor frusztráltak, idegesek vagyunk, általában azt gondoljuk, hogy mások ellenségesen viselkednek velünk szemben. A karma törvénye alapján azt kapjuk vissza, amire okot szolgáltatunk. Tehát a probléma gyökerét sokkal inkább magunkban kell keresnünk, ahelyett, hogy másokról azt feltételezzük, hogy szándékosan ártani akarnának nekünk.

A harag vagy ellenszenv esetén a fókusz inkább az önsajnálaton van. Az üresség módszere nemcsak a konkrét érzelem, hanem a hamis én (személyiség) vonatkozásában is alkalmazható. Ha megértjük a személyiség illúzióját (ürességét), akkor ezzel ugyanúgy kifoghatjuk a szelet a mérgező érzelmek vitorlájából, mint amikor az érzelmeket

tekintjük üresnek. A két megközelítés együttes tudatos használata garantáltan elhárít minden akadályt a mérgező érzelmektől való megszabadulás útjából.

A tantrikus buddhizmus a mérgező érzelmek kialakulásának megelőzése, valamint azok ürességének módszertana helyett, az érzelmi szennyeződések valódi természetének megismerésére és bölcsességgé nemesítésére helyezi a hangsúlyt. A mérgező érzelmeket (vágyatragaszkodást, gyűlöletet-haragot, irigységet-féltékenységet, tompaságot-tudatlanságot, gőgöt-büszkeséget) elixírré, pozitív erőkké változtatja. A módszer a negatív érzelmeket (klésákat) a megvilágosodáshoz vezető bölcsességgé alakítja. Például a gyakorlat során a gőg azonosság (egyenlőség) bölcsességgé változik. Rádöbbenünk, hogy mindannyian Egyek vagyunk, hogy mindegyikünkben ott lapul a buddha-természet (az isteni szikra), és a gőgöt kiváltó torz értékítélet, azaz a felsőbbrendűség érzése méltósággá, nagylelkűséggé és tiszteletté alakul.

Előfordul, hogy másokkal számunkra kínos, kellemetlen szituációba keveredünk, és még napokkal a történetek után is azon rágódunk. Annak ellenére, hogy az illető személy már messze jár, és az eset minden részletére sem emlékszünk már pontosan. Még ha az adott személy is lenne okolható – ami egyébként nem felel meg a valóságnak – a problémáért, a napokkal későbbi idegességünkért már biztosan nem tehető felelőssé. Nem nehéz belátni, hogy miközben valaki másra haragszunk, addig saját magunk idegesítjük saját magunkat, senki mást nem bántva, mint önmagunkat és közvetlen környezetünket.

A pszichológiában a regresszió azt jelenti, hogy a múltunkra reagálunk a jelen valós értelmezése helyett. A regresszió során egyrészt félreértelmezzük az adott helyzetet, másrészt lemondunk az időközben felhalmozott tudásunkról, tapasztalatainkról. Ilyen értelemben minden mérgező érzelem valójában regresszió. Ezek az érzelmi szennyeződések ugyanis visszarepítenek bennünket a múltba. A jelen szituációt tévesen értelmezve egy múltbeli helyzetre fókuszálunk, és a múltnak megfelelően reagálunk. A karma törvényének alárendelve – magunknak és másoknak szenvedést okozva, a múltat folyamatosan reprodukálva – a múlt fogságába esünk.

A mai embert egyre inkább elborítják a mérgező érzelmek. Ez egy abnormális, zavart tudatú, neurotikus állapot. Az élet színtere a mindenkori jelen pillanat. Ehelyett a neurotikus érzelmek elhatalmasodása következményeként kényszeresen a múltunkat ismétljük. A mérgező érzelmek – mintegy idegen megszálló erőként – átveszik életünk

irányítását. Ebből a szenvedésteli, karmikus állapotból szilárd elhatározással, önmagunk tudatos átprogramozásával tudunk kiszabadulni. A jelen pillanat hedonista kiélése ugyanennek a neurózisnak a másik oldalát jelenti. Ilyen esetben (a felelősséget magunktól eltolva és emlékeinket elfojtva) ugyanúgy a múltunkat ismétljük, és ténylegesen nem a „mostban” élünk.

Nem a tegnapot és a holnapot, hanem a „mostot” kell élnünk. Mindez nem jelenti azt, hogy felejtsük el a múltunkat, és fordítsunk hátat neki. A múlt hibáiból tanulva, a múltban megszerzett képességeinket hasznosítva, a múltat tudatosítva éljünk a jelenben. Annak érdekében, hogy ne essünk vissza egy régebbi kellemetlen helyzetbe, tisztán kell ismerni a múltunkat. Tegyük fel, hogy egy gyermekkori rossz emlék miatt valamilyen fóbiánk van. Amennyiben ezzel tisztában vagyunk, akkor ezt tudatosítva – félelmünkön felülemelkedve – felnőttként már képesek lehetünk a hasonló körülmények megnyugtató kezelésére.

A neurotikus érzelmek a többszöri ismétlés következtében annyira belénk égnek, hogy csak nagyobb erőfeszítések árán tudunk tőlük megszabadulni. Sokszor hiába határozzuk el, hogy ezentúl egy adott mérgező érzelmet kiiktatunk az életünkéből (például nem fogunk félni, nem fogunk gyűlölködni vagy nem leszünk irigyek), az elszánás önmagában sajnos kevésnek bizonyul. A siker érdekében, ezektől a szenvedést okozó kényszerektől való megszabaduláshoz gyakorlatilag újra kell programozni magunkat.

Döntéseink jelentős részét mérgező érzelmeink kombinációjából régebben kialakult komplexusok és karmikus minták határozzák meg. Extrém jólétben élünk, mégis rendkívül szorongunk a jövő miatt. Korábban kialakult belső kényszereknek engedelmeskedve, rengeteg munkával túlbiztosítjuk magunkat. Szabadnak hisszük magunkat, miközben múltbeli vágyaink, félelmeink, szokásaink, beidegződéseink, mintáink, függőségeink vagy éppen gyermekkori programjaink irányítanak minket. Ezekről az életünket irányító negatív elemektől való megszabadulás feltétele az átható önvizsgálat és a tudatos jelenlét. Tisztítsuk meg a tudatunkat (elménket, gondolatainkat, érzelmeinket). A szabad döntés mindig a tudatos jelenlétből fakad.

Az entrópia törvénye értelmében a rendeződés elérése, de még a rendezetlenség szinten tartása is tudatos energiabefektetést igényel. A természetet (mint nyitott rendszert) vizsgálva arra a következtetésre juthatunk, hogy létezik egy entrópia – a rendezetlenség növekedése – ellenható erő. Ez a teremtő erő – nevezhetjük Istennek, globális tudatnak, magasabb intelligenciának vagy a természet láthatatlan oldalának – képes

ellensúlyozni az entrópiát. Egy rendezetlen erdő vagy egy poros földút ugyanúgy a rendezettség, „minden a helyén levőség” érzetét kelti bennünk. A személyiségünkben (fizikai testünkben, érzelmeinkben, gondolatainkban) megnyilvánuló entrópia növekedésének a tudatunk képes gátat vetni. Spirituálisan akkor beszélhetünk igazi tisztulásról, rendről és békéről, ha tudatosságunkat összhangba hozzuk a természet rendjével. Ellenkező esetben társadalmi szinten kiéleződő konfliktusok, általános hanyatlás és háborúk, egyéni vonatkozásban pedig szenvedésteli életek kísérik utunkat.

A mérgező érzelmek egyik nagy problémája, hogy boldogságunkat külső körülményektől teszik függővé. Gondoljunk csak arra a sóvárgó fiatalra, aki a kirakatban meglátja álmai kerékpárját. A tudatunk rendelkezik azzal a minőséggel, hogy az élet élvezetéhez nincs szüksége külső körülményekre. Ráadásul az intenzívebb érzelmek lényegében pszichopatikus állapotba juttatnak bennünket. Szerencsénkre az ilyen érzelmi kilengés általában gyorsan elmúlik, ezért nem is tekinthető betegségnek. Amennyiben az abnormális érzelmi állapot tartósnak bizonyul, az rendszerint csupán az élet egy eltörpülő szegmensére korlátozódik, és az élet egyéb területein megmarad a normalitás.

A mérgező érzelmek végigkísérik az életünket. Miközben szinte soha nem tudnak kielégülni. Ugyanis mindig találunk ürügyet egy kis idegességre, irigységre, félelemre, haragra stb. Ennek ellenére egész életünkben ezeket ismétljük, és folyamatosan szenvedünk. Megismerő tudatosságunk a múltban reked, vagyis nem a valóságot észleljük, hanem a múltat vetítjük bele a jelenbe. Cselekvő tudatosságunk pedig a jövőre összpontosít (holott a cselekvés csak a „mostban” tud megtörténni), azaz tetteinket a jövő képzelete tölti ki. Amikor kevésbé kedvelt tevékenységet végzünk, figyelmünk annak befejezésére irányul (például takarítás közben nem vagyunk jelen, mert folyamatosan azt várjuk, mikor lesz már vége, és mikor tudunk valami mást csinálni), ellenkező esetben pedig munkánk „gyümölcsére”, és learatásának jövőbeni idejére fókuszálunk.

Mindez azt eredményezi, hogy az eszmélő, természetes tudatosságunk a feledés homályában marad. Mivel nem vagyunk jelen tudatosan. Ugyanis tudatosságunk egyik része a múltban, másik része a jövőben van. Vagyis tudatunk energiáját két fiktív valóságra, a múltra és a jövőre fecsérjük. És közben elfelejtünk igazán élni, nem vagyunk képesek átélni az élet valódi örömét és gyönyörűségét. Pedig önmagában a tudatos létezés fölötte áll bármilyen pozitív érzésnek, élvezetnek. Még egy kellemetlen érzés is okozhat örömet, amennyiben a „mostban” tudatosul. Ha tudatunk révén, mérgező mivoltát a jelenben felismerve tanulunk belőle.

Csíkszentmihályi Mihály nevéhez köthető az ún. flow-élmény megfogalmazása. A flow-élményt akkor tapasztaljuk meg, amikor a cselekvő tudatunkkal a jelenben tudunk lenni. Ez még nem azonos az eszmélő tudatossággal, de feltétlenül közelebb kerülünk a természetes életörömhöz. Csíkszentmihályi szerint a flow-élmény megtapasztalásához a következő feltételek, nem feltétlen egyszerre történő teljesülése szükséges: az illető képességeinek megfelelő és egyértelmű célok, fókuszált tudat, az én-tudat eltűnése, az időérzékelés megszűnése, azonnali válasz a tevékenység alatt felmerülő jelzésekre, egyensúly az egyén képességei és a feladat nehézsége közt, a szituáció feletti kontroll föladása, belülről táplálkozó sikerélmény, teljes azonosulás az aktuális cselekménnyel.

A mérgező érzelmeinktől való megszabadulás céljából segítségül hívhatjuk az önszuggesztió módszerét is. A hatásos szuggesztió erős szuggesztív képességeket feltételez. Ehhez önmagunkban való szilárd hitre, biztos világképre és tudásra, kellő önbizalomra van szükség. Alapszabály a kijelentő mód és a jelen idő alkalmazása. Lehetőség szerint ne kezdjünk mondatot nem szócskával, igyekezzünk konkrétan és helyesen fogalmazni. Helyezzük magunkat a szenvedést okozó mérgező érzellemmel ellentétes pozitív érzelmi állapotba. És ezt a felemelő minőséget kifejező, leírtak szerint összeállított mondatot – lehetőleg meditatív állapotban – folyamatosan, napi rendszerességgel és minél többször mantrázzuk. Rendkívül lényeges, hogy mélyen átéljük az adott pozitív érzelmet. A tudatos önbefolyásolás igazi sikerének biztosítéka ugyanis nemcsak a kimondott szó, hanem a hozzá kapcsolódó érzés is. Különösebb önmegfigyelés nélkül, a lehető legtermészetesebb módon, mélyen legbelül képzeljük el azt, mintha a kimondott tartalom már meg is valósult volna, és érezzük át az általa kiváltott kellemes és megnyugtató érzést.

A hindu filozófia Szat-Csit-Ananda tanítása alapján az abszolút valóság (Brahman/Istenség) egyik alapvető minősége a gyönyörűség. Olyan korlátlan boldogság és öröm, amely nem a tárgyaktól függ, hanem a létezés és a tudatosság természetéből fakadó extatikus állapot. Felvetődik a kérdés, miért nem tudjuk megélni ezt a természetes gyönyört és boldogságot. Azért, mert nem vagyunk jelen saját életünkben. Nem a valóságot éljük. Mérgező érzelmeink révén – valóságosan nem létező élményekre reagálva – folyamatosan a múltat ismételjük.

Érzelmeink pontosan tükrözik gondolataink minőségét. Kellemes érzelmeink intenzitásával és mennyiségével arányosan tudjuk életünket is jobbra varázsolni, és viszont. Ok-okozati összefüggésben ugyanis pozitív, illetve negatív érzelmeink-érzéseink hatására változik életünk is hasonlóan.

Szerencsétlen módon sokszor hagyjuk, hogy életünk eseményeinek minősége határozza meg érzelmeinket-érzéseinket. Mindez kedvezőtlen történések esetén akár egy negatív spirál kialakulásához is vezethet. Ahelyett, hogy érzéseinkkel passzív módon mindig csak kullogunk a cselekmények után, helyezzük őket aktív, életünket irányító – és nem követő – szerepkörbe. Éljük tehát pozitívan életünket. Tudatosan erősítsük jó érzéseink mélységét, rezgésszámunkat optimalizálva igazán éljük át azokat.

Csopak, 2026.01.21.

Guáth Miklós

Felhasznált anyagok:

Annie Besant: Az ember és teste

Arthur E. Powell: Az asztrális test

Dr. Pressing Lajos (Lílavadzsara): Tanítások a tudat természetéről – Az illúziótest jogája (előadások)

Mireisz László: Buddha nyomába (előadások)

Guáth Miklós: Lényegkönyv

Érzelmek teozófiája 03

Tudati fejlődésünk érdekében törekednünk kell a tudatunkban felmerülő kártékony gondolatok és érzelmek kiküszöbölésére, a még létre nem jött ártalmas gondolatok és érzelmek megelőzésére, kizárólag üdvös gondolatok és érzelmek megélésére, valamint az áldásos gondolatok és érzelmek megőrzésére és bővítésére.

Általában a fájdalom lelki fejlődésünk szükséges feltétele. Ilyen értelemben a szenvedés spirituális tanítónk szerepét tölti be. Azt kell megértenünk, hogy a szenvedés okozat, és a kiváltó okok minden esetben a személyiségünkhöz kötődnek. Mindaddig szenvedünk, amíg el nem érjük a tudati fejlettség azon szintjét, amikor a fájdalom már nem szükséges további fejlődésünkhöz. A fordulópont tehát ahhoz a felismerésünkhöz köthető, miszerint szenvedéseink saját magunkból táplálkoznak.

A szenvedés gyakori kiváltó oka a ragaszkodás. A ragaszkodás olyan összetett érzelmi állapot, amely különböző érzelmek (szeretet, kötődés, vágy, szorongás, megszokás és biztonsáigény) kombinációjából tevődik össze. Érzelmi kötődés például emberekhez, állatokhoz, növényekhez, szerepekhez, tárgyakhoz, eszmékhez vagy helyekhez.

A ragaszkodástól való megszabadulás egyik lehetséges módja az állandótlanság és az üresség tudatosítása. Egyik elmélet sem jelent abszolút igazságot. Mindkét módszer természetessé teszi az elengedést, és okafogyottá változtatja a ragaszkodást.

Az állandótlanság elve lényegében egy olyan metódus, ami (az állandósághoz hasonlóan) nem tekinthető a tényleges valóság rögzítésének. A létezés örök, ilyen értelemben állandó. Az állandótlanság továbbá kizárná a karma törvényének az érvényesülését is. A tettek következménynélküliségét jelentené. Megkérdőjelezné az általános igazságok és az egyetemes, isteni törvények létezését. Végső értelemben ugyan minden elmúlik körülöttünk, de a változásokban mégiscsak felismerhető valami rendezettség, vannak bennük állandó törvényszerűségek, amelyek ugyan nem minősülnek abszolútnak, viszonylagosan azonban érvényesek. A hétköznapi életünket átható állandótlanság tehát nem meríti ki a teljes valóságot, viszont segít a maradandóság érzetét keltő illúziók lebontásában, és ezáltal kijelöli számunkra a ragaszkodás elhagyásához vezető utat.

Az üresség nem azonos a nem létezés fogalmával, és részben viszonylagosságot is jelent. Attól, hogy abszolút értelemben nincs öröm és bánat vagy jó és rossz, viszonylagosan még léteznek, és mindezt tudatosítva kell cselekednünk. Önmagában nem elég tudatosnak lennünk, jót is kell tennünk. A viszonylagosság tudatosítása egyúttal cselekvési szabadságot is jelent számunkra. Ugyanis – ebben az esetben – képessé válunk körülményeink befolyásolására. Ha érzelmeinket és gondolatainkat abszolútnak, tehát tőlünk függetleneknek tekintenénk, akkor a hozzájuk kötődő irányítási potenciálunkat is elveszítenénk.

Másrészt az üresség tana rámutat arra az illúzióra is, miszerint a jelenségek körülöttünk állandóak, elkülönültek és önmagukban létezők lennének. Ugyanis minden létezés csupán az okok és feltételek egybeesésének ideiglenes megmutatkozása, és semminek sincs önálló, változatlan, saját természete. Tapasztalati szinten minden csak és kizárólag „most” létezik. Vagyis környezetünkben semmiben sincs olyan változatlan, valóságos létezés, amihez érdemes volna mindenáron ragaszkodni.

Az üresség helyes értelmezése az erkölcs előszobája. Azért kell etikusan viselkednünk (gondolkodnunk, éreznünk és cselekednünk), mert szűkebb és tágabb körülményeink nem függetlenek tőlünk. Az etikai nihillizmus az üresség teljes félreértése. Ugyanis pontosan az üresség miatt kell morálisan viselkednünk. Például embertársainkat nem megbántva és a trágár beszédet mellőzve élünk. Éppen akkor tehetnénk meg bármit következmények nélkül, ha nem lenne üresség. Gondolatainkkal, érzelmeinkkel és tetteinkkel – a karma törvényével összhangban – hatással vagyunk környezetünkre. Etikus viselkedéssel pozitívan befolyásoljuk körülményeinket, tapasztalataink milyenségét.

A ragaszkodásmentes állapot egyik következménye a vágytalanság. Ellentétben a vágyat feltételező lemondással. A ragaszkodás elhagyása nem jár együtt a szeretetlenség vagy az érzéketlenség kialakulásával. A fájdalom és veszteség érzése továbbra is megmarad, de például a halálesetkor jelentkező elmúlás fájdalma bizonyosan nem lesz úrrá rajtunk. A létezés csodájához hozzátartozik a fájdalom is. Probléma akkor keletkezik, amikor a fájdalmat aránytalanul nagy erő táplálja (például elhúzódó gyász vagy depresszió esetén), és belesüllyedünk ebbe a lehúzó állapotba. A ragaszkodásnélküliség elősegíti a pillanat szépségének és megismételhetetlenségének a felismerését, és az élet csodájára és varázslatára való ráébredést. A „mostot” felértékelve a jelenben történő élésre ösztönöz.

Patanjali Jóga-szútráiban az etikus életvitel öt alapelve (az öt jama) a következő: erőszakmentesség, igazmondás, nem lopás, mértékletesség és ragaszkodásmentesség. Amennyiben gondolatainkból, tetteinkből és beszédünkben eltűnik például az erőszak, akkor előbb-utóbb a környezetünkben is el fog tűnni. Ugyanez vonatkozik mérgező érzelmeinkre is. Igyekezzünk a Jézus által keskenynek minősített erkölcsös utat megtalálni: „Tágas a kapu és széles az út, amely a romlásba visz – sokan bemennek rajta. Szűk a kapu és keskeny az út, amely az életre vezet – kevesen vannak, akik megtalálják.”

Az üresség a létezés igazi, meditatív tudatállapotban megmutatkozó természete. Amikor a forma észlelésekor már nem keletkezik bennünk semmilyen vágy, ragaszkodás vagy egyéb érzelem. Hiszen – ahogy a mahájána buddhizmusból ismert Szív-szútrában is található –: „A forma üresség, az üresség forma.” Azaz a jelenségeknek nincs önálló és változatlan lényegük, ami nem jelenti azt, hogy relatív értelemben ne is léteznének.

A boldogság elérésére és a szenvedés elkerülésére vonatkozó szándék az élethez való természetes hozzáállás szerves része. Egyáltalán nem mindegy, hogy milyen elképzelések mentén akarjuk elérni céljainkat. Például, amennyiben gyorsan elmúló élvezetekkel, vágyaink kielégítésével próbáljuk megtalálni a boldogságot és kicselezni a szenvedést, akkor nyilvánvalóan rossz úton járunk. Felnőtt korunkra már mindannyian rendelkezünk ahhoz a felismeréshez elegendő tapasztalattal, hogy ez az elképzelés nem működik. Ugyanis új vágyak keletkeznek, miközben a szenvedés állandósul, a tartós boldogság elmarad, és a mókuskerék ugyanúgy forog tovább. Jelen esetben a helyes motivációt (boldogság elérését, szenvedés elkerülését) ellehetetleníti a hibás elképzelés (vágyak kielégítése). Ezek a téves elképzeléseink személyiségünkől fakadnak. A negatív motivációk mögött általában a félelem húzódik meg.

Hibás elképzeléseink kijavításának alapvető feltétele a megszokásainkon túllépő tudatosság. Tudatosítsuk a káros minták negatív és az üdvös minták pozitív hatásait egyaránt. Fejlődésünk során először szabaduljunk meg rossz szokásainktól, és alakítsunk ki helyes mintákat, majd a jó szokások talaján építsünk fel egy spontán, természetes életet. Engedjünk szabad utat a bennünk megbújó isteni szikrának.

A mérgező érzelmek elfojtása helyett próbáljunk meg azokkal ellentétes, pozitív érzelmekre koncentrálni. Olyan értékek vezessék életünket, mint a szeretet, jóindulat, együttérzés, emberség, segítőkészség, jószándék stb. Ezáltal képessé válunk a mérgező érzelmek negatív energiáinak közömbösítésére, sőt akár pozitívvá is változtathatjuk azokat. Például, ha haragszunk valakire, csak döntés kérdése, hogy az elfojtás helyett annak valamelyik ellentétét (jóindulatot vagy nyugalmat) válasszuk. Konfliktus helyzetben kifejezetten hasznos lehet, ha bezárkózás helyett a partner jobb megismerése mellett kötelezzük el magunkat. Az ilyen nyitott hozzáállás nyomán a szembenállásból akár barátság is kialakulhat. A feszültséget igyekezzünk úgy levezetni, hogy azzal ne csak magunknak, de másoknak se okozunk fájdalmat.

Minden boldogság abból ered, hogy mások boldogságát akarjuk, minden szenvedés abból fakad, hogy saját magunk boldogságát akarjuk. Az önzés nem vezet boldogsághoz. Az önző ember mindenkitől elkülönült, abszolút lénynek tekinti magát. Az önzetlenség a személyes érzések kiiktatását követeli meg tőlünk. Fejlődésünk során a személyes elkülönülésből kilépő tudatunk egyre erősebbé válik, és ezzel párhuzamosan megjelenik egy erős vágy, hogy szolgáljuk az emberiséget.

A kárörömben a gyűlölet, és nem az öröm a meghatározó. A féltékenység a gyűlölet, a vágy és a szorongás valamilyen kombinációja. Az összetétel függvényében a féltékenység számtalan megnyilvánulási formájáról beszélhetünk.

A mohóság bizonyos vágyak eltúlzása. Amikor a mohóság, szexualitás, szerencsejátékok igénybevétele stb. kényszeressé válik, akkor függőség alakul ki. A függőség átveszi életünk irányítását. Mintha egy idegen erő szállna meg bennünket, és a kielégületlenség így reprodukálja magát vágyról-vágyra. Mindez visszaveti spirituális fejlődésünket, és alááshatja fizikai egészségünket is.

Gyakran megesik, hogy nagylelkűségünkkel csupán a hamis egónkat elégítjük ki. Például amikor anyagilag támogatunk valakit, de kikötjük, hogy a pénzt mire költheti. Ugyan világi nézőpontból ez egy kétségkívül megsüvegelendő gesztus, spirituális értelemben azonban nem minősül igazi gyakorlásnak. Mivel a döntés mögött ott van az elvárás, hogy látnunk kell az adományunk eredményét. Az elvárás függővé tesz, és a ragaszkodás miatt elveszítjük a szabadságunkat. A nagylelkűség akkor válik nemcsak hétköznapi, hanem spirituális szinten is előremutatóvá, ha tettünk nyomán nem gondoljuk magunkat nagylelkűnek, ha nem gondoljuk, hogy döntésünkkel másoknak segítünk vagy valamit adunk. Ha egy szükséghelyzetet észlelve úgy segítünk, hogy nem gondolunk mögé semmit, és hozzá kötődően nem támasztunk semmilyen elvárást. Azért adunk, mert egyszerűen ezt kell tennünk, és semmiképpen sem valamilyen „gyümölcsért”. Mindez természetesen más pozitív értékekre (például szeretetre, becsületességre, segítőkészségre, irgalomra, jóindulatra és nagyvonalúságra) is érvényes.

Lényeges, hogy akármilyen segítségről is beszélünk, az minden esetben teljesen önzetlen, önös érdekektől mentes legyen. Ha lehetőségünk van igazi segítségnyújtásra, azt soha ne habozzunk megtenni. A segítségnyújtás nem feltétlenül azonos mások karmájába történő beavatkozással. A karma törvényét pedig úgysem írhatjuk felül, ezért legfeljebb a célszemély karmája nem engedi a segítségünket érvényesülni.

Forduljunk szeretettel – kivétel nélkül – minden velünk kapcsolatba kerülő embertársunkhoz. A másik félben tudatosan keressük a szerethető és pozitív tulajdonságokat. Tartsuk tiszteletben, hogy minden ember saját maga érzi, hogy mi a legjobb a számára. Ezért ne akarjunk megváltoztatni senkit, és ne próbáljunk egyik társunkra sem ráerőszakolni semmit.

Konkrét tanácsot – segítséget – csak kérés esetén adjunk. Fontos, hogy a segélykérés a másik fél részéről belülről táplálkozzon. Általában partnerünk

problémáinak figyelmes meghallgatása is sokat jelent a számára. Az ilyen jellegű beszélgetések során, amíg a másik fél kijelentéseket tesz, addig mi ezekre inkább kérdő mondatokkal reagálunk. Lehetőleg csak kérdések esetén váltsunk tanácsokat tartalmazó kijelentő mondatokra.

A segítség nem igényel feltétlen fizikai közelséget. A lelki, szellemi segítségnyújtás magasabb erőket igényel. Akik erre képesek, elsősorban ilyen jellegű tevékenységekre helyezték a hangsúlyt.

Próbáljuk meg uralni személyiségünket, önös érdekeink miatt ne szenvedjünk. Fejlődésünk során fokozatosan váljunk közönyössé saját magunk örömei és bajai iránt, egyre kevésbé legyenek vágyaink és kívánságaink. Ugyanakkor egyre inkább érezzük át mások, az egész világ szenvedését. Így alakul át az önzés önzetlenséggé. Mindez azért szükséges, hogy képessé váljunk az emberiség megsegítése érdekében dolgozni.

Ne felejtsük el, hogy az önzés az emberi fejlődés alacsony szintjén, mint „szükségyszerű rossz” tulajdonság érvényesül. Amelytől a fejlődés folyamán fokozatosan, majd véglegesen meg kell szabadulnunk. Ezért sajnálattal tekintünk az önző emberekre, akik – bizonyos vonatkozásban – még az emberi minőség alacsonyabb szintjét képviselik

Az isteni minőség három aspektusa – akarat, bölcsesség és tevékenység – csak az emberre jellemző, alacsonyabb létformákra nem. Ezért az emberi létezés hatalmas lehetőséget rejt magában, de egyúttal óriási felelősséggel is jár. Igyekezzünk tehát megbecsülni és maximálisan kiaknázni a földi élet által biztosított fejlődési potenciált. Elemi kötelességünk az élet minden megnyilvánulásának tisztelete és védelme, az állatoknak okozott szenvedés megakadályozása és a természet értelmetlen pusztításának megszüntetése.

Gyakran alkotunk másokról rendkívül gyorsan és megalapozatlanul sommás véleményt. Ráadásul ítékezésünk gyakran az illető külső, formai jegyein alapul, és a belső értékek figyelembevétele nélkül születik. Mielőtt bárki fölött meghoznánk megfellebbezhetetlen ítéletünket, vegyük figyelembe, hogy ha vele ugyanazon a tudati fejlettségi szinten lennénk, és ugyanolyan múlttal rendelkeznenk, akkor nagy valószínűséggel hozzá hasonlóan cselekednénk, éreznénk és gondolkodnánk mi is. Ez a felismerés lehet a kulcs az elfogadás, a megbocsátás és az együttérzés ajtajához.

Lehetőség szerint tartózkodjunk az ítékezés és kritizálás minden formájától. Sohasem vagyunk és leszünk ugyanis az Univerzum minden információjának birtokában, így senkiről és semmiről sem vagyunk képesek

abszolút, mindenek feletti véleményt alkotni. Egyébként is, mindenfajta megbélyegzés előbb-utóbb úgyis visszaütne ránk.

Ugyanakkor előfordulhatnak olyan élethelyzetek, amikor bele kell állnunk a konfliktusokba. Ilyenkor várjuk meg haragunk lecsillapodását. Józanul és megfontoltan, a másik fél pozitív tulajdonságait is figyelembe véve közelítsünk a problémához. Semmiképpen se a gyűlölet vezessen bennünket. Fontos szempont, hogy ne okozzunk még több szenvedést. Vegyük figyelembe, hogy általában saját hibáinkat kritizáljuk másokban. Tartsuk szem előtt, hogy a pozitív változáshoz mindenképpen szükséges valamilyen szintű együttműködés.

Vegyük tudomásul, hogy mindannyian ugyanazt az Egy Életet éljük, lényegi nivoltunk szerint egyek vagyunk. Vagyis – elvont értelemben – minden kapcsolatunkban végső soron önmagunkat láthatjuk viszont. Tehát, ha bárkivel szemben negatív érzelmeket (például lenézést, utálatot vagy gyűlöletet) táplálunk, akkor azokat tulajdonképpen saját magunk ellen is fordítjuk.

Figyeljünk oda kapcsolataink adok-kapok egyensúlyának megőrzésére. Ne hagyjuk magunkat kihasználni és megalázni. Vegyük figyelembe, hogy kapcsolataink nem üzleti szerződések, ahol bármelyik fél felmondási jogát korlátozni lehetne. Ezért, ha partnerünk a kapcsolat megszakítását kezdeményezi, akkor azt kellő önérzettel és emelt fővel fogadjuk el. Fontos, hogy megszűnő kapcsolatainkat tisztességesen, a másik fél önérzetét is figyelembe véve zárjuk le.

Lássuk meg minden kapcsolatban a lehetőséget. Lelki fejlődésünknek és önmagunk kiteljesedésének az esélyét. Különösen igaz ez a házasságra. Előnyös, ha a felek azonos célokkal lépnek be a közös kapcsolatba. Célszerű asztrológiai számítások segítségével is megvizsgálni a pár potenciális jövőjét. Lényeges szempont, hogy a házasságok ne csupán felszínes, testi vonzalom, hanem azon túlmutató, mély megértés alapján is köttessenek. Fontos, hogy a kapcsolat kezdeti szakaszában tisztázzák a partnerek, hogy életük alapvető kérdéseiben képesek-e közös nevezőre jutni. Mindez jelentősen megkönnyíti a későbbiek során törvényszerűen bekövetkező nehézségek kezelését. Rendkívül lényeges, hogy ezeket a problémákat ne különféle praktikákkal, ún. „játszmázásokkal” indirekt módon, akár párunk akaratlagos büntetése árán próbáljuk megoldani. Azokat őszintén és minél előbb beszéljük ki anélkül, hogy lelki fájdalmat okoznánk egymásnak. Ne engedjük, hogy vélt vagy valós sérelmeink púppá nőjenek a hátunkon, megkeserítve ezzel életünket, és kockára téve a kapcsolat alapját jelentő egymás iránti feltétlen bizalmat. Kerüljük a hazugságot. A hazugságokra

épülő kapcsolat végkimenetele nem, csupán annak időpontja lehet kérdéses.

A számunkra kellemetlen, mélyebben ható történésekre általában nem célszerű azonnal reagálni, sokszor bölcsebb dolog „aludni egyet” az eseményekre. Ezáltal kihúzzuk a talajt személyiségünk automatikus válasza alól, és időt hagyunk egyéniségünknek a helyes reakció kiválasztására.

A vágy általában egy múltbeli kellemes élmény megismétlésére irányul. Buddha szerint a vágy egy olyan csali, amivel az ördög megfoszt bennünket a boldogság lehetőségétől. Buddha ördöge a jövőben lakozik. Vágyakozás során ugyanis kilépünk a jövőbe, annak reményében, hogy vágyunk kielégítésével a jövőben boldogok leszünk. Mintegy délibábot kergetve, hiszen a jövő mindig virtuális. A „mostból” ugyanis nem léphetünk ki. A beteljesült vágy pedig a múltunk börtönévé válik. Minél többször ismétlődik, annál nehezebbé válik a szabadulás, mivel a vágy egyre inkább függősséggé alakul.

A vágy legfőbb problémája, hogy szenvedéssel (fájdalommal) jár. Kielégítése előtt a hiánya okozza a szenvedést. Kielégítése után pedig karmikus hatást hoz létre, amely a kialakuló körforgás révén újratermeli a hiányhoz köthető gyötrelmet. A vágyban csak a megélés pillanata örömteli, amely egy kérészéletű, személyiséghez tartozó állapot (a boldogság illúziója). A vágy kielégítése ugyanis nem biztosítja a tudat tiszta minőségéhez tartozó valódi boldogságot. A vágy beteljesítése miatti öröm sokkal kisebb, mint a mögötte meghúzódó szenvedés. Nem arról van szó, hogy ne vegyük meg álmaink tárgyát, hanem arról, hogy tudatosítsuk magunkban, hogy nem attól leszünk boldogok.

Gyakran súlyos árat fizetünk azért az illúzióért, hogy vágyaink kielégítésétől várjuk a boldogságot. A múltbeli élmények ismétlésével függőségi viszonyt alakítunk ki. Lényegében – értékes időt és pénzt elherdálva – feláldozzuk életünket egy illúzió oltárán, ami szélsőséges esetben akár betegségek formájában is teste ölthet. A függőség elmélyülésével a vágy agresszióval és további mérgező érzelmekkel is párosulhat.

A káma-manasz szintjéhez köthető fontosabb mérgező vágytípusok az alábbiak: érzéki élvezetektől való függőség, anyagi birtoklás vágya, hatalomvágy, uralkodási vágy, elismerés iránti vágy, pszichikus képességek utáni vágy.

Nem minden vágy mérgező. Vannak üdvös vágyak is, amelyek nem hoznak létre karmikus ismétlési kényszert. Az igazi boldogság utáni vágy nem

minősül szennyezőnek. Ahogy a megvilágosodásra vonatkozó sem. Az élet alapvető természete a boldogság. Önmagában a létezés tudatának az élvezete, attól függetlenül, hogy aktuálisan éppen történik-e bármi, vagy sem. Amikor eggyé válunk az étellel, és az egyéniségünk beleolvad a globális egészbe. Amikor rádöbbenünk, hogy bár mindannyian különbözünk, mégis Egyek vagyunk, és összetartozunk. További, a buddhi-manaszhoz tartozó tiszta vágyak például a következők: igazság iránti vágy, tudás utáni vágy, mások szolgálatának vágya, belső szabadság iránti vágy stb.

A vágyak addig tekinthetők tisztának, ameddig az életet szolgálják, és onnantól minősülnek szennyezőnek, amikor illúziókat kezdenek el szolgálni. Felmerül a kérdés, hogy a testi szükségleteink utáni vágyak mikor válnak mérgezővé. Az átmenetet a testi szükségletek kielégítése és azok meghaladása – függőség kialakulása – közötti határvonal képezi. Például az étkezés addig szennyeződésmentes, ameddig az egészségünk megőrzését támogatja. Az elfogyasztott táplálék élvezete önmagában nem jelent gondot. A probléma akkor jelentkezik, amikor az étkezés már nem csupán az éhségünk kielégítését szolgálja. Azaz, amikor úrrá lesz rajtunk a mohóság. A mérgező testi vágyakra a következő ismérvek lehetnek jellemzők: karmikus hatást hoznak létre, nem a test egészségét szolgálják, elnyomják az együttérzést, felülírják az erkölcsi értékeket, a ragaszkodás (belső szabadság hiánya) miatt szenvedést okoznak.

A természetes szexuális vágy nélkül kihalna az emberiség. Alapvető követelmény egymás tisztelete és segítése, a partner méltóságának tiszteletben tartása. A szexualitás akkor válik szennyezetté, ha visszaélünk vele, és a felszabaduló energiával valamilyen tévképzetünket – például büszkeségünket vagy önbizalmunkat – akarjuk erősíteni. Amikor nem a kölcsönös örömszerzés és utódnemzés a célja, hanem valamilyen kényszer, függőség vagy illúzió szolgálatában történik. Manapság a szexualitás élvezeti cikké vált. Olyat várunk tőle, amit hosszabb távon nem képes nyújtani. A szexualitáshoz való torz viszonyulás pedig perverziók kialakulásához vezet. A „trófeagyűjtés” a szexualitás eltúlzásának, a partner tárgyként történő kezelésének a lenyomata. A pedofília gyakran gyermekkori beakadt minták ismétlési kényszerére vezethető vissza.

A vágy mögött felsejlik az örömteli jövő illúziója. Az egyéb mérgező érzelmek (például félelem, harag, gyűlölet, irigység, féltékenység, ellenszenv) esetén még erre a délibábszerű kapaszkodóra sem támaszkodhatunk. Valamennyi negatív érzelm közül talán a félelem a legfájdalmasabb. Ugyanis, ha bekövetkezik a félelem tárgya, akkor az letaglóz bennünket, ha pedig nem következik be, akkor fölöslegesen

gyötörjük magunkat. A félelem általában ragaszkodásból alakul ki, és eleve vesztes pozícióba kényszerít bennünket. Arról nem is beszélve, hogy félelmünk – mintegy „ragályos vírusként” – képes megfertőzni a környezetünket is.

Minden elvtelen földi hatalom félelmet igyekszik gerjeszteni bennünk. Ez képezi ugyanis a felettünk gyakorolt hatalmuk alapját. És mi, engedelmes alattvalóként általában még fizetünk is ezért. Ismerjük fel, a félelmünk megvonásával a hatalmuk fundamentuma is megszűnik. A fogyasztói társadalom a szorongásra és a félelemre épít. Ösztönösen érezzük a jelenlegi rendszer fenntarthatatlanságát, ami szorongással jár. Manapság a szorongást a fogyasztás fetisizálásával próbálják álcázni. A féktelen fogyasztási kultúra azonban teljesen idegen a természetes életörömtől és boldogságtól. Az értelmetlen fogyasztás ugyanis csupán átmeneti és felületes örömet eredményez, és az elégedetlenségből táplálkozik. Az igazi életöröm alapja azonban az elégedettség. Próbáljunk meg örülni az életnek. Szabaduljunk ki a hiány és az elégedetlenség börtönéből, és találjunk vissza a gyermekek spontán örömteli világába.

Tegyünk különbséget életöröm és élvezet között. Amíg az élvezet alapvetően a személyiséghez, a káma-manaszhoz tartozik, addig az életöröm az egyéniségből, a buddhikus és kauzális testekből fakad. Az élvezet külső ingerhez kötött, időleges érzélem, ami függőséget hozhat létre. Kielégülése után gyakran hiányérzet alakul ki. Megbújik benne a ragaszkodás és az elvesztésétől való félelem. Amikor valamit élvezünk, akkor általában a múltunkat ismételjük. Ezért az élvezet mögött ott találjuk az elégedetlenséget is. Az élvezet akkor válik igazán mérgezővé, amikor abnormális mértéket ölt, amikor összetévesztjük az életörömmel. Az életöröm a globális Egység átéléséhez köthető tartós tudatállapot, amely nem igényel sem ismétlést, sem fokozást. Testvéri viszonyt ápol a nyugalommal, hálával és szeretettel.

Ismerjük fel az élet csodálatos és értékes megnyilvánulásait. Az állandó panaszkodás helyett tanuljunk meg ezeknek tisztán örülni. Éljük pozitívan az életünket. Legyünk elégedettek. Arra fókuszáljunk, ami van, és ne azt nézzük, hogy mi nincs. Találjuk meg az élet értelmét, és mutassuk meg másoknak is kiutat. Esténként adjunk hálát mindennek, köszönjük meg a napi történéseket. Ugyanezt a pozitív hozzáállást – a múlt jelen pillanatban történő optimista átértékelését – minden mérgező érzélem megjelenésekor is gyakoroljuk.

Tanuljunk meg különbséget tenni lényeges és lényegtelen között. Életünk lényeges momentumai azok, amelyek valamilyen módon befolyásolják

életstratégiánk, illetve kiemelt céljaink megvalósítását, számunkra fontos tényezők alakulását. Minden más történés lényegtelen. Naponta érhetnek bennünket lényegtelen, látszólag bosszantó mozzanatok (megkarcolják az autónkat, nincs internet kapcsolatunk, elromlik a televíziónk...) Ne hagyjuk, hogy az ilyen apró események bármilyen negativitást hozzanak az életünkbe, és megzavarják lelki harmóniánkat. Koncentráljunk a lényeges momentumokra, a lényegtelen esetek pedig peregjenek le rólunk.

Éljünk a mában. Éljünk meg minden pillanatot intenzíven úgy, mintha az adott forma számunkra a legjobb lenne. Semmiképpen ne lázadjunk ellene, hiszen azt már úgysem vagyunk képesek megváltoztatni. Pillanatnyi érzéseink determinálják a jövőnket. Tanuljunk meg őszintén örülni a látszólag természetes, ismétlődő és csodálatos jelenségeknek: a Nap és a Hold méltóságteljes mozgásának, a napkelte és napnyugta varázslatos élményének, a napsütés gyógyító erejének, a végtelen csillagos égnek, az állat- és növényvilág káprázatának, vizeink tisztító és éltető hatásának, környezetünk fantasztikus színvilágának, a mámorító illatoknak és ízeknek, a zene megmagyarázhatatlan hatalmának, a szempillantás lelki mélységének, a természetes női szépségnek, a gyönyörű tájaknak, a Földanya gondoskodásának, testi és lelki egészségünknek, az Univerzum misztikus és tökéletes rendjének... Amennyiben ilyen irányú lehetőségeink bármilyen okból korlátozottak volnának, használjuk nyugodtan belső érzékszerveinket. Ne becsüljük alá az így realizálható élményeink jelentőségét, hiszen az általunk észlelt materiális világ is végeredményben csupán illúzió.

Élvezzük az életet. Ne legyünk görcsösek és feszültek. Lazítsuk el magunkat, végtagjainkat, izmainkat és minden porcikánkat. Legyünk nyugodtak, az Univerzum spirituális törvényei mindig érvényesülnek. Egyébként is mit veszíthetnénk? Semmit, ami valódi értéket képvisel. Igazi kincsünket, lelki gazdagságunkat nem veheti el tőlünk senki. A magasabb energiaszintű világokban tökéletes biztonságban vagyunk, nincs semmiféle kockázat. Nem kell rá biztosítást kötni. Csupán haladnunk kell a lelki tökéletesedés útján. Csak haszontalan, illuzórikus, materiális világunkat veszíthetjük.

Hajlamosak vagyunk magunkat az áldozat szerepébe helyezni. Ilyenkor a hamis ego által felerősített sértődéssel, haraggal és önsajnálattal kapcsolatos gondolatok igyekeznek bennünket gúzsba kötni. A panaszkodás, irigység, ellenségkép gyártás, ítélkezés és büntudat szintén az alacsonyabb egónak (személyiségnek) felróható negatív megnyilvánulások. Mint ahogy, a „mindig és mindenben nekem van igazam” viszony teljesülésének igénye is. Az alacsonyabb egónak ugyanis

állandó konfliktusra, és az éntudat (pozitív vagy negatív) erősítésére van szüksége. Tartsuk állandó ellenőrzésünk alatt a hamis egónkat.

Gondoljunk csak bele, mennyire önteltek és képmutatóak vagyunk, amikor az Univerzum örök kérdéseire képest maximálisan elhanyagolható, kicsinyes sérelmeink miatt – önmagunkat becsapva és megkárosítva – megsértődünk, megharagszunk, egyáltalán bármilyen negatív érzéssel fordulunk embertársaink felé. Tudatosítsuk magunkban ezeket a káros folyamatokat, lépünk ki a negatív pozíciókból, és nyerjük vissza lelki szabadságunkat.

Ha hagyjuk magunkat egy mérgező érzelem által megszállni, onnantól kezdve átveszi életünk irányítását. Ezért fejlesszük ki magunkban a negatív érzelmek azonnali észlelésének képességét. Tanuljuk meg a negativitást visszajára fordítani. Ennek a fontosságát – életünk minősége szempontjából – nem lehet eléggé hangsúlyozni. Óhatatlanul érnek bennünket rossz élmények. Például megbántanak, megsértenek vagy feldühítenek minket. Éppen félelem, harag, büntudat vagy bármely más negatív érzelem lesz úrrá rajtunk. Ilyen esetekben jelképes közlekedési lámpánkat automatikusan állítsuk pirosra, amely jelzi, hogy aktuális állapotunkban tilos a továbblépés. A zöld jelzéshez változtatnunk kell érzéseinken.

Amennyiben mérgező érzelmeinket – felmerülésük után – sikerül pontosan megfigyelnünk és beazonosítanunk, akkor jóval könnyebben tudjuk azokat semlegesíteni. Ezért az első lépés minden esetben a negativitás konkretizálása, megnevezése és elfogadása kell, hogy legyen. Ne bujkáljunk rossz érzéseink elől, nézzünk bátran szembe velük. Ne söpörjünk szőnyeg alá, és ne fojtsuk el azokat. Ha hagyjuk negatív érzelmeinket magunkon átáramolni, ha szembesítjük magunkat problémáink legrosszabb kimenetelével, és annak öröklétünkhöz viszonyított jelentéktelenségével, mindez már önmagában segít a bennünk lévő félelem és szorongás feloldásában. Írjuk le, és pontosan definiáljuk negatív érzéseink körülményeit, azok miatt semmi esetre se érezzünk büntudatot.

Bizonyos fájdalmak (például gyász vagy szerelmi bánat) elfogadása egyénektől függően hosszabb időt is igénybe vehet. A negatív érzések, érzelmek vonatkozásában mindig azok érvényesülésének időtartama a döntő. Adott pillanatban vagy rövidtávon ugyanis akár hasznosak is lehetnek számunkra. A lényeg, hogy hosszútávon – 21 napnál tovább - ne tudjanak hatalmukban tartani bennünket. Igyekezzünk tehát negatív érzelmi állapotunkon lehetőleg három héten belül úrrá lenni. Tudatosan alakítsunk ki olyan technikákat, amelyek segítségével mindezt képesek

vagyunk elérni. Képzeletben engedjük ki a felhalmozódott negatív energiákat testünkből. Emeljük frekvenciánkat a szeretet szintjére, koncentráljunk pozitív érzésekre, gondoljunk általunk szeretett személyekre és jelenségekre, összpontosítsunk boldogságot kiváltó dolgokra. Lényeges, hogy bocsássunk meg másoknak és önmagunknak egyaránt. Kérjünk áldást lelki problémáink háttérében meghúzódó személyekre vagy helyzetekre. Rendszeresen meditáljunk. Hívjuk segítségül az ima erejét. Legyünk hálásak minden apróságért.

Lássuk világosan, hogy érzelmeink felett hatalommal rendelkezünk, képesek vagyunk azok irányítására. Akadályozzuk meg, hogy életünk felett a negativitás vegye át az irányítást. Ne hagyjuk kialudni szívünkben a szeretet, béke és harmónia lángját.

A túlzottan stresszes állapotunk oldására különböző relaxációs technikák állnak rendelkezésünkre. A mély, hasi légzésgyakorlatok talán a legegyszerűbb ilyen lehetőséget jelentik számunkra. Szintén könnyen elsajátítható módszer bizonyos izomcsoportjaink (például arc-, kar-, láb-, hasizmaink) megfeszítésének és lazításának ciklikus váltása. Hatékony megoldás lehet a passzív meditáció (tudatos jelenlét), vagyis az adott pillanatban megnyilvánuló belső és külső körülményeink abszolút semleges, ítélkezés nélküli megfigyelése. A rendkívül hatásos aktív meditáció során például egy számunkra örömteli, megnyugtató állapot – belső kép révén történő – mély átélésével léphetünk ki stresszes helyzetünkből. Ha egy negatív tulajdonságunktól akarunk megszabadulni, akkor a vele ellentétes pozitív tulajdonságot állítsuk meditációnk középpontjába. Rendszeresen végzett önszuggesztiós gyakorlatokkal is konzerválhatjuk testi-lelki-szellemi harmóniánkat.

Legyünk hálásak még ellenségeinknek is. Ha valamilyen rossz élmény ér bennünket, köszönjük meg azt is. Ezáltal képessé válunk a negativitás lába alól kihúzni a talajt. Ne engedjük, hogy a rossz érzések érvényesüljenek életünkben. Ennek érdekében folyamatosan gondolkodjunk pozitívan, kívánjuk mindenkinek a legjobbat.

Szeressük az életet, és legyünk hálásak érte. Hála és szeretet kéz a kézben járnak. Minél több dologért vagyunk hálásak, annál több szeretet lesz az életünkben. Köszönjük meg életünket. Érezzünk hálát mindenért, amit az élettől kaptunk és kapunk, valamint amit az élettől a jövőben várunk, úgy, mintha az már megtörtént volna (ez a teremtés alapvető feltétele). A szeretet, hála és köszönet egyformán korlátlan mértékben áll mindannyiunk rendelkezésére, segítségükkel új dimenziókat, igazi jóllétet

teremthetünk a magunk számára. Használjunk ki minden alkalmas pillanatot, és éljünk velük a lehető leggyakrabban.

Budapest, 2026. 02. 09.

Guáth Miklós

Felhasznált anyagok:

Dr. Pressing Lajos (Lílavadzsa): Tanítások a tudat természetéről – Az illúziótest jógája (előadások)

Mireisz László: Buddha nyomába (előadások)

Guáth Miklós: Lényegkönyv

Érzelmek teozófiája 04

Hétköznapi életünket a kettősségek világában éljük. Nemcsak a tulajdonságok kettősségek. Ugyanis bárminek a tapasztalása – például egy tárgy észlelése – már önmagában feltételezi a dualitást. Ugyanis valami csak máshoz képest lehet az, ami. Ha nem különböztetnénk meg minden mástól, akkor értelmezhetetlenné válna.

A kettősség magával hozza a káprázatot. A lassú tulajdonság feltételezi a gyors létezését. Megítélésük ugyanakkor relatív, hiszen egy kerékpáros sebessége valakinek (például egy gyalogosnak) gyors, viszont egy autóvezető összehasonlításában lassúnak minősül. Az illúziót nem az összevetés jelenti, hanem annak a felismerésnek a hiánya, hogy ezek az ellentétek nem tőlünk független valóságok. A gyorsaság tehát önmagában, a valóságban – tőlünk, az adott helyzettől függetlenül – nem létezik. Mindamellett a nem létezése sem abszolút, hiszen bizonyos feltételek teljesülése esetén – viszonylagosan – tetten érhető, sokszor gyakorlati jelentőséggel bíró tulajdonság. Továbbá azt sem mondhatjuk, hogy létezik is meg nem is, és azt sem, hogy se nem létezik és se nem nem létezik, ugyanis ebben az esetben ellentmondásba kerülnénk az előző két állítással. Igazság szerint a gyorsaság relatív módon, viszonylagosan létezik.

„Ha azt hiszed, hogy kicsi vagy a változáshoz, próbálj meg egy szúnyoggal aludni.” Dalai Láma

A dualitástudat tehát nem azért lehet illúzió, mert olyasmit érzékel, ami egyáltalán nincs. A káprázatot érzékelésünk abszolút értelmezése okozza. Amikor nem ismerjük fel a kettősség viszonylagosságát, feltételektől függő relatív voltát. Amikor a kettősség tapasztalása során nem tudatosítjuk, hogy az csupán bizonyos körülmények között, adott feltételektől függő, viszonylagos igazság. Azaz relatív, vagyis általunk befolyásolható valóság. Amennyiben nem tudatosítjuk a kettősség viszonylagos – és nem abszolút – értelemben vett realitását, akkor káprázattá válik. Ha viszont belátjuk a dolgok viszonylagosságát, akkor ezáltal hatalmunk is lesz felettük. Vagyis gondolatainkkal, érzelmeinkkel, tetteinkkel változtathatunk az életünkön.

A tudomány is relatív igazságokkal dolgozik, még ha a tudósok egy része nincs is ennek tudatában. Ugyanis – vegyük például a fizikát – bármekkora távolság vagy idő aktuális mértékegységben kifejezett értéke a fénynek vákuumban mért sebességéhez vagy a Föld körforgásához képest, relatív módon értelmezhető. Ráadásul Einstein relativitáselmélete alapján a viszonylagos távolság- és időmértékek azért is relatívak, mert függnek a megfigyelőhöz képest mért relatív sebességtől és a gravitációs tér erősségétől is. Arról nem is beszélve, hogy távolság és idő önmagukban is viszonylagosak. Semmi sem abszolút, minden relatív. Az egyetlen abszolút igazság, hogy csak relatív igazság létezik.

A mérgező érzelmek is ellentétpárok mentén nyilvánulnak meg. Kórossá válásuk során a hatásukra – az elme révén – létrehozott téves elképzeléseket abszolutizáljuk. Ahelyett, hogy tiszta tudattal, elfogulatlanul viszonyulnánk hozzájuk, kiszolgáltatjuk magunkat nekik, és ezzel megfosztjuk magunkat a pozitív hozzáállás lehetőségétől. Elhisszük például, hogy az általunk gyűlölt személyek ab ovo gonoszak. vagy vágyaink tárgyai önmagukban kíváncsiak.

A nyugati kultúrkörben elmaradt az emberi érzelmek, motivációk és szándékok olyan elmélyült feltérképezése, amilyen vizsgálat a buddhizmusban végbement. Ezért hasznos lehet a számunkra két régi buddhista értekezés, a Tipitaka és az Abhidharma-kosa mérgező érzelmekre vonatkozó rendszerezésének áttekintése.

A páli kánon (Tipitaka) a théraváda buddhista iskola legfontosabb, páli nyelven rögzített szent iratgyűjteménye. A páli kánon módszertanilag 10 alapvető klésatípust – mérgező érzelmet – különböztet meg, amelyeket ellentétes jelentés vagy egyéb közvetlen kapcsolat alapján párokba állít az alábbiak szerint:

1. mohóság, vágy
2. harag, ellenszenv

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 2. homály, zavartság | 4. énézet |
| 5. nézetek | 6. szkeptikus kétely |
| 7. enerváltság | 8. nyugtalanság |
| 9. szégyentelenség | 10. lelkiismeretlenség |

Az Abhidharma-kosában (4. vagy 5. századi alapvető buddhista értekezésben) a gyökérklésák következő osztályozását találjuk:

1. tudatlanság
2. vágy
3. ellenszenv
4. énézet
5. szkeptikus kétely
6. nézetek
 - a. hibás nézetek
 - b. a valóságos egyén elképzelése
 - c. szélsőséges nézetek
 - d. ragaszkodás a nézetekhez
 - e. ragaszkodás a szabályokhoz és szertartásokhoz

A gyökérklésákhoz természetesen további érzelmi árnyalatok tartoznak. A vágynak, mint alapvető érzelmi szennyeződésnek például a következő, egymástól némileg eltérő változatait különböztethetjük meg: sóvárgás, vonzódás, kívánság, kötődés, megszállottság, áhítozás és ábrándozás.

Amikor vágyunk valamire, akkor ezt úgy éljük meg, mintha ez a valami önmagában lenne kíváncsatos, vagy ellenszenv esetén utálatos. Lényegében átkeretezzük a valóságot, és elhitetjük magunkkal, hogy a kíváncsosság vagy az utálatosság entitásokba kódolt tulajdonságok. Emiatt az illúzió miatt nem tudatosul bennünk, hogy valamilyen gyermekkori minta mentén sokszor nem a kíváncsatos személybe, hanem a múltunkból általa megidézett valamilyen számunkra eszményi jelenségbe szeretünk bele. Mintha ez az eszményi jelenség az illető sajátossága lenne, akit – emiatt – fantasztikusnak és csodálatosnak látunk. Amennyiben képesek vagyunk ezzel a téveszmével szakítani, akkor számtalan csalódástól kímélhetjük meg magunkat. Mielőtt elmélyítenénk emberi kapcsolatainkat, próbáljuk

meg reáisan megismerni és megérteni partnerünket, és felmérni a bennünket mozgató vonzó vagy esetleg taszító erőket.

A szerelem azzal a felemelő érzéssel jár, miszerint nemcsak a szerelmünk csodálatra méltó, hanem saját minőségünk is hirtelen megemelkedik, és egyúttal az egész világot is derűsebbnek, boldogabbnak és tökéletesebbnek látjuk. A nehézség akkor jelentkezik, amikor azt gondolva megyünk bele egy szerelmi házasságba vagy kapcsolatba, hogy önmagában megoldja minden problémánkat, és boldoggá tesz bennünket. Ehelyett próbáljuk meg úgy összekötni az életünket szerelmünkkel, hogy előzetesen felmérjük és látjuk a potenciális problémákat is. Ebben az esetben sokkal nagyobb valószínűséggel alakul ki egy olyan tartós kapcsolat, amelyben a szerelem rendszerint átalakul személyes szeretetté, majd szerencsés körülmények között – magas tudatszintet elérve, az univerzális Egységet felismerve – kozmikus szeretetté.

Hajlamosak vagyunk a saját értékrendünket abszolutizálni. És ha valami értékrendünkkel ellentétes, vagy azon kívül esik, akkor azt általában eredendően rossznak tartjuk, és különböző negatív jelzőkkel ruházzuk fel. Vegyük figyelembe, hogy nincs abszolút jó vagy rossz, a rossz nem egy objektív kategória. Egy adott társadalmi csoport számára látszólag előnyös politikai döntés egy másik réteget rendszerint hátrányosan érint. Nem lehet mindenkinek megfelelni, ráadásul már a körülmények megítélése is viszonylagos. A jelenségek negatív megítélését sokszor tovább tetézzük azzal, hogy azt adott személyekkel is összekötjük, és azután démonizáljuk őket. Innentől kezdve már nem a jelenségeket, hanem a konkrét személyeket – politikai ellenfeleket vagy másképp gondolkodókat – ítéljük meg, és ördögi lényekként tüntetjük fel őket. Mindezt tökéletesen szemlélteti a hazai politikai életben megfigyelhető „árokásás” és számtalan ún. „karaktergyilkosság”. A manipuláció tipikus eszköze, amikor a szövegkörnyezetéből úgy ragadunk ki egy mondatot vagy szóösszetételt, hogy azzal az eredeti szándékkal ellentétes értelmezést állítunk elő.

Ugyanezt a hibát sajnos a magánéletünkben is gyakran elkövetjük. Egy kezdeti benyomást abszolutizálva alakítunk ki sommás véleményt társainkról. Abban a pillanatban, amikor azonosulunk azzal a hittel, hogy az illető abszolút módon olyan, amilyet a számunkra negatív impulzus alapján kivetítettünk rá, egyúttal feladjuk a helyzet pozitív megváltoztatásának a lehetőségét is. Nem tudatosul bennünk, hogy a kialakult körülményeknek mi is részesei vagyunk. Tudatosítsuk tehát, hogy minden történés okok és okozatok alakulásának az eredménye, a megítélésük pedig viszonylagos. Még abban az esetben is, ha érzésünk szerint teljesen vétlenek vagyunk a negatív szituáció létrejöttében. Ez a

megközelítés ugyanis lehetőséget ad a körülmények kedvező alakítására. Ezen az úton haladva egyre könnyebbé válik – az amúgy rendkívül fontos, és alapvetően a saját érdekünket szolgáló – megbocsájtás. Az Egység felismerésével, a minden emberben önmagunk meglátásával pedig okafogyottá is válik, hiszen ebben a minőségben már lényegében nincs mit és nincs kinek megbocsájtani.

A páli kánon és az Abhidharma-kosa is a gyökér mérgező érzelmek közé sorolja az énértet. Amikor a hamis énnel, a személyiséggel azonosítjuk magunkat. Ami a körülményektől függő módon létezik, és folyamatosan változik. Ennélfogva kétségkívül van egy relatív valósága. A probléma akkor jelentkezik, amikor az énértékelésünk elszakad ettől a relatív valóságtól, és a személyes értetbe úgy vetítjük bele a hamis ént, mintha az egy abszolút és független létező lenne.

A hamis én értetének a lényege, hogy meghatározzuk és megkülönböztetjük magunkat. A tudat nem körülhatárolható és nem meghatározható (nincs alakja, színe, hangja stb.). Korlátlan, mint a tér. Meditáció alatt a tudat ezen korlátlansága érvényesül. Amíg tiszta a tudat, addig nincs hamis én. Fekvő meditáció során csak fekvés van. Amikor megszűnik ez a tudati kontroll, akkor megjelenik az „én fekszem” értet is. Amikor kilépünk a tiszta tudatállapotból, felütik a fejüket a téves elképzelések és mérgező érzelmek egyaránt.

Amikor egy tárgyat észlelünk, azt tulajdonképpen nem egy kívülálló dologként, hanem a tudatunkban elraktározott észlelésként tapasztaljuk. A fizikai test ilyen értelemben nem egy tárgy, hanem egy észlelés. Tárgyak helyett lényegében észleléseket észlelünk. Megfigyelhető, hogy egyre kevésbé azonosítjuk magunkat a testünkkel. Az akadémikus orvoslás is lényegében egy mechanikus szerkezetként tekint ránk. Mindennapos gyakorlattá váltak a műtéti beavatkozások. Amennyiben a testünket a saját énkünknek éreznénk, szinte elviselhetetlen lenne számunkra ez a gyakorlat. Mintegy önvédelemből, lényegében megtanultuk a saját testünket külső tárgyként észlelni. A vipasszana meditáció egyik módszere testünk legapróbb részletekig terjedő vizsgálata, és annak belátása, hogy nincs benne semmilyen én.

Buddha szerint az igazság tapasztalati bizonyítéka a szenvedés megszűnése. Ha magunk is úgy érezzük és mások is elhiszik rólunk, hogy nem szenvedünk, akkor valószínűleg (relatív értelemben) igazunk van. Amikor azonban szenvedünk – vagyis mérgesek, idegesek, elégedetlenek, feszültek stb. vagyunk – akkor bizonyosan nincs nálunk az igazság (bölcsek köve), és felül kell vizsgálnunk a nézeteinket. A szenvedés alapvető oka a

tudatlanság, a tudat szennyezettsége. Ezért a tudatunk teljes megtisztítása egyúttal az igazságot is elhozza a számunkra.

Nem vagyunk tökéletesek. A szenvedés sem ismeretlen fogalom a számunkra. Nem lehet mindenben igazunk. Ennélfogva mindent, még a saját elképzeléseinket is állandóan kontrollálnunk kell. Ne fogadjunk el semmit, amiről nem vagyunk meggyőződve. Kétkedjünk mindenben, ami túlmutat a megingathatatlan biztos tudásunkon. A kétely csak abban az esetben mérgező, ha pozitív lehetőségekben – például a tudatszint emelésének lehetőségében – kétkedünk. Amikor a kételyt nem az egészséges kritikai szemlélet jellemzi, hanem a szkepticizmus. A szkeptikus kétely alapja az önvédelem. A megszüntetéséhez szükséges tapasztalatokért előbb ki kellene lábalni belőle. Ez a szkeptikus kétely 22-es csapdája.

Fontos, hogy különbséget tudjunk tenni kritikai gondolkodás és mások kritizálása között. Kritizálással önmagában nem lehet senkit meggyőzni, főleg, ha a folyamat a nyilvánosság előtt zajlik.

A mérgező érzelmek rendszerint a belső energia egyensúlytalan állapotát jelzik. Amíg bizonyos érzelmek (például fásultság vagy lustaság) egy energiahíányos állapottal, addig más klésák (például nyugtalanság vagy idegesség) pedig egy túlfeszített állapottal hozhatók összefüggésbe. A legtöbb energiahíányos állapot mögött mély elfojtás húzódik meg. A tétlenség irányába ható érzelmek (kényelmesség, kudarckerülés-nem megpróbálás stb.) önmagában is energiahíányos, depressziós állapotot idézhetnek elő.

Gondolkodásunk – tisztelet a kivételnek – érzéketlen a relatív igazságra. Valamit vagy végletesen igaznak, vagy abszolút valótlanak gondolunk. Lépten-nyomon szükségét érezzük önazonosságunk meghatározásának. Ezért aztán megkülönböztetjük magunkat nemzetiségünk, vallásunk, bőrszínünk alapján, és még számtalan módon. Ami relatív értelemben természetesen igaz, abszolút módon azonban nem. És ha nem ragaszkodnánk az utóbbi megközelítéshez, akkor rengeteg szenvedéstől, erőszaktól és további kellemetlenségektől kímélhetnénk meg magunkat.

Elgondolkodtató, hogy az Abhidharma-kosa a legalapvetőbb gyökérklésának a nézeteket tekinti. A nézetek mögött mérgező érzelmek húzódnak meg, függetlenül azok viszonylagos igazságától. Hajlamosak vagyunk nézeteinket abszolút igazságnak tekinteni, ezáltal viszont képtelenné válunk más vonatkozó nézetek relatív igazságtartalmának belátására.

A nézetek sohasem pusztán leíró ténymegállapítások vagy intellektuális alkotások, minden esetben kapcsolódik hozzájuk valamilyen érzelmi motiváció. Pontosan ezért ragaszkodunk hozzájuk, mert bizonyos érzelmi szükségleteinket elégítik ki. És ezek a háttérben megbújó érzelmek – rejtett módon vagy magunknak sem bevallva – gyakran átveszik életünk irányítását. Ilyen értelemben nézet és érzelem elválaszthatatlanok egymástól. A közvetítő szerepet általában valamilyen érdek (például politikai érdek) tölti be közöttük. Manapság a politikusok számára az ideológia csak eszköz saját hatalmi céljaik elérése érdekében.

A nézeteknek nincs abszolút igazságuk. Jelentőséggel és relatív igazságtartalommal rendelkeznek, amelyek igazán a nézetek módszerként történő vizsgálata során értelmezhetők. Minél pozitívabb következményekkel jár egy nézet gyakorlati alkalmazása, annál nagyobb a relatív igazsága és a jelentősége. Annak ellenére beszélünk helyes és helytelen nézetekről, hogy mindkettő mögött mérgező érzelem található. Egy nézet akkor tekinthető helyesnek, ha segítségével jobb emberekké válunk. Ha megkönnyíti az Ösvényen haladásunkat és tudati kibontakozásunkat. Ugyanakkor a helyes nézetnek nem kritériuma a logikai helyesség. Nem elég érteni egy helyes nézetet, azt helyesen is kell alkalmazni.

A hibás elképzelésekből való kivezető út kizárólag a helyes nézeteken keresztül vezet. Helytelen az a nézet, miszerint a hibás elképzelésektől csak úgy tudunk megszabadulni, hogy kigyomlálunk magunkból minden nézetet (például azt valljuk, hogy nem kell tanulni és gondolkodni, elegendő csak meditálni). Átmenetileg kialakíthatunk – kétségtelenül hasznos – gondolatmentes állapotot is. Az időtartamot tágítva mindez már nem megvalósítható. Az élet utat tör magának. Minden, így az elme is mozgásban van. És ha már nem tudunk a gondolatainktól megszabadulni, akkor lehetőleg a teozófia által preferált elképzeléseket gondoljuk. Gondolkodva gondolkodjunk.

Életünk során mindannyian szembesülünk olyan erkölcs dilemmákkal, amikor bármilyen megoldást is választunk, kénytelenek vagyunk ártani valaki(k)nek. Például olyan kérdésekre kell megtalálnunk az optimális választ, hogy mások védelme érdekében szabad-e erőszakot alkalmaznunk? Amennyiben igen, akkor hol húzódik meg a bevethető agresszivitás határa? Létezik-e kegyes hazugság? Az alapvető erkölcsi kérdések végigkísérik az életünket. A morálisan helyes válaszok megtalálásához elkerülhetetlen a gondolkodás. Gondolkodás nélkül kiadjuk kezünkől az életünk irányítását.

Fontos tisztázni, hogy a helyes életszemlélet nem tekinthető nézetnek. Amíg a helyes életszemlélet kellő rugalmassággal bír, nincs szigorú korlátok közé szorítva és elősegíti a tudati kibontakozást, addig egy nézethez – merevsége okán és viszonylagossága ellenére – sokszor csökönyösen ragaszkodunk.

Embertársaink zömének az életét alapvetően a nézetei determinálják. A nézetek általában érzelmi alapon jönnek létre, amiket utólag próbálunk meg érvekkel – az ellentétes szempontokat szőnyeg alá söpörve – igazolni. Miután racionális érvekkel nem lehet érzelmi alapú nézeteket megváltoztatni, ezért rendszerint teljesen hiábavaló mások érzelmi töltetű nézeteivel vitatkozni. Például ezért olyan nehéz mélyen gyökerező politikai szimpátiák átformálása.

Az általunk vallott nézetek mélyén gyökerező érzelmi töltete (mérgező érzelem) mögött ott lapul a valóságos személyiség képzelete. A nézetek legmélyén a hamis én (személyiség) valóságának az illúziója, identitásunk védelme húzódik meg. Ezért sokan a nézeteiket érő kritikákat személyes támadásként élik meg. Úgy érzik, hogy a külső racionális, bíráló vélemények befogadásával önmagukat semmisítenék meg. Mindez vonatkozik a tudomány képviselőinek többségére is, lényeges területeken alapvetően emiatt halad olyan lassan előre a tudomány szekere. Gondoljunk csak Semmelweis Ignác magyar orvos, „az anyák megmentője” és az orvostudomány konfliktusára. A történelem számos példát szolgáltat arra is, hogy szörnyű kínzásokért vagy gyilkosságokért felelős személyek nézeteik helyességét hangoztatva semmilyen megbánást nem tanúsítanak. Gyakran szembesülhetünk olyan helyzetekkel is, amikor a nézetekkel való önazonosság és a gyakorlat ellentmond egymásnak, vagyis az önazonosság nem értékalapú (például valaki kereszténynek vallja magát, de állandóan eltulajdonítja mások értékeit, hazudik vagy éppen erőszakosan él).

Mindezeket figyelembe véve nézetek helyett inkább a teozófus szemléletmód közvetítésére helyezzük a hangsúlyt, amit alapvetően a magatartásunkkal tudunk hitelesíteni. Buddha, Jézus és Mohammed is egyaránt azt hirdette, hogyan kell viselkedni. Manapság szinte mindent az elme (gondolatok) felől közelítünk meg. A teozófia viszont sokkal inkább szemlélet és gyakorlat kérdése.

Az ösvényen haladás három lehetséges módja: a tanulás (elmélkedés, bölcsesség), a meditáció (odaadás, szeretet) és a tapasztalat (cselekvés, karma) útja. Megítélésem szerint az ösvényen alapvetően csak a gyakorlatban, rátermettségünket a viselkedésünkkel igazolva lehet végigmenni. Kétségtelen, hogy tanulással és meditációval a folyamat

felgyorsítható, és ezáltal sok szenvedéstől tudjuk megkímélni magunkat. Ugyanakkor nem ér semmit az az elmélet (bölcsség, meditáció), amit nem sikerül a gyakorlatba (mindenkori viselkedésünkbe) átültetni. A könyvtudásra (szem tanára) szükség van a tudati fejlődéshez, önmagában azonban – tapasztalati tudás nélkül – nem elegendő. A tapasztalatokra épülő szellemi tudás (szív tana) olyan nem tanítható, lényegi tudás, amely a tudati fejlődéshez nélkülözhetetlen, és nem spórolható meg. Ideális esetben mindhárom úton párhuzamosan haladva járunk az ösvényen, amelyek közül a tapasztalati út az alapvető és nem kihagyható.

A különböző személyes konfliktusainkat (például belénk kötnek, vagy valaki mindenáron igazolni akarja velünk szemben az igazát) próbáljuk meg lehetőség szerint vita kialakulása nélkül kezelni. Próbáljunk meg kitérni a vita elől, és új opciók felvillantásával (például a beszélgetés partner által is kedvelt témára való terelésével, vagy az illető kávézásra történő meghívásával) átvenni az irányítást. Amennyiben a vita elkerülhetetlen, akkor ne önazonosságunk igazolása legyen a célunk, és lehetőség szerint kövessük Socrates példáját, aki kizárólag kérdések feltevésével hajszolta a másik felet önellentmondásba.

Amikor valaki szélhámosnak tartja H. P. Blavatskyt, vagy a társulat alapítójának kinézetére hivatkozva minősíti ellenszenvesnek a teozófiát, vagy éppen a teozófiát a pedofíliával hozza összefüggésbe (ezek általam tapasztalt megtörtént esetek), akkor – ha egy mód van rá – dobjuk sutba az önérzetünket, és ne álljunk le vitatkozni. A gondolat szabad, mindenki azt gondol, amit akar. Ha valaki támadja a teozófiát, az nem a mi problémánk, hanem az illetőé. Sajnálkozva érezzünk vele együtt.

Minden szélsőséges nézet hibás, és szenvedést okoz. Bármilyen abszolútként értelmezett elképzelés szélsőségessé válik. Semmilyen problémát nem lehet abszolút megközelítésből megoldani. Például amíg az ún. „cigánybűnözés” létének kérdésére az egyes politikai pártok kategorikusan igennel vagy nemmel válaszolnak, addig biztosan nem jutunk közelebb a megoldáshoz. Ahhoz mindegyik fél részéről viszonylagos megközelítésre volna szükség. Vagyis annak belátására, hogy a jelenség – a „fehérgalléros bűnözéshez” vagy a „szegénybűnözéshez” hasonlóan – ugyan előfordul, de csak relatív módon, bizonyos körülmények között, és a származás önmagában senkit nem predesztinál semmire.

Még a legalapvetőbb erkölcsi normák sem abszolút érvényűek. Előfordulhatnak olyan élethelyzetek, amelyekre nincs igazán jó megoldás. Még a zsigereinkbe beivódott „ne ölj” morális parancsot sem lehet abszolút módon kezelni. Produkálhat az élet olyan szituációt, amikor éppen azzal

okozunk több szenvedést, ha betartjuk ezt a morális követelményt. Gondoljunk például Arjuna Bhagavad-gítában leírt erkölcsi vívódására, vagy a Hitler elleni merénylet etikai helyességére. Az erkölcsi normák kétségtelenül életünk fundamentumát kell, hogy képezzék. Ugyanakkor azt is látnunk kell, hogy nem nyújtanak minden esetben megoldást, különösen az élet által rendszeresen eléink állított válságos helyzetekben (például polgárháborúk vagy gazdasági összeomlások idején).

Ahogy nincs abszolút rossz, úgy nincs abszolút érvényű igazság sem. Nézzünk önmagunkba, és vizsgáljuk meg, vannak-e szélsőséges nézeteink. Ha találunk ilyeneket, azokat próbáljuk meg helyes nézetekre cserélni. Magyarországon az elmúlt 16 év során egy abszolút módon értelmezett, más nézőpontokat figyelmen kívül hagyó politikai irányítás működött. Ennélfogva bele volt kódolva a rendszert övező szenvedés és a törvényszerű bukás egyaránt. A vallások is hajlamosak beleesni abba a hibába, hogy nézeteiket abszolútnak tekintik, és ezáltal azok szélsőségessé válnak. Holott ugyanezek a nézetek – viszonylagosan tekintve rájuk – módszertani iránymutatásként akár tökéletes segítőink is lehetnének az utunkon.

A mérgező érzelmek nyomában járó szenvedés feszültséget idéz elő. Ez a feszültség, válaszreakció a stressz egyik megnyilvánulási formája. A tartós stressz előbb-utóbb – pszichoszomatikus betegségek formájában – óhatatlanul kiveti hálóját a fizikai testünkre is. Nemcsak a folyamatosan mérgező stressz, hanem egy váratlanul lecsapó, rendkívül súlyos és drámai lelki megrázkódtatás is okozhat betegséget. A betegség kialakulásának feltétele, hogy az alacsonyabb ego (személyiség) kivonja magát a magasabb ego (egyéniség) irányítása alól. Az okokat az asztrális és mentális világokban – mérgező érzelmek és gondolatok között – találhatjuk meg. Ilyen negatív érzelmi vagy mentális hatások lehetnek a következők: trauma, katasztrófa, gyász, társas és munkahelyi probléma, félelem, kudarc, bűntudat, aggodás, szorongás, magányosság, fenyegetettség, veszteség stb. Kiemelten negatív stresszhatást eredményez számunkra a bizonytalanság, az információhiány és életünk ellenőrzése elvesztésének érzése.

A minket párhuzamosan érő mérgező érzelmi tényezők sajnos összeadódnak, és együttesen növelik a betegség kockázatát. A túl erős vagy tartós stressz károsíthatja az idegrendszer, adott agyi területek működését, és ezeken keresztül az immunrendszer gyengülését, különböző szervi problémák és testi tünetek kialakulását okozhatja. Minden esetben az érzelmi hatás tartalma határozza meg a betegség konkrét formáját. Az idegrendszer túlműködése (szimpatikus többlet) a csakraátmérők kibővülését, és ennek hatására az energiaháztartás folyamatos többletét

eredményezi. A túlműködés gyakori megnyilvánulásai: állandó feszültség, idegesség, folytonos izzadás, gyakori fejfájás, szívritmus zavarok, gyomorsav túltermelés, állandó gyulladások, romló látás, magas vérnyomás, alvás problémák, agyvérzés, hiperaktivitás stb. Az idegrendszer alulműködése (paraszimpatikus többlet) a csakrák átmérőjének csökkenését vonja maga után, amely egy tartós energiahányos állapotot hoz létre. Az alulműködés jellemző tünetei: folytonos fáradtság, depresszió, fóbiás tünetek, nyombélfekély stb. A klésák időben történő felismerésével és kezelésével a kóros idegrendszeri, agyi és egyéb szervi folyamatok visszafordíthatók, az adott betegségek testi tünetként való manifesztálódása megelőzhető.

A túlzott stressznek rendkívül sokféle betegség kialakulásában van döntő szerepe, idegrendszerünk közvetítésével főként szervezetünk következő részeire van káros hatása: immunrendszer (csecsemőmirigy, lép, nyirokmirigyek), hormonrendszer (mellékvesék), emésztőrendszer (gyomor, bélnyálkahártya). A mérsékelt mennyiségű stressz ugyanakkor életünk szükségszerű és hasznos kísérője. Ahogy Selye János világhírű stressz-kutató megállapította, „a stresszmentes állapot a halál”. Egészségünk megőrzése érdekében folyamatosan alkalmazkodnunk kell a minket érő stresszhatásokhoz, környezetünk állandó változásaihoz. A stresszel kapcsolatos ellenálló képességünket nagymértékben meghatározzák gyermekkori élményeink. A harmonikus, nyugodt és kiegyensúlyozott családi környezetben felnőtt gyermek a későbbiekben sokkal rugalmasabban és pozitívabban lesz képes reagálni az új élethelyzetekre és változásokra. A stresszel szembeni tűrőképességünk és a hozzá való alkalmazkodási képességünk határozottan fejleszthető. Adott korlátok között a stressz káros terheléséhez fokozatosan hozzá tudjuk szoktatni magunkat. Aki például rendszeres fizikai igénybevételnek teszi ki magát, annak a szervezete lépésről lépésre alkalmazkodik ahhoz.

Végül tekintsük át, hogy néhány találmányra kiválasztott betegség vagy egyéb probléma hátterében milyen gondolati és érzelmi okok érhetők tetten:

Alkoholizmus: menekülés önmagunk vagy adott helyzet elől, vágy a konfliktusmentességre és barátságos kapcsolatokra, menekülés a fizikai és érzelmi felelősség elől, félelem az ismétlődő lelki sérüléstől, félelem tompítása, bátorság merítése, talajvesztettség

Alzheimer-kór: nem akarunk szembenézni a valósággal, múltba menekülés, félelem az öregedéstől, érzéketlenné válunk a környezetünkre

és a bennünk élő érzelmekre egyaránt, fokozatosan hagyjuk magunkat leépiülni

Aranyér: életöröm elvesztése, erős büntudat, régi elfojtott érzelmek, határidők nehéz betartása, dolgok siettetése

Baleset, csonttörés: félelmet vagy büntudatot takar, harag, lényeges feladat a baleset okának megértése, nem a helyes úton járunk, sürgös változásra/változtatásra van szükségünk, hallgassunk a belső hangra

Cukorbetegség: belső szomorúság vagy keserűség, szeretet hiánya vagy szerelmi bánat, egymást követő bánat vagy csalódás érzések megtapasztalása, folyamatos fájdalom megélése, túlterheltség képzete, szeretet nehéz elfogadása, adott helyzettel szembeni ellenállás, örömhány

Dohányzás: mély szorongásokat és félelmeket elkendőző védekezés, menekülés valami elől, idegesség levezetése, mániás szokás

Drogozás: reményvesztettség, szégyenérzés, szélsőséges menekülés az ismeretlen és a felelősség elől, belső gyengeség, félünk szembenézni a valósággal, az élet elutasítása, elszakadás egy szeretett személytől vagy helytől

Emésztési probléma: összevisszaság, diszharmónia, valamit vagy valakit „nem tudunk megemészteni”, „lenyeljük a mérget”, valami vagy valaki „megfekszi a gyomrunkat”

Fejfájás, migrén: szorongás, rögeszmésen akarunk valamit, aggodás a jövőtől, szigorú önítélkezés, maximalizmus, túlhajszojúk magunkat, elmenekülnék a problémák elől, „fejjelel megýünk a falnak”, túlságosan „törjük a fejünket valamin

Gyomorproblémák: ki nem adott düh vagy gyűlölet, „lenyeljük adott helyzetek, érzések mérget”, nem akarunk szembenézni valakivel vagy valamivel, „valamit nem tudunk megemészteni”, elfojtott érzések

Influenza: düh, kritika, családi konfliktus, szeretnénk valakitől vagy valamitől megszabadulni, fázás érzete, menekülés napi problémák elől

Ízületi problémák: önmagunk vagy mások állandó kritizálása, rugalmatlanság valakivel vagy valamivel szemben, elfojtott érzelmek, félelem az előrejutástól, bizalomhiány (emberekben, életben), tökéletességre való törekvés, valamit nem akarunk megérteni vagy elfogadni, valamit abba kellene hagynunk

Májbetegségek: harag vagy félelem önmagunkkal vagy másokkal szemben, elfojtott negatív érzelmek (fájdalom, utálat, gyűlölködés, féltékenység,

agresszivitás, irigység), mások kritizálása, önsajnálat, elégedetlenség, hiányzó életöröm

Rákos daganat: hosszan tartó mérgező érzelem (harag, bánat, belső konfliktus, bűntudat, lelki sérülések, bosszúság, utálat, feszültség), meg nem bocsátás, váratlan lelki trauma, saját igényeink és érzelmeink elnyomása, kizárólag mások szolgálata, csak adunk és közben nem kapunk eleget, alacsony önbecsülés, „elmegy az életkedvünk”, gyűlölet valakivel vagy valamivel szemben, „igazságtalan az élet velünk szemben” érzése, elfojtott szexuális energia, túl sok negatívum eltűrése, félelem a változástól, rossz tudatalatti program, túlzott ragaszkodás valakihez, néha előző életek következménye

Szembetegségek: valamit nem akarunk meglátni, nem veszünk tudomást a valóságról, bizonytalan jövőkép, „eltűnik a fény a jövőből”, „nem látunk tovább az orrunk hegyénél”, problémás aktuális élethelyzet, félelem a jelentől, „szemet hunyunk” bizonyos szituációk felett, „nem hiszünk a szemeinknek”, érzelmi sokk, belső félelem

Szívinfarktus: „szívünkre veszünk valamit”, félelem valaki vagy valami elvesztésétől, állandó aggodás, kevés kiadott szeretet, túlzott materiális szemlélet

Tüdőbántalmak: kapcsolati probléma, szomorúság, halálfélelem, félelem valakinek vagy valaminek az elvesztésétől, túlságosan elnyomva vagy korlátozva érezzük magunkat, nincs „elég levegőnk”, aggodás

Vérnyomás problémák: alacsony vérnyomás – gyengülő életkedv, elkeseredettség, pesszimizmus; magas vérnyomás – túlérzékenység, elfojtott érzelmek (düh, bűntudat, bosszúság), belső feszültség, erős félelem, hosszú ideje fennálló lelki gondok

Vesebetegségek: negatív érzelmek visszatartása, felgyülemlett félelmek, vesék a „félelmek székhelyei”, túlzott aggodás, emberi és párkapcsolati problémák (jobb vese: férfival kapcsolatos, bal vese: nővel kapcsolatos)

Budapest, 2026. 05. 01.

Guáth Miklós

Felhasznált anyagok:

Dr. Pressing Lajos (Lilávadzsara): Tanítások a tudat természetéről – Az illúziótest jógája (előadások)

Jacques Martel: Lelki eredetű betegségek lexikona

Guáth Miklós: Lényegkönyv