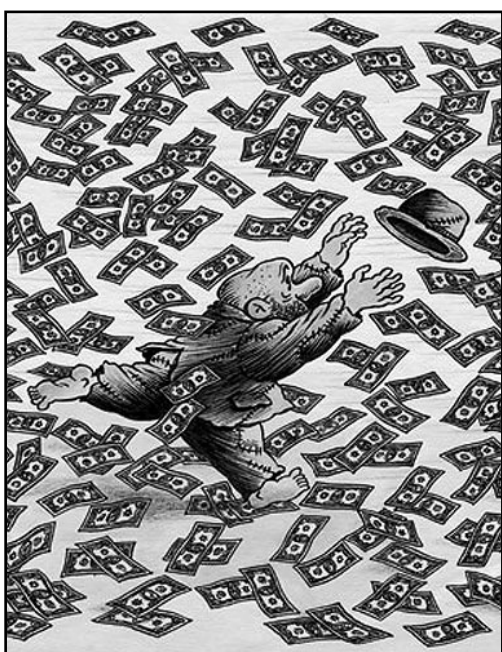


Pénz és kísértés

A pénz a külső hatalom szimbóluma. Minél gazdagabb valaki, annál jobban tudja irányítani környezetét és a benne élőket, és minél szegényebb valaki, annál kevésbé adatik meg számára az irányítás lehetősége. A külső hatalomért folyó versengés hajtóereje a félelem. Nagy tanítóink mind többrészekű emberek voltak.

Az ötérezékű ember szemszögéből nézve, egyedül vagyunk egy tisztán fizikai világban. A többrészekű ember tapasztalása szerint, sosem vagyunk egyedül, a Világegyetem pedig élő, tudatos, intelligens és együttérző. Az ember a döntései és földi sebei által fejlődik. Ha nem vagyunk tudatában érzelmeinknek, nem tapasztalhatjuk meg az együttérzést. A tisztelet nem érzélem. Amit gonoszoknak hívunk, az mindig a fény és az érzélem hiánya. Az ötérezékű ember elsősorban fizikai tapasztalataiból tanul, és ez a tanulás tovább tart, hiszen az így megszerzett tanulságoknak a fizikai anyag sűrűjén kell áttörniük. Az a tudás amelyet befogadunk ugyan, de nem dolgozunk és használunk fel a többi ember javára, súlyosan káros következményekkel járhat testünkre. A nem anyagi – Tanító egyre közelebb és közelebb



visz bennünket, lelkünkhez. Figyelmünket afelé vezető útra tereli, és megmutatja, mi a különbség a függőleges és a vízszintes út között. A függőleges út az éberség útja. Aki spirituális fejlődésre törekszik, felsőbb énjének tudatosítására, az függőleges úton halad. A függőleges út a tisztánlátás útja. A vízszintes út azaz út, amely személyiségünket elégtí ki. Az az üzletember például, aki egész életét a pénz felhalmozásának szentelte, a vízszintes úton jár. Ha jön a pénz, megelégszik a személyiséggel, ha megy a pénz, kétségbe esik a személyiséggel, de egyik sem a felsőbb ént szolgálja. Nem szolgálják spirituális fejlődését. A függőleges út azzal kezdődik, hogy tudatos döntés alapján rálépünk. A kísértés és a félelem útját akarod járni, vagy a Bölcsesség Fájának útját?

Mi a kísértés?

A kísértés olyan energia, amelyen keresztül lelkünknek kegyesen megadatik az a lehetőség, hogy tét nélkül kapjunk egy életre szóló leckét. A kísértés a negativitás kozmikus tapasztalatának főpróbája. A kísértés olyan gondolati forma, amelynek az

a célja, hogy az emberi energiarendszerekből kivezesse a lehetséges negativitást anélkül, hogy másoknak ártanának. A kísértés nem csapda. A Fényhozó energia. Halhatatlan lelkünk Fényét fordítja szembe személységünk fizikai fényével. Ha úgy döntünk, hogy nem tudunk ellenállni, a kísértésnek, ezzel nem teszünk mást, mind engedélyezzük magunknak a felelőtlenséget. Függőségünk tárgya lehet étel, drogok, vagy akár a harag vagy a szex. Egyszerre több függőségünk is lehet. Milyen folyamat húzódik meg a szexuális függőség mögött? A függőséggé vált szexuális vonzódás megtapasztalása azt jelzi a tapasztalónak, hogy az adott pillanatban hatalom nélkülülnek érzi magát, és arra vágyik, hogy felfallasson egy gyengébb lelket. Az a vágy, hogy zsákmányul ejthessünk egy nálunk elesettebb lelket. Egy lélek zsákmányul ejt egy másik, nála gyengébb lelket. A szexuális függőségből a kiút az tehát, hogy valahányszor érezzük a vonzódást, emlékezzünk arra: most hatalom nélküliek vagyunk és arra vágyunk, hogy zsákmányul ejtsünk egy nálunknál gyengébb lelket.

Mit is jelent ez? Ha házasságban vagy monogám kapcsolatban élünk, jusson eszünkbe: ha pillanatnyi készletünk szerint cselekszünk, lehet, hogy házasságunk lenne az ára, vagy a kapcsolatunk. Kérdezzük meg magunktól, vajon amit most tenni akarunk, megéri ezt az árat? Kérdezzük meg magunktól vajon amit most tenni akarunk, megéri-e az áldozatot. De megint más azzal szembe nézni, hogy partnerünk nem érez semmit sem irántunk. Amikor egy lélek azt keresi, melyik gyengébb lelket ejt-heti zsákmányul, és egy gyengébb lélek válaszol is erre, mindketten a gyengébbek. Ki kinek az áldozata?

Az ötérezékű személyiség logikája nem éri fel ezt, de a szív magasabb rendű logikája tisztán látja. Lépjünk be félelmeinkbe, az érzésbe, hogy innánk még egy pohárával, vagy szeretkeznénk egy másik partnerrel. Vegyük rá magunkat, hogy komolyan gondoljuk át: valahányszor ilyen helyzetbe kerülünk, milyen nyereségre számíthatunk, és nézzünk szembe azzal, hogy mit nyertünk valójában! Tartsuk észben, hogy mi hozzuk létre tapasztalásainkat. Félelmünk oka az a felismerés, ha legdrágább kincsünk a férjünk vagy a feleségünk, akkor függőségünkkel szemben a mérleg másik serpenyője a házasságunk lesz. Valahányszor sikerül személyes hatalmunk egyre nő. Ha kábítószerek vagy bármi más függőség vonzását, jussanak eszünkbe ezek a szavak: Két világ között álls a csonka éned és teljes éned világai között.

Ideál Online

Parazita érzelmek

Mindössze három negatív alapérzés létezik: a harag, a félelem és a szomorúság. Ha történik velünk valami, amitől rosszul érezzük magunkat, akkor elsőként e három közül valamelyik tombol a lelkünkben. Ha megfelelő módon ki tudnánk fejezni, nem lenne semmi probléma. A gond abban rejlik, hogy a legtöbb embert a „bajok” elkerülése érdekében már kisgyerekkorában leszoktatják az alapérzések kifejezéséről.

Az alapérzések, avagy autentikus érzések olyan alapvető lelki reakciók, amelyeket már nem lehet további összetevőkre osztani, tovább boncolni. Emberi létezésünkhöz tartoznak, így már a kisbabák is érzik őket. Jellemzőjük, hogy fejlődésre, továbblépésre sarkallnak, a helyzetek megoldását segítik elő, vagyis az evolúcióban a túlélésünket segítik. A tranzícióanalízis szerint 5 alapérzelem van: ÖRÖM, SZERETET, HARAG, FÉLELEM, SZOMORÚSÁG. A pozitív alapérzések kifejezésével talán még nincs is akkora problémánk, bár sok ember ezeket is csak korlátozottan tudja megélni (nem engedjük meg magunknak, hogy örömeinkben ugránozzunk, vagy szeretetünket ölelgetéssel mutassuk ki). A negatív alapérzéseket viszont az egész társadalom nehezen fejezi ki, mert összekötésekhez vezethetnek, és az emberek többsége nem túl gyakorlott az építő jellegű konfliktuskezelésben. Ezért már gyerekkorunkban olyan hatások érnék minket, hogy – kényszerűségekből vagy hibás értelmezések miatt – megtanuljuk visszafojtani a haragot, a félelmet és a szomorúságot, és ezeket az érzéseket valami kevésbé nyilvánvaló érzélemmel, pótcselekvéssel leplezzük.

Ilyenkor alakulnak ki a parazita vagy helyettesítő érzelmek. Mit takar ez a félelmetes kifejezés? Bármilyen bonyolultabb, összetettebb érzélem, ami az eredeti alapérzést felülírja, helyettesíti, hogy a környezetünk ne jöjjön rá: valójában haragszunk, félünk vagy szomorúak vagyunk. Mindenkinek van néhány tipikus helyettesítő érzése, amelyek már gyerekkorában kialakulnak, és szokássá rö-

ződnek. A parazita érzelmek jellemzői: 1. nem továbblépésre, hanem benyugvára ösztönöznek; 2. túl hevesek az adott élethelyzethez képest; 3. megszállva tartanak, hasonló szituációban újra és újra visszatérnek; 4. annak látszatát keltik, hogy hozzánk tartoznak és 5. játzmákhoz vezetnek. Tipikus parazita érzelmek: szorongás, kétségbeesés, zavar, apátia, tehetetlenség, háborgás, szörnyülködés, gyűlölet, sértődés, önsajnálát, irreális bűntudat, bűnbakkérés, irigység, féltékenység. Ezek azért alakulhattak ki bennünk, mert tilos volt az alapérzelmeket átérzeni, kifejezni – azonosítottuk az érzést a cselekvéssel (pl. a haragot az agresszióval), és „legális” érzés lépett a tiltott érzés helyére.

Rendkívül fontos tudatosítanunk magunkban, hogy ezek nem alapvető emberi érzések! A stresszes helyzeteket csak őszinteséggel és az alapérzések feltárással oldhatjuk meg. A többi csak látszatmegoldás, szőnyeg alá söprés. De mi az őszinteség? A közhiedelemmel ellentétben nem arról szól, hogy jól megmondjuk a másinak a véleményünket, hanem arról, hogy magunkkal szemben őszinték vagyunk, és azt fejezzük ki, amit valóban érzünk. Keressük meg a marcangoló parazita érzelmek mögött az alapérzést! Hámozzuk le a rétegeket, mint a hagyma héjait, és kérdezzük meg magunktól minden rétegnél, hogy „és miért érzem ezt?”, „és mi van emögött?”, „és ez miért alakult ki bennem?”! Ha megvan az alapérzés, a fő motiváció, akkor fejezzük ki őszintén és természetesen! Ne féljünk az összetűzéstől, mások



reakciójától, hiszen az alapérzéseinkhez jögnünk van! Cserébe mi is fogadjunk el és tanuljunk meg feldolgozni mások alapérzéseit! Csakis ezek tudatosítása, elfogadása és megbeszélése vezethet a helyzet megoldásához, a továbblépéshez.

Így nem maradnak a lelkünkben olyan káros maradványok, amelyek később elburjánzanak, mint a vadhús, vagy elindítanak valami betegséget, válságot.

Ideál Online

Ajánlott irodalom:

Eric Berne könyvei (Sorskönyv, Emberi játzmák)

A szerző további cikkei a stresszkezelésről:

www.andalodo.hu

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Érzelmileg kisség ingatag. Úgy gondolja, hogy hagyta magát túlságosan befolyásolni. Kedvese erős jellem, céltudatos. Ráébred, hogy kölcsönösen engedniük kell. A csillagok kedvező hatását élvezheti úgy a magánélet, mint a pénzügyek terén.	RÁK (06.22.-07.22.) Lelkierejének és mozgékonyágának köszönheti népszerűségét. A közelgő hét vége nem az otthoniülés időszaka lesz. Ha nem keresi a társaságot, nem tudja növelni a népszerűségét sem. Úgy érzi, hogy fölöslegesen iratkozott be egy tanfolyamra.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Költséges vásárlásai könnyen vezetnek átmeneti pénzzavarhoz. Néha elfelejti, hogy a boldogság nem forintokkal mérhető. Többször is lesz alkalma elköltözni, de egyáltalán nem mindegy, hogyan köszön el otthonról.	BAK (12.22.-01.20.) Az idő hidegebbre fordult, s ön fogékony lesz a megfázásra. A nagyobb problémák elkerülése érdekében öltözzön mindig az időjárásnak megfelelően. Legyen óvatos. Az estét legszívesebben kettésben töltené kedvesével.
	BIKA (04.21.-05.20.) Rendeteg feladata van, mindent elvállal, amivel megbízzák. Szerencsére fizikailag fitt, és jelen esetben a lelke is nyugodt. Valaki rendkívül vonzónak találja, ami nem csak egyoldalú. Pénzügyi befektetéseket illetően óvatosnak kell lennie, de a siker garantált.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Készüljön fel rá, hogy egy konyhai vagy valamilyen ház körüli szerelési munka halaszthatatlanná válik. Válgjon hozzá jó képet, jobb most, mint karácsonykor! Türelemre és önfegyelmre lenne most szüksége.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Emberszeretete, segítőkészsége igényli az olyan kapcsolatokat és eseményeket, amelyek kiemelik a mindennapokból. Ma nagy kő gördül le a szívről. Sikerül a legfontosabb dolgokat elintéznie. Végre enyhülnek az érzelmi feszültségek.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Vidám, jó hangulata van. Ápolj, jó megjelenésével elbűvölő környezetét. A másik nembeliek körülrajongják. Pénzügyekben legyen óvatos, ne költskezzen. A megváltozott körülmények megszámlálhatatlan előnyt tartogatnak az ön számára.
	IKREK (05.21.-06.21.) Az Ikrek mindig számíthat hozzátartozóira, barátaira. Így van ez most is, amikor is egy érzelmi válságból segítik kilábalni, és jó hasznot hozó feladathoz is hozzájuttatják. Fordítson fokozott figyelmet az apró részletekre is, különösen az anyagiak terén.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Minden munkát saját maga akar elvégezni, még azt is, amihez nincs elég ideje, vagy amihez nem nagyon ért. Nem csoda, ha kifut az időből. Bizonyítani akar, de az új kapcsolatában presztízsvesztéssel kell szembenéznie.	NYILAS (11.23.-12.21.) Főnöke azt hiszi, hogy őnt szinte korlátlanul lehet terhelni, és ezt meg is teszi. Füleit nyissa nagyra a munkahelyi pletykák előtt, mert egy lépéssel előrébb járhat másoknál. Érzelmileg nagyon hullámzó időszaka van.	HALAK (02.20.-03.20) Önök mindig is kitűnő kommunikációs képessége volt, de most szavakkal bármit képes elérni, amit csak akar. Új ismerőse tiszteli őnt, de egyelőre csak kölcsönös szimpátiáról van szó. A csillagok segítik, a belső sugallatára hallgasson, és a siker garantált lesz.