

VÁRADI TIBOR

ELENGEDÉS ÉS ELFOGADÁS

A TELJES ÉLET KULCSAI

VÁRADI TIBOR

ELENGEDÉS ÉS ELFOGADÁS

A TELJES ÉLET KULCSAI

Napfényes Élet Alapítvány
Budapest, 2023

© Váradi Tibor
Elengedés és elfogadás – A teljes élet kulcsai

Szerkesztette:
Balikó Nándor

Nyelvileg lektorálta:
Balikó-Vass Gabriella
Mihály András

Felelős kiadó: Napfényes Élet Alapítvány
Hungarian edition © Napfényes Élet Alapítvány, 2023

Minden jog fenntartva!

Jelen könyvet vagy annak részleteit
bármely formában reprodukálni vagy
közölni csak a kiadó engedélyével lehet.

ISBN 978-615-82316-0-2

TARTALOM

TARTALOM	5
ELŐSZÓ	7
ELENEDÉS ÉS ELFOGADÁS	
A LELKI-SZELLEMI KITELJESÉDÉS ÚTJÁN	9
A négyes alap	9
Az elengedés és az elfogadás kapcsolata	12
Az elengedés mint az elfogadás előfeltétele	13
Az elengedés és az elfogadás ritmikus váltakozása	16
Buddha tanításai az elengedésről és az elfogadásról	19
A ragaszkodás negatív és az elengedés pozitív következményei	21
A téves önazonosítás és az elengedés	24
A rotációs tulajdon mint a jövő szociális életének alapja	26
AZ ELENEDÉS GYAKORLÁSA	
HÉT FŐ TERÜLETEN	29
A félelmek elengedése	29
Az irigység elengedése	32
A figyelmetlenség elengedése	37
A perfekcionizmus elengedése	39
Az elvárások elengedése	44
A manipuláció elengedése	47
A társfüggőség elengedése	50
A TÁRSFÜGGŐSÉG ELENEDÉSE	51
A társfüggő egyén sérült belső gyermeke	53
A társfüggő személyiség fő jellemvonásai	55

Kilépés a társfüggőségből	59
Gyógyulás a társfüggőségből négy lépésben ...	63
A leválás mint gyászfolyamat	65
A függőségi viszony elengedését támogató további módszerek	69
Az elengedés gyakorlásának további lehetséges területei	72
AZ ELENGEDÉS SPIRITUÁLIS ASPEKTUSAI	74
Az elengedés paradoxona	77
Én és nem-Én polaritása	79
AZ ELFOGADÁS MŰVÉSZETE	86
Igent mondani az életre	87
Az elfogadás gyümölcsei a különböző idősíkokon	90
A lelki páncél levetkőzése	91
Az elfogadás mint aktív tett	92
ÖNMAGUNK ELFOGADÁSA	94
Önkép, önbizalom, önszeretet	96
Önmagunk elfogadásának tíz pillére	101
MÁSOK ELFOGADÁSA	109
A mások el nem fogadásának hátterében álló tényezők	114
ELFOGADÁS A KERESZTÉNY TANÍTÁSOKBAN	120
Felszabadulás az ellenerők hatása alól	125
Keresztény ismeretelmélet szellemtudományos szemmel	127
<i>A rómaiaknak írt levél</i> mint „az elfogadás evangéliuma”	132
A saját akarat elengedése és az isteni akarat elfogadása	139
AZ ELFOGADÁS SPIRITUÁLIS ASPEKTUSAI	144
A nemek igenekké formálásának szent alkímiája	147
Egzisztenciális elfogadás	149
BIBLIOGRÁFIA	161

ELŐSZÓ

Semmi sem örök, csak a változás. Az életünk váltások, változások sorozata. Mindig akkor történik váltás az életünkben, amikor elengedünk valami régit, és fogadunk valami újat. Csak akkor tudunk fejlődni, emelkedni, ha képesek vagyunk nyugodt szívvel elengedni azt, amire már nincs szükségünk, és nyitott lélekkel fogadni az újat.

Azért vagyunk itt a Földön, hogy fejlődjünk, kiteljesedjünk, de ez nem tud megvalósulni akkor, ha ragaszkodunk ahhoz, amire valójában már nincs szükségünk, és nem tudjuk fogadni, elfogadni az újat, ami érkezne az életünkbe.

Mindezeket figyelembe véve fontosnak éreztem, hogy tartsak egy többrészes előadás-sorozatot az elengedés és elfogadás tárgykörében. Jelen kötet ennek az előadás-sorozatnak az írott és szerkesztett változata. E könyv elsősorban önismereti jellegű, de lényegesnek tartottam, hogy egyes témák kapcsán metafizikai-spirituális kitekintéseket is tegyek, amelyek megértése igényel némi jártasságot a szellemi tanításokban.

Életünk két kiemelkedő eseménye a születés és a halál. A születés azt jelenti, hogy elhagyjuk, elengedjük a magzati létet, és fogadjuk az új környezetet, amelybe csöppenünk. A halál során viszont el kell tudnunk engedni a földi világot, a földi barátokat, és el kell tudnunk fogadni az ismeretlent, ami vár ránk a halál után.

Megnehezítheti mind a születésünket, mind a halálunkat, ha nem megy a korábbi állapot elengedése és az új állapot elfogadása.

Ez ismétlődik aztán kicsiben egész életünk során. El kell engednünk az anyatejes táplálást, és el kell fogadnunk a szilárd ételt. El kell engednünk a szüleinkkel való szoros együttlétet, és el kell fogadnunk az óvodai létet. Majd el kell engednünk az ovit, a társakat, és meg kell érkeznünk az általános iskolába, újonnan megismert gyerekek közé. Azután el kell engednünk az általános iskolát, és meg kell érkeznünk a középiskolába. Később el kell engednünk az iskolákat is, és fogadni kell mindazt, ami az első munkahelyünkön vár ránk. Munkahelyváltás esetén el kell engednünk a régi állásunkat, a munkatársakat, és fogadnunk kell karrierünk következő állomását. Házasságkötéskor elengedjük a szingli létet, és fogadjuk az új családi állapotot, a házastársi köteléket. Hasonlóképpen, el kell tudnunk engedni szeretteinket, akik elhagyják a földi világot, és fogadni kell tudnunk az új életet, aki megszületik hozzánk.

Amint az látható, az egész életünket átszövi az elengedések és elfogadások sorozata. Ha megtanuljuk a helyes elengedést és a helyes elfogadást, akkor nyugodtabb-harmonikusabb-teljesebb életet tudunk élni.

Kívánom minden kedves Olvasómnak, hogy találjon ehhez értékes kulcsokat ebben a könyvben!

Várad Tibor
2023 Pünkösdjén

ELENGEDÉS ÉS ELFOGADÁS A LELKI-SZELLEMI KITELJESÉDÉS ÚTJÁN

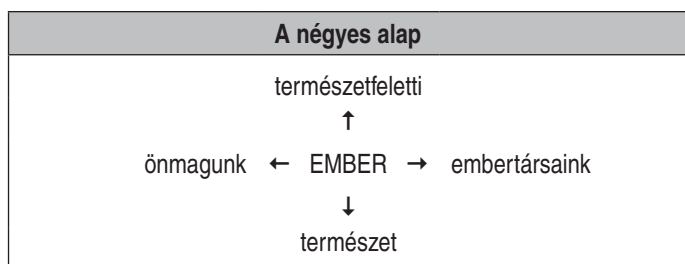
Szeretettel köszöntök mindenkit a mai előadáson. Témánk – az elengedés és az elfogadás a lelki-szellemi kiteljesedés útján – olyan hatalmas, hogy ezúttal csak az elengedéssel fogunk foglalkozni egy egész napon át, majd egy következő egész napos előadást szánunk az elfogadásra. Természetesen egy nap is kevés ahhoz, hogy teljes részletességgel tárgyaljuk ezt a témakört, de megpróbálom a legfontosabb aspektusokat megemlíteni.

Amint az a címből is kiderül, lelki, illetve szellemi-spirituális szempontból is meg fogjuk vizsgálni ezt a területet. Úgy gondolom, a lelki megközelítés mindenki számára érthető, emészthető lesz, a szellemi megközelítés viszont igényel majd némi szellemi előképzettséget, szellemtudományi jártasságot. Vágjunk is bele!

A NÉGYES ALAP

Kezdjük az alapoknál! **Holisztikus megközelítésben az emberi élet célja a kiteljesedés, a teljesség, az egészség („egész”-ség) elérése, aminek a kulcsa, hogy az ember a létezés minden területével harmóniába kerüljön.** Ha valakinek a létezés minden egyes szférájával megvan az összhangja, akkor mondhatjuk, hogy az illető a kiteljesedés, a teljesség útján halad. A négy

fő terület, ami nagyjából lefedi a teljes emberi életet, s amivel a viszonyunkat rendezni kellene: a természet, saját magunk, a körülöttünk lévő emberek, embertársak, illetve mindaz, amit ember felettinek, transzcendensnek, transzperszonálisnak mondhatnánk.



A természettel való összhang elősegíti, hogy az ember visszataláljon természetes állapotához, ami az urbanizációval megszakadt. Régen, amíg a természetben élt, nap mint nap találkozott annak csodáival. Keressük hát ma is a kapcsolódást a természettel – kiránduljunk, sétáljunk a friss levegőn, tartsuk be a természeti törvényeket, törekedjünk a természetes étrendre – fogyaszszunk minél természetesebb, átalakítások nélküli, friss, élő ételeket.

Önmagunk elfogadásának és szeretetének az alapja az önismereti munka, amely önmagunk tudatos megfigyelésével kezdődik. Fontos felismernünk hibáinkat, hiányosságainkat, lelepleznünk a gyermekkorunkból hozott szülői programokat, téves hiedelmeinket, szembesülnünk az árnyékunkkal, de ugyanilyen fontos tisztában lenni az értékeinkkel, a talentumainkkal, az erényeinkkel is. A helyes önismeret azonban sosem lehet öncélú, csupán eszköze annak, hogy általa embertársaink szeretetében is mindinkább kiteljesedjünk!

Mivel az ember szociális lény, ezért elengedhetetlen, hogy embertársaival is harmonikus és szeretetteljes kapcsolatot ápoljon. Mások hibáztatása és kritizálása helyett – bármilyen tükröt is tartsanak elénk – törekedjünk arra, hogy mindenkiben megtaláljuk, ami benne jó, értékes, tiszteletre és szeretetre méltó, s meglássuk benne a felszín mögötti lényeket.

Napjainkban az ember általában csak a létezés egy kicsiny szeletét, a fizikai világot érzékeli, ami a jéghegy csúcsa. **Minden emberben ott él a transzcendencia iránti igény; keressük hát azt a hitet, vallást, szellemi ösvényt, amely a legközelebb áll a szívünkhöz.** Olvasunk olyan könyveket és végezzünk olyan speciális gyakorlatokat (ima, kontempláció, meditáció stb.), amelyek révén megerősödik a kapcsolatunk a szellemi valósággal.

A négy területre az elengedés és az elfogadás szempontjából is rátekinthetünk. Az ember és a természet kapcsolatát vizsgálva például azt mondhatjuk, hogy **nagyon fontos, hogy az ember képes legyen elengedni a rossz, természetkárosító, környezetszennyező szokásokat, illetve az egészségtelen életmódot, a helytelen életvitelt.** De ugyanilyen fontos megismernie és elfogadnia, a mindennapokban alkalmaznia a természet törvényeit, amelyek elősegítik, hogy egészségesebb életet éljen.

Az önmagunkkal való összhang megteremtése érdekében az embernek el kell engednie a saját magával kapcsolatos negatív gondolatokat, a bűntudatot, a szégyent, az önvádat, a kisebbségi érzést; pozitív aspektusból pedig el kell fogadnia, meg kell becsülnie önmagát, értékelnie kell jó tulajdonságait. Elengedni önmagunk lebecsülését, alábecsülését, és elfogadni magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, minden hibánkkal, gyengeségünkkel együtt.

Az embertársakkal való kapcsolat terén az embernek el kell engednie többek közt a másokkal szembeni ítélkezést és kritikát, és próbálnia kell mindenkít úgy elfogadni, ahogyan saját magát is.

Végül a negyedik, **a metafizikai régiókhoz tartozó terület kapcsán az embernek gyakorolnia kell, hogy elengedje a földhözragadt gondolkodását, a materiális világképét, az anyagelvű értékrendjét, illetve a saját kis énjét, az egóját, ami túlzottan a földi világhoz köti.** Ugyanakkor pedig el kell fogadnia mindazt, amit szellemi igazságnak, szellemi valóságnak nevezhetnénk: a szellemi élményeket, mindazt, ami összeköti őt a magasabb világokkal.

Ez persze csak néhány példa volt, mind a négy terület esetében hosszan lehetne még folytatni a felsorolást. Itt csak arra szerettem volna felhívni a figyelmet, hogy a négyes alappal való viszony rendezése, a harmónia megteremtése érdekében érdemes végiggondolni, mi minden szorul elengedésre és elfogadásra.

AZ ELENGEDÉS ÉS AZ ELFOGADÁS KAPCSOLATA

A mai előadásból ki fog derülni, hogy a problémák nagy része végső soron elengedési és/vagy elfogadási probléma. Az embernek szinte minden nyűge, gondja, baja, szenvedése leredukálható arra, hogy valamit nem tud elengedni, vagy nem tud elfogadni. Az elengedés és az elfogadás szorosan összefügg egymással, kéz a kézben járnak. Minden elengedési probléma háttérében ott áll rejtve egy elfogadási probléma: ha valaki nem tud elengedni valamit, és emiatt szenved, akkor

meg kell vizsgálnia, mi az, amit valójában nem tud elfogadni. Hasonlóképpen, minden elfogadási probléma háttérében meghúzódik egy rejtett elengedési probléma: ha valaki nem tud elfogadni valamit, és ez okoz neki szenvedést, akkor meg kell vizsgálnia, mi az, amit valójában képtelen elengedni. **Minden nyilvánvaló elengedési probléma mögött ott rejlik tehát egy elfogadási probléma, és minden nyilvánvaló elfogadási nehézség mögött ott rejlik egy elengedési nehézség.**

Mindezek fényében azt mondhatjuk, hogy az ember személyes fejlődése kapcsán két alapvető kérdés merül fel, amelyeket újból és újból fel kell tennie magának:

- 1. El tudom-e engedni mindazt, amire már nincs szükségem?**
- 2. El tudom-e fogadni azt, amire szükségem van?**

E kérdésekből ugyanakkor a kiteljesedett élet két fontos aranyszabálya is következik:

- 1. Fogadd el azt, ami jönni akar!**
- 2. Engedd el azt, ami menni akar!**

Mint látható, az elengedés és az elfogadás ugyanannak az érmének a két oldala, nagyon nehéz őket különválasztani.

AZ ELENGEDÉS MINT AZ ELFOGADÁS ELŐFELTÉTELE

Hadd magyarázzam el, miért is döntöttem úgy, hogy először az elengedéssel foglalkozunk, hiszen lehetett volna fordítva is. Egyfelől – erről beszéltem az előbb – tekinthetünk úgy erre a két területre, mint amik kéz

a kézben járnak és egyenértékűek. Másfelől viszont az embernek előbb az elengedés művészetét kellene megtanulnia ahhoz, hogy aztán tudjon elfogadni. Tegyük fel, hogy valaki értéktelen bizsukat szorongat a kezében, mind a két marka tele van velük, és akkor jön valaki, aki igazi aranyat szeretne adni helyettük. Ahhoz, hogy az ember át tudja venni az igazi aranyat, hogy fogadni tudja az értékes kincseket, először meg kell szabadulnia az értéktelen limlomoktól. **Ahhoz, hogy fogadni tudjuk, amit az élet elénk hoz – mindazt, ami fejleszt, ami előrevisz, ami emel, ami tisztít –, először el kell engednünk a szükségtelen, haszontalan dolgokat.** Ha tele van a kezünk, a lelkünk, a szívünk, az elménk felesleges dolgokkal – mentális bizsukkal, ha úgy tetszik –, akkor nem tudjuk elfogadni, nem tudjuk befogadni azt, ami igazi, értékes kincs lehetne számunkra. Ha nem engedjük el a felesleges dolgokat, akkor nem tudjuk fogadni az újat. Ezért is határoztam hát úgy, hogy először az elengedés kérdéskörét tárgyaljuk meg részletesen. Jézustól idéznék, akinek az egyik példabeszéde épp erről szól:

*„Senki sem tesz foltot új posztóból régi ruhára, mert a toldás tovább szakítja a ruhát, és még nagyobb lesz a szakadás. Újbort sem töltenek régi tömlőbe, mert a tömlő szétreped: a bor is kiömlik, a tömlő is tönkremegy; hanem újbort új tömlőbe töltenek, és akkor mindkettő megmarad.” (Mt. 9:16–17.)
[Vö.: Mk. 2:21–22.; Lk. 5:36–38.]*

Először el kell engedni az óbort és a régi tömlőt, csak utána jöhet az újbor az új tömlőbe. Tehát először az elengedés művészetét kell az embernek gyakorolnia, és aztán erre épülhet az elfogadás művészete.

A Földet tekinthetjük egy olyan iskolának, ahol három fő tantárgyat kell az embernek elsajátítania: a bölcsességet, a szabadságot és a szeretetet. E hármasság – az emberi élet „szentháromsága” – érdekes módon összefügg a témánkkal.

A bölcsesség ahhoz szükségeltetik, hogy az ember felismerje, mit kell elengednie – hiszen sok esetben nem egyértelmű, mi az, aminek már lejárt az ideje, amit útjára kell bocsájtania –, és mi az, amit el kell fogadnia. Bölcsességet, éleslátást igényel annak beazonosítása, hogy mi az, ami jönni akar, és mi az, ami menni akar. **A bölcsesség tehát mindkét területtel, az elengedéssel és az elfogadással is szorosan összefügg.**

A szabadság ezzel szemben sokkal inkább az elengedéshez kötődik: a szabadság az elengedés gyümölcse. Az ember tulajdonképpen minden egyes elengedéssel egy nagyot lép előre a szabadság útján. Amihez görcsösen ragaszkodom, amitől függök, amit nem tudok elengedni, az fogva tart, az korlátozza a szabadságomat. Tehát az elengedés és a szabadság között szoros kapcsolat áll fenn. Minden egyes elengedés során, amikor sikerül belsőleg felszámolni valamilyen ragaszkodást, függőséget, bizonyos korlátokat bont le az ember, és a szabadság útján tesz egy nagy előrelépést.

A szeretet pedig az elfogadással áll ugyanolyan szoros kapcsolatban, mint az elengedés a szabadsággal: az elfogadás egyfajta előfeltétele a szeretetnek. Ha valakit nem tudok elfogadni, akkor nem tudom igazán szeretni sem. A másik ember előítélet-mentes elfogadása teremti meg a szeretet lehetőségét. A szabadság előfeltétele tehát az elengedés, a szeretet előfeltétele pedig az elfogadás. Mondhatnám úgy is, hogy elengedés nélkül nincs szabadság, elfogadás nélkül nincs szeretet.