



Teresa Keast:

A harag belülről kifelé gyógyítása

„A teozófia az, amit a teozófia tesz, nem gondolkodás, nem tanulás, nem érzés, hanem cselekvés. Az Univerzum belülről kifelé működik és irányít.”

HPB

Ezoterikus, pszichológiai és gyakorlati feltárás szerepünkről a konfliktusokkal teli világ gyógyításában - saját haragunk gyógyításával.

Az a céloom azzal, hogy ezt a beszédet megírjam, hogy élővé tegyem Madame Blavatsky csodálatos tanításait mai világunk kontextusában, és mi lehetne jobb téma, mint a harag és az emberi tapasztalataink konfliktusokhoz való társítása. Ha meg akarjuk változtatni a világot, és csökkenteni akarjuk a világban látott és tapasztalt konfliktusokat, először a belső világunk, az elménk világának megváltoztatásával kell kezdenünk. Kutathatjuk a földgömböt, keresve és azon dolgozva, hogy megízleljük a békét, de addig nem találjuk meg, amíg fel nem ismerjük, hogy a béke belülről ered, és a szeretet kifejezéseként sugárzik ki a megnyilvánult világba.

A belső béke megteremti a külső békét, ahogy az ősi hermetikus axióma tanítja nekünk: *„Amint fent, úgy lent”*. Így működik és irányít belülről kifelé az Univerzum, és megtanuljuk, mit jelent a teozófiai felfogásunk gyakorlati megélése.

"Az elme a valóság gyilkosa, a tanítvány ölje meg a gyilkost"

A Csend Hangja, HPB

A harag minden emberi konfliktus gyökere, a saját elménkben tapasztaltaktól a kapcsolatokon át a családi diszharmóniáig, a globális háborúig. Ez egy erős tűzenergia, amelyet gyakran a bolondok szenvedélyének neveznek. Szókratész úgy határozta meg, mint a lélek tombolása és forrongása. Arisztotelész a szív körüli vér felforrásának nevezte. Platón azt állította, hogy a fájdalom, a félelem és a harag szükségletként adatik az embernek. Ha sikerül irányítást szerezni a harag felett, akkor jóságosan élnek az emberek, viszont ha a harag veszi át az irányítást, igazságtalanul.



Blavatsky szépen összefoglalta, amikor azt mondta:

"Az ember győzze le a haragot szeretettel, a rosszat a jóval, a kapzsiságot nagylelkűséggel, a hazugságot az igazsággal."

Emberi királyságunkat a Negyedik Sugár, a harmónia sugara irányítja a konfliktuson keresztül, így amikor megtanulunk úrrá lenni a haragon és megoldani a konfliktusokat, képesek vagyunk visszatérni a harmónia állapotába, de immáron a spirál még magasabb szintjén. Ez az egyik alapvető lecke, amelyet egyénileg és kollektíven megcsillantunk az anyaggal kapcsolatos tapasztalatainkból ebben a „lelkek iskolájában”, amelyet Föld bolygónknak nevezünk.

Végző soron minden harag érzelmileg generált energia, de fel kell emelni a szoláris plexus csakránkból a saját nézőpontunkhoz való ragaszkodásunkból, a szív felé, ahol megnyílhatunk nézőpontunk változására, és együttérzéssel, elfogadással, végül megbocsátással és visszatéréssel a feltétel nélküli szeretet nyitott szívű állapotába szemlélhetjük a helyzetet. A személyiség szemszögéből a Lélek megértése felé váltunk. Valójában a harag az emberi állapot része, hogy megtanítsa minket a Szeretetre.

Ebben a beszédben arra törekszem, hogy elmagyarázzam, hogyan tudjuk a harag tudatos felismerésével és szeretetté alakításával - ahelyett, hogy megtagadnánk és elnyomnánk -, hogyan tudjuk alkalmazni a teozófiai alapelvekre vonatkozó ismereteinket. Ez a gyakorlat elvezet a bennünk lévő megváltáshoz, amihez szükség van rálátásra, gyógyulásra és átalakításra - ez által gyógyítva, átalakítva és csökkentve a konfliktusokat világunkban.

Ha van bátorságunk szembenézni azzal, ami a dühünket kiváltja, az öntudatosságunk ebből eredő kiterjedése egyénileg hozzájárul az emberiség tudatának fejlődéséhez, az egyetemes kapcsolatunkon keresztül. Minden egyes alkalommal, amikor megváltoztatod a dühre való reagálás módját, hozzájárulsz a világ konfliktusainak gyógyításához. Ha elegendően megtanuljuk ezt megtenni, akkor megtapasztaljuk a békét, a harmóniát és a helyes kapcsolatokat, emberi családként. Ez azzal kezdődik, hogy mindannyian felemeljük rezgési energiánkat, hogy úrrá legyünk a haragon, és ennek a bennünk lévő változásnak az előnyei kifelé sugároznak, és hatással vannak minden élőlényre, akivel kapcsolatba kerülünk. Mint végtelen hullámváltás a tóban, miközben ritmikus egységben vibrálunk a lelkünkkel, így megérintjük a lelket másokban.



A harag mindig annak a jele, hogy tudatalatti elménk mélyén valami beindult, és további, mélyebb meglátással gyógyulásra van szükség.

Ha értékes információnak tekintjük, akkor aktívan részt vehetünk saját és mások reakcióiban az öntudattal, olyan betekintést nyerve, amely képessé tesz bennünket arra, hogy elengedjük ragaszkodásunkat, és végső soron meggyógyítsuk haragunkat. Megtanulunk kölcsönhatásba lépni a világgal lélekként, nem pedig ego-központú személyiségünkéből, és a harag átalakításának ezen a folyamatán keresztül végül a világon semmi sem fogja kiváltani a haragunkat, csak az együttérzésünket, a megértésünket és a szeretetünket. Felismerjük, hogy semmi sem éri meg feláldozni belső békénket és a szeretettel való kapcsolatunkat. Ez felszabadítja az energiánkat, és lehetővé teszi számunkra, hogy még nagyobb szolgálatot tudjunk nyújtani az emberiségnek. A tudatosság fényét világítjuk arra, ami megváltatlan bennünk, amíg nem tudunk élni lélekkel átítatott személyiségként, mások szolgálatában.

"Az az ember, aki nem ment át szenvedélyeinek poklán, soha nem győzte le azokat."

Carl Jung

Társadalmunkban gyakran azt tanítják nekünk, hogy a harag helytelen, szégyenletes vagy „nem spirituális”, mivel potenciálisan romboló a természete. Nem tanítják meg nekünk, hogy hogyan kezeljük a tűzenergiáját, ezért megtanuljuk tagadni, csillapítani és elnyomni. Ha gyermekkorunkban megtapasztaltuk a harag kimutatásának negatív következményeit, félni kezdünk a harag kifejezésétől, sőt félünk saját dühünk potenciális intenzitásától és az általa okozható károktól. Néha észre sem vesszük, hogy dühösek vagyunk, amíg el nem nyom minket, gyökere más érzelmekben is lehet, például szomorúságban és a gyászban. A tudattalanul kifejezett harag káros, és ez különösen akkor érvényes, ha az egyén polarizálódik személyiségében, asztrális vágytermészetében és a rekeszizom alatti csakrákban és ha kevés az önuralom vagy öntudat. A harag energiája képes erőszakot előidézni, tönkre tenni egészségünket, lelki békénket és kapcsolatunkat azokkal, akikkel a legjobban törődünk. Ez a félelem számos megnyilvánulása közül az egyik, amelyet meg kell váltanunk.

A félelem elutasításként, bizonytalanságként, csalódottságként, túlterheltségként, szomorúságként, bánatként, szégyenként, féltékenységgként, kétségként, aggodalomként, szorongásként és haragként fejezheti ki magát. Sok ember számára a harag az alapértelmezett kifejezés, mivel inkább dühöt éreznek, mint például szégyent vagy szomorúságot.

Ha azonban a düh energia merül fel, annak el kell mennie valahova, és gyakran nem vesszük észre, hogy ha ez az energia nem fejeződik ki, akkor az éterikus test finom energiarendszerébe kerül csapdába, általában a napfonat Manipura csakra köré. Idővel ez az energia felhalmozódik, amíg elzárja a finom energia természetes áramlását a testben, és fizikai megbetegedéseket okoz



a májban, a gyomorban, a hasnyálmirigyben, a bélben vagy az epehólyagban, negatívan hatva a máj és az epehólyag meridiánjaira. Befolyásolja az anyagcserét és az energiatermelést, súlygyarapodást a test közepe táján, és hozzájárul az olyan betegségekhez, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szívbetegségek. Idővel ez érzelmileg depresszióhoz vezet, mivel a túlterhelt energia blokkolja a Manipura csakrából természetesen kiáramló akarat-energiát. Ezoterikusan a depressziót úgy tekinthetjük, mint a kifejezetlen harag felhalmozódását, és a harag mögött meghúzódó problémák megoldásának igényét.

Ahhoz, hogy jobban megértsük, hogyan lehet biztonságosan és konstruktívan integrálni a haragot és lélekben növekedni, tudnunk kell, miért reagálunk úgy, ahogy, amikor haragot tapasztalunk. Amikor az élet kiváltja a félelemreakciónkat, ez aktiválja az amygdala központot és a limbikus vagy érzelmi központot az agyban. Mindkettő az eredeti, állati, idegrendszerünk túlélési része. Az amygdala aktiváció serkenti a szimpatikus idegrendszerünket, és ezt követően a menekülés, harc vagy lefagyás stresszreakcióját, amely aktiválja szervezetünket, hogy a túlélésünk érdekében a szükséges módon cselekedjen. Pulzusunk és vérnyomásunk megemelkedik, és vér pumpálódik izmainkba, hogy készek legyünk hirtelen reagálni. Érzelmileg a tudattalan elménkben rejlő válaszokkal reagálunk, amely életünk elején került beprogramozásra, amikor megtanultuk, hogyan éljünk túl otthoni helyzetekben. Ezek egyike sem tudatos.

Ha azonban várunk 10 másodpercet, a félelem szituációjából észlelt információ az amygdalából eljut a frontális kérgünkhöz, agyunk intelligens, tudatos, gondolkodó részéhez, amely a szemek felett, a homlokunk mögött található. Ez idegrendszerünk fejlettebb, öntudatos aspektusa, ahol feldolgozhatjuk az információkat és meghatározhatunk egy tudatos, kevésbé reaktív választ. Ennek a folyamatnak a tudatában megtörhetjük azt a szokást, hogy engedjük az amygdalánknak, hogy eltérítse az agyunkat, és egy proaktív, tudatos válaszlépéssel visszavehetjük az irányítást viselkedési reakciónk felett.

Például, ha úgy döntünk, hogy elszámolunk tízig, és lassan és mélyen lélegzünk, megengedjük, hogy elménk és testünk lenyugodjon, miközben időt adunk magunknak a helyzet mérlegelésére, mielőtt válaszolnánk a helyzetre. Tudatosan aktiválok a vagus idegét, amely megnyugtatja idegrendszered, és elkerülöd a stresszreakciókat a szervezetben, és az azt követő adrenalin, noradrenalin és kortizol termelődését, amelyek megzavarják az agy magasabban működő központjait, és így korlátozzák annak képességét, hogy befogadó központként működjön a Felsőbb Éned.

Felismerjük, hogy mélyen és lassan lélegezve teret tudunk teremteni tomboló és száguldó gondolataink között, és ha a lélegzetre összpontosítunk, amíg békénk és egyensúlyunk helyreáll, elszakadhatunk ezektől a gondolatoktól, és egyszerűen megfigyelhetjük őket. Erre



Tudatosan dönthetünk úgy, hogy időt szakítunk, felelősséget vállalunk saját dühös energiáinkért, és konstruktívan és biztonságosan felszabadítjuk azt gyakorlatokkal, egy barátunkkal való beszélgetéssel, párnát ütögetve, vagy tudatfolyamot írunk egy spirituális naplóba, amíg el nem érjük a nagyobb megértést.

Ahogy haladunk a Vízöntő korába és a csoporttudatba, elengedhetetlen, hogy megértsük és gyakoroljuk a harag és a konfliktusok spirituális megértését.

Azáltal, hogy szívünk megértését, megbocsátását és együttérzését emeljük ki, a szeretet-bölcsesség második sugarának minden jelenlévő energiáját kihasználjuk, amely arra szolgál, hogy összhangba hozzon minket a jóakarattal vagy Isten akaratával és szeretetének kifejezésével embertársaink felé.

Egy nagyon hatékony jóga pozíciót tanítok, a makarászanát, a krokodilt, amely lehetővé teszi a harag erőteljes energiáinak gyengéd felszabadítását, és természetesen nagyobb tudatosságot és megértést nyit meg az Ajna csakrát stimulálva. Tapasztalataim szerint ez a testtartás nagyon hatékony az erős érzelmek és traumák transzmutálására. Írtam róla egy e-könyvet "A Makarászana varázsa" címmel, a jóga testtartás, amely megváltoztatja az életedet.

"Mielőtt a lélek látna, el kell érnie a belső összhangot és a test szemének vaknak kell lennie minden érzékcsalódással szemben."

A Csend Hangja, HPB

Miután felszabadítottuk az energiákat, és nyitottunk annak megértésére, hogy mi az, ami nincs összhangban, milyen értékes információkat keltett fel a haragunk, visszatérhetünk a helyzethez, és szükség esetén megbeszélhetjük, dönthetünk a szükséges lépésekről, elősegítve a jobb megértést. Miközben bizalmat és tiszteletet építünk másokkal és önmagunkkal való kapcsolatunkban. Képzeld el, mi lenne, ha ezt a folyamatot használnánk a bolygónkon zajló nagyobb konfliktusok és háborúk megoldására.

A harag e tudatos kezelése és uralma megkívánja a lélek-kontaktus mértékét és a saját viselkedésünkért való felelősségvállalást a másokra gyakorolt hatás felismerésével. Azt a hajlandóságot tükrözi, hogy elmozduljunk asztrális-, érzelmi- vagy vágytermészetünktől, attól a ragaszkodástól, hogy „igazunk” legyen, a spirituális törekvéssel, hogy megértsük, és kapcsolatokat, harmóniát építsünk és békében éljünk embertársainkkal. Ez a nagyobb megértés



fényébe való felemelkedés. A szeparáló egyéni tudattól az egységes csoporttudat felé haladtunk.

„Hozzáhangoltad-e lényedet az emberiség nagy szenvedéseéhez, óh világosság jelöltje?”

A Csend Hangja, HPB

Ha megértjük, hogy a harag értékes információkkal szolgál számunkra, akkor a személyiség integrációja felé haladunk, és tudatosítjuk a haragnak a spirituális fejlődésünk előremozdítása érdekében betöltött szerepét, feltárva személyiségünk gyógyulást igénylő aspektusait. Tükörként szolgál, amely feltárja a spirituális növekedés és tanulás értékes lehetőségeit, és katalizátorként működik alacsonyabb járműveink erőteljes integrációjában és koordinációjában, hogy lelkünk energiáinak hatékonyabb csatornája legyen. Megértjük, hogy tűzenergiája olyan energia, amely lehetővé teszi az átalakulást.

„Minél előbbre jutsz, annál több szakadék tátong lábad előtt. A felfelé vezető ösvényt egyetlen tűz világítja meg - a szívben égő bátorság lángja. Minél bátrabb vagy, annál többet érsz el. Minél inkább félsz, annál inkább halványul a láng, pedig csak ez vezethet.”

A Csend Hangja, HPB

A Csend Hangjának e bölcs szavai arra emlékeztetnek bennünket, hogy bátorságra van szükség ahhoz, hogy változtassunk, és az érzelmi reakcióinkra ránézzünk. A bátorság a buddhikus természet csodálatos tulajdonsága, amely nem a félelem hiányát jelenti, hanem azt, hogy félelmeink és kételyeink ellenére azt tesszük, ami helyes.

Ha van bátorságunk „felvállalni” dühös reakciónkat, és nem más hibáztatni, amiért feldühít minket, lehetőséget kapunk arra, hogy a napfonat alacsonyabb rezgésű energiaválaszát a szívcsakrában lévő magasabb szeretet-energiákká alakítsuk át a magasabb elménken keresztül. A helyzetet minden fél számára méltatlankodva szemléljük, beleértve önmagunkat, a megértést, az együttérzést, az elfogadást, végül a megbocsátást minden fél számára, beleértve önmagunkat is. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy visszatérjünk a szeretet nyitott szívű állapotába. A jóakarát vagy a jó iránti akarat, mint szívcsakránk egyik velejárá tulajdonságának megérintésével képesek vagyunk tetteinkben kifejezni szeretetünket. Ez a szeretet feltétel nélküli, mivel teljesen elfogadja a helyzetet és a másik embert olyannak, amilyen, és felemel bennünket a megértésre, vagy egy nagyobb igazság alátámasztására azzal kapcsolatban, hogy mi történt, ami kiváltotta a haragunkat. Ez a megértés csak akkor lehetséges, ha az érzelmi drámát a



csendes megfigyelő szemszögéből szemléljük felsőbb elménkben, és meg tudjuk őrizni ezt a polarizációt magasabb én-tudatunkban. Így öljük meg a gyilkost, és térünk vissza a valósághoz. A szeretethez való visszatérés az igazságunkhoz való visszatérés és valódi buddhikus természetünk kifejeződése.

Gyakran ez áll annak a spirituális munkának a középpontjában, amikor az első beavatás után vagyunk és a második beavatásra készülünk, miközben egyedi lélekösvényünket járjuk.

Ha túllépsz a haraggal kapcsolatos saját szokásaidon, az igazság, szépség és jószág lélekminőségét hozod létre, hogy az felragyogjon a világban, megváltoztatva minden szívet, amelyet megérintünk. Ha a világon elég ember tudna így élni a tudatosság ezen szintjén, akkor véget vethetnénk az emberi konfliktusoknak, és képesek lennénk békében és harmóniában élni.

"Ne félj a nehézségeidtól. Ne kívánd, hogy más körülmények között élj, mint amilyenben vagy. Mert ha a legtöbbet hozod ki egy csapásból, az egy pompás lehetőség ugródeszkája lesz."

HPB

Hadd ecseteljem tovább a harag mélyebb megértését.

A kulcs az, hogy elfogadjuk, hogy a harag mindig annak a jele, hogy valami bennünk nincs egyensúlyban, nincs harmóniában. Dühösnek érezzük magunkat, ha valakinek a szavai vagy viselkedése nincs összhangban legmélyebben vallott hiedelmeinkkel, értékeinkkel, eszméinkkel és ideáljainkkal, és ez erős érzelmi reakciót vált ki.

Gyakran erősen ragaszkodunk ezekhez a hiedelmekhez, értékekhez, eszmékhez és ideálokhoz, amelyek tudattalanunk mélyén laknak. Egy életen át alakultak ki, kulturális, családi, vallási és pszichológiai élettapasztalatainkból, különösen születésünktől hét éves korunkig, és meghatározzák, kik vagyunk és mit képviselünk, az identitásunkat.

Ez az alapja az Arisztotelész idézetnek:

"Adj nekem egy gyereket hét éves koráig, és megmutatom neked az embert."

Minél inkább ragaszkodunk ezekhez a hiedelmekhez, annál erősebb az érzelmi reakciónk, ami kihívást jelent számunkra.



A harag a félelem kifejezéseként, önvédelmi mechanizmusként merül fel, amely megvédi identitásunkat és önérzetünket. Ez különösen erős az emberiség többségében, amelynek középpontjában az asztrális vágytermészet áll.

Amint feltártuk, hogy a harag a félelemből fakad, végső soron a félelem kifejeződése, és a kiváltott erős érzések azért vannak, mert megérinti a legmélyebb félelmet bennünk, ami az önvalónkkal való kapcsolat megszakadása miatt van, vagy elszakadás azoktól, akikkel törődünk, egy csoporttól vagy ideológiától, amellyel azonosulunk.

A Krisztus-tudat tanításáról szóló Csodák Tanfolyamának alapos tanulmányozása során megértjük, hogy a szeretet áthatja univerzumunkat, ez a mi alapvető természetünk, és nincs semmi, amit meg ne tudna gyógyítani.

Megértjük, hogy a szeretet kapcsolat, a félelem pedig egyszerűen a szeretet hiánya, a szeretettől, Istentől, az igazi Éntől való elszakadás érzése. A szerelemben megtapasztaljuk a bizalmat, a reményt, a bátorságot, az együttérzést, és kapcsolatokat építünk ki magunkban vagy másokkal. Ezzel kapcsolatban biztonságban érezzük magunkat.

A félelem a biztonságérzet átmeneti elvesztése, és tévesen azt hisszük, hogy elszakadtunk a lényegünktől, az életerő-energiánktól, magától az élettől.

A kurzus azt tanítja nekünk, hogy a szeretet és a félelem nem létezhet együtt, vagy szeretünk vagy félelemben vagyunk, és hogy a félelem végső soron elménk illúziója, amit meg kell értenünk és meg kell váltanunk a megbocsátás révén, és ezzel vissza kell térnünk a szeretet állapotába, ami lelkünk természetes állapota. A szeretethez való visszatérés annyit jelent, mint visszatérni a lélek-szemléletünkhöz abban a drámai helyzetben, amelyet a személyiséged bármely pillanatban átél. Ennek elsajátítása sok életet vesz igénybe.

"Az emberek folyton azt hajtogatják, hogy a fő dolog a szeretet és az együttérzés. Természetesen a szeretet és az együttérzés a fő dolgok, de tudás kell ahhoz, hogy a szeretet és az együttérzés gyümölcsöző legyen..."

Csak egy másodpercbe telik, hogy kimondd: „szeretet”. De ahhoz, hogy tudást szerezzünk az emberiség jóléte és áldása érdekében, egy örökkévalóságra van szükség."

HPB



A szeretet erejét gyönyörűen szemlélteti a "Mission Joy" című film megtekintése vagy Douglas Abrahams "Az Öröm Könyve" olvasása, amelyben a néhai Sir Desmond Tutu és a Dalai Láma, két lélekkel átitatott karakter, akiknek közös a szívük - érzett szeretet és barátság szellemében eltöltve egy hetet együtt, hogy megfejtse az öröm helyét, a valódi élet kulcsát. Teljesen eltérő ideológiájuk ellenére ez a két férfi egyetért abban, hogy az öröm egy olyan választás, amelyet nyitott szívből hozunk meg, amely igyekszik meglátni a köztünk lévő közösséget, és túllépni a szeretetből fakadóan a különbségeken.

Arra tanítanak, hogy végső soron az öröm az emberi szív olyan tulajdonsága, amelyet nem lehet megkeresni, hanem akkor keletkezik, amikor segítünk másokon, és hogy csak a szenvedés teszi lehetővé az öröm megtapasztalását. Csodálatos tanúja lenni annak a gyermeki örömnél, amely e két barátból árad, és megtapasztalni azt a szeretetet és együttérzést, amelyben osztoznak egymás iránt. Mindkét férfi a dühét szeretetté alakította át, és az öröm képességét (éli) a megbocsátás révén. Ezzel megmutatják nekünk ennek a folyamatnak az erejét.

Desmond Tutu úrrá lett a haragján az apartheid és a dél-afrikai megbékélési bíróságok által feltárt atrocitások ellenére, és a dalai láma nem érez haragot a kínaiak iránt annak ellenére, hogy száműzték országából és ahogyan bántak tibeti népével.

Szándékunk a szívben merül fel, és csak a jóra, az igazra és a szépre hangoló szívnek van bátorsága felülmúlni ezt a hatalmas haragot.

Mindkét férfi az éberség erejéről és a szívben való gondolkodásról beszélt. Amikor figyelmesek vagyunk, a jelen pillanatban teljesen öntudatosak vagyunk, és a lelkünkben összpontosulunk. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy megfigyeljük a düh érzését, amint az felbugyborékol bennünk, és úgy döntünk, hogy várunk a válaszára. Szükség esetén áthelyezzük a dühös energiát, majd bátran elmélyülünk azokban a meglátásokban vagy információkban, amelyeket figyelmünk elé tárt.

Amikor ilyen módon figyelünk és jelen vagyunk, nem a múltunkból, tudattalan elménkből fakadó félelmeinkből és kételyeinkből cselekszünk, vagy ezeket aggodalmakként és szorongásként a jövőbe vetítjük, hanem egyszerűen tudatában vagyunk a harag érzelmének, vagyis jelen vagyunk. Hagyjuk áramolni, tudva, hogy van benne néhány információ, amire szükségünk van a spirituális fejlődéshez és tanuláshoz, és felismerjük, hogy az élet lehetővé teszi, hogy a tudat fénye fáklyát világítson tudattalan elménkbe, és felfedje azt a változást, amelyre megértésünkben vagy észlelésünkben szükség van.



Amikor nem vagyunk figyelmesek és nem vagyunk tudatosak, hanem elragadtatjuk a gondolatainkat, és az alsóbb elménk elkerülhetetlenül elemez, akkor hagyjuk, hogy tudattalan elménk határozza meg a helyzetre adott válaszainkat, és gyakran ez lesz a gyermeki személyiség-énünk alapértelmezett válasza, ami védekezik egónk vagy az önmagunkról alkotott nézetünk szerint. Ahogy gondolataink és érzéseink fokozzák dühünk növekedését, a stresszreakciós hormonok átveszik a testünk feletti uralmat, és elnyelnek minket a harag lángjai, elveszítjük felsőbb elménk képességét, hogy bölcsen felismerjük a helyzet igazságát.

De ha szünetet tartunk, elszakadunk az érzelmektől, és azon dolgozunk, hogy megértsük, megvan a lehetőségünk, hogy végleg meggyógyítsuk érzelmi indítékainkat, meggondoljuk magunkat, és ez megváltoztatja a viselkedésünket. Idővel megváltoztatjuk mindazt, ami feloldatlan bennünk, és a harag már nem olyan érzelm, amelyet nagyon gyakran tapasztalunk, ha egyáltalán tapasztaljuk. Ahelyett, hogy a harag az alapértelmezett válaszuk lenne a kihívásokra, az együttérzés válik természetes létmódunkká és válaszadásunkká.

Ezt a képességet, hogy a magasabb elméd fényében állj, Krisztus tanította nekünk, amikor azt mondta: „*Én vagyok a világ világossága*”, a fény a nagyobb igazságok felvirradása, belátása vagy megértése, ahogy túllépsz alacsonyabb elméd ketrecén és az alacsonyabb érzelmi vágytermészeteden.

"És megismeritek az igazságot, és az igazság szabadokká tesz titeket."

János 32:8

Ha azonban úgy döntünk, hogy tagadjuk és elűzzük a haragot, lelkünk egyszerűen megtervezi az élet helyzeteit, hogy újra és újra felhívja rá a figyelmünket, amíg bátorságunk lesz ránézni.

Ezért látunk ismétlődő mintákat és forgatókönyveket, amelyek kiváltják haragunkat. A harag ilyen módon való megtartása káros a testi, érzelmi, mentális és szellemi egészségünkre, jólétünkre, mivel blokkolja életerő-energiánkat, és nagy haragot generál, amely károsítja a másokkal való kapcsolatunkat. Ne feledd, a harag lehet vörösen forró és tüzes, kirobbanó és erőteljes a kifejeződésében, de ugyanúgy lehet hideg, kék és számító, kifejeződhét passzívan is.

"Haragot tartani pont olyan, mint megmarkolni egy izzó széndarabot azzal a szándékkal, hogy valaki másra dobod; Te leszel az aki megégeti magát és a legnagyobb fájdalmat érzi majd."

Buddha



Összefoglalva tehát, ez az értekezés némi betekintést adott a haragba és annak szerepébe, amely a növekedés és az átalakulás spirituális ösvényén hajt előre bennünket. Bízom benne, hogy ihletet kaptatok arra, hogy megváltoztassátok a látásmódokat és munkálkodjatok a saját haragotokon. Reményt látok az emberi kapcsolatokban rejlő konfliktusok mérséklésére világszerte, ahogy egyre nagyobb lélek-kontaktusra teszünk szert, és a haragot egyszerűen csak információnak tekintjük.

A harag egyike azoknak a témáknak, amelyeket hajlamosak vagyunk elkerülni a teozófiai előadásokon és megbeszéléseken, mégis tökéletes lehetőséget kínál számunkra, hogy alkalmazzuk tudásunkat, és nagy bölcsességre tegyünk szert, amikor így teszünk. A „belülről gyógyuló harag” jobb megértése kiemelten fontos a konfliktusok megoldásában és a helyes emberi kapcsolatok kialakításában, valamint a kollektív emberi családként való tudatos fejlődésünkben.

„Cselekedni és bölcsen cselekedni, amikor eljön a cselekvés ideje, várni és türelmesen várni a pihenés idején, ez hozhatja összhangba az embert az események apályával és dagályával úgy, hogy a természettel és a törvénnyel a háta mögött, a jótékonysággal és igazsággal, mint vezérlő fénnel a törekvő csodákat vihet véghez. Ennek a törvénynek a nem-ismerése egyrészt időnkénti megokolatlan lelkesedést, másrészt lehangoltságot, vagy éppen kétségbeesést vált ki. Az ember így az ár és apály áldozatává válik, amikor pedig mesterük kellene legyen.”

HPB