

**C.W.LEADBEATER**

## **APRÓ BOSSZÚSÁGOK**

Fordította: -y  
Stilizálta: N.A.

Megjelent a Teozófia – a Magyar Teozófiai Társulat lapja –  
1916. évfolyamának 2. számában

A közönséges ember asztrális (érzelmi) teste a tisztánlátó előtt igen szomorú látvány. „A látható és láthatatlan ember” c. könyvemben van egy kép, amely azt mutatja, hogy milyennek kellene lennie az asztrális testnek, tudniillik a mentális test egyszerű visszatükröződéseként kellene jelentkeznie. Az embernek ugyanis tényleg csak azt kellene érezni, amit a józan esze érezni enged. Azonban fejlődésünk jelenlegi állapotában az emberektől ilyen asztrális testet elvárni aligha lehet, egy másik ábrán bemutattam egy olyan asztrális test képét, amely még mindig elfogadható, bár ebben is sok mindenféle árnyalat van, amely nem árul el előnyös tulajdonságokat, amelyek kigyomlálása felettébb kívánatos lenne. Azonban most nem erről szeretnék beszélni.

Amint könyvemben említettem, a képek azt mutatják, hogy miként néz ki egy közönséges, fejletlen asztrális test, ha az aránylag nyugalomban van. Azonban egyike a sok „rossz”-nak, amit a civilizáció magával hoz, hogy alig találunk a földön olyan asztrális testet, amely csak rövid időre is nyugalomban maradhatna. Itt említem meg, hogy az asztrális anyag tulajdonképp folytonos mozgásban van - és hogy mindazok a színek, melyeket könyvem ábráin látunk, a rezgések különféle nemének felelnek meg -, ennek ellenére mégis bizonyos rendszerességgel kellene ezeknek a rezgéseknek végbemenniük, és szükséges lenne, hogy e mozgásoknak is legyen bizonyos határuk.

A sok apró izgalom és indulatoskodás tehát tulajdonképpen az ember urává válik, hatalmába ejti őt, mintha apró ördögök egész serege tartaná megszállva.

Az imént leírt állapot épp oly kellemetlen, mint amennyire gyakori. Kérdés, hogyan szabadulhat ki belőle az, aki már benne van, illetve, hogy lehet megakadályozni, hogy az ember ilyen kellemetlen állapotba jusson? Mindkét kérdésre valójában egy és ugyanaz a felelet.

Tanuljunk meg először is nem bosszankodni, másodszor nem félni, és harmadszor szűnjünk meg ingerlékenynek lenni.

Gondolja meg mindenki, hogy milyen mellékes fontosságú az a sok személyes ügy, amely bennünket rendszeren annyira lefoglal. Gondoljuk meg, hogy milyen kevésre méltatjuk mindezeket, ha bizonyos idő elteltével visszapillantunk vissza azokra. Sokszor már néhány óra, néhány nap múlva szinte alig értjük, hogy tudott ez vagy az bennünket izgatni. Emlékezzünk meg a bölcsesség szavairól, amelyek szerint a rajtunk kívül álló dolgok ránk nézve nem előnyösek, a legtöbbje pedig bennünket egyáltalán nem is érdekel. Csak az hordozhat fontosságot, amit mi magunk gondolunk vagy teszünk, mert abból alakul ki a mi jövőnk. Az, amit más mond vagy gondol felőlünk, ránk nézve teljesen közömbös lehet.

Tanuljunk meg azt a sok apró tűszúrást, amely bennünket a mindennapi életben ér, egyszerűen tudomásul nem venni, és mondjuk ki egyszer és mindenkorra, hogy azok

bennünket semmiképp nem fognak ezentúl izgatni. Tudom, eleinte nagy akaratmegfeszítésre lesz szükségünk, hogy ezzel a szinte második természetünké vált rossz szokással megküzdjünk. Mindig lesz valami bennünk, ami azt súgja: Jancsi vagy Pali ezt vagy azt mondta rólam, vagy pedig most terjeszt híreket rólam, amelyeket ismerőseim esetleg el is hisznek és így ez jó hírnevet megkárosítja.

E helyett azonban azt kell, hogy mondjuk magunkban: „Cseppet sem bánom, hogy mit mond Péter vagy Pál. Sajnálom, ha valótlan híreket terjeszt, mert ezzel rossz karmát szerez magának. Eltökéltem, hogy a mendemondákkal nem törődöm. Megvan a rendes munkám és nincs időm, hogy ilyen balga dolgokra feccséljem.”

Megtörténhet, hogy valami ránk törő szerencsétlenség ránk veti árnyékát. Nem tudunk szabadulni ilyenféle gondolatoktól: „talán elveszítem az állásomat, nem lesz munkám, nagyon rosszul megy majd a sorom, éhezniem kell, koldulnom kell, vagy elveszítem a barátaim és munkatársaim jóindulatát”.

Az egyedüli helyes út ilyenkor: nyugodtan nézni a dolgok folyása elé, és azt mondani: „meglehet, hogy mindez be fog következni, meglehet, hogy nem, minek törjem azonban a fejemet olyan dolgok felett, amelyek esetleg csak a messze jövőben következnek be. Igenis, célszerű már most is elővigyázatosnak lenni, és bizonyos lépéseket, óvintézkedéseket megtenni, ha azonban ez megtörtént, úgy tovább már nem is kell törődni az egész dologgal. A folytonos aggodás amúgy sem hátrítja el az esetleges balesetet, legfeljebb elfogultabbá tesz, és így nehezebben fogok azzal a problémával megküzdeni. Kijelentem tehát egyszer s mindenkorra, hogy nem fogok magamnak gondokat okozni és ilyenfajta dolgokkal egyáltalán nem fogok törődni.”

Egy más, szintén igen elterjedt formája az izgalomnak, melyből esetleg igen kellemetlen következmények is eredhetnek, ha valaki könnyen megsértődik. Higgadt megfontolás ugyan mindenkit meggyőz az ilyen viselkedés célszerűtlenségéről, de ha körületekintünk, mégis látjuk, milyen kevesen képesek erre a higgadtabb megfontolásra. Pedig nem kellene más, mint adott esetben elfogulatlanul végiggondolni a dolgot, és akkor azt fogjuk találni, hogy az, amibe megakadtunk, minket lényegünkben nem érinthet. Ha valaki mondott valamit, ami érzelmeinket sértette, tíz közül kilenc esetben biztosak lehetünk abban, hogy sértő szándéka nem is volt. Minek izgassuk tehát magunkat? Még ha valóban szándékosan így történt is, abban az esetben is ügyetlenség volna tőlünk a sértésről tudomást venni, s ezáltal a sértő értésére adni, hogy szándéka sikerült, és mi sértve érezzük magunkat. Aki mást bosszantani, vagy sérteni akar, akár szóval, akár tettel, csak sajnálandó, tudjuk, hogy az örök igazság törvénye következtében ezért meg kell majd szenvednie. Tehát még egyszer: bármit mondanak vagy tesznek ellenünk, minket az ne érintsen.

Vizsgáljuk csak meg, hogy az izgató, sértő szó tulajdonképpen hogy is hat ránk? Azt fogjuk találni, hogy a szó magában véve mélyebb hatást gyakorolni nem is képes.

Gondoljuk meg, hogy semmiféle szó önmagában bennünket sérteni nem képes, a szó csak azzal válik tulajdonképpen sérelmessé, ha mi annak jelentősége felett eltöprengünk, és olyan értelmet adunk annak, mely bennünket tényleg megsebez, és fájdalmat okoz. Így tehát mi magunk adjuk meg a szónak a fullánkot, mely érzelmeinket sérti. Mi is lehetne egy más ember szavában, ami bennünket nyugalalmunkból kivetkőztethet? A szó magában véve nem más, mint a levegő rezgése. Ha nem halljuk, úgy ránk mélyebb hatást nem gyakorol, tehát nem a szó a sértő, hanem az a tény, hogy mi azt hallottuk, hogy mi annak bizonyos értelmet tulajdonítottunk, és így nem is az sért meg bennünket, aki a szót kimondta, hanem mi önmagunk, akik a szónak sértő értelmet tulajdonítva asztrális testünket haragra lobbantottuk, s

azt nyugalomból kihoztuk. Bármit mondjon is az ellenfelünk, azzal minket nem bánthat, és ha sértve, vagy találva érezzük magunkat, a sok kellemetlenségért, mely ebből ered, csak mi lehetünk a felelősek.

Egészen másképp viselkedünk, ha sikerül asztrális testünk felett teljes uralmat gyakorolni, mert akkor semmiféle ilyen külső behatás nyugalomunkból ki nem vetkőztethet, és folytatjuk utunkat, munkánkat a nélkül, hogy más emberek balga vagy sértő beszédére egyáltalán valamit is hederítenénk.

Sok ember csupa rossz szokásból igen könnyen elhagyja magát, akár az irodában, akár pedig odahaza minden komolyabb ok nélkül sírva fakad. Igaz, hogy úgy a háztartásban, mind az üzletben rendnek kell lenni, mindenkitől megkövetelhetjük a pontos és rendszeres munkát. Csakhogy ezt a célt nem azzal érjük el, ha minden kicsiségen megakadunk, és magunkból kikelve gáncoskodunk, hanem inkább azzal, hogy a célt jó példaadással igyekszünk folyamatosan kollégáink elé tární.

Akinek ilyen szerencsétlen természete van, az csak a leghatározottabb küzdelem árán tud ettől megszabadulni. Tartsa mindig szem előtt, hogy a folytonos gáncoskodással sokkal kevesebbet ér el, mint a jó példa és a jót akaró megjegyzések segítségével.

Az ilyen egyén tényleg beteg, de betegségének képe asztrális testén nem úgy mutatkozik, mint az első esetben (vagyis nem mutatkoznak egyes nagyobb kelések, karbunkulusszerű örvények), hanem inkább általános nyugtalanságot, rendszertelen hullámzást találunk rajta. Ez - úgy az egyénre, mint környezetére - rendkívül izgató hatást gyakorol, és megakadályozza, hogy az illetőnél, vagy környezetében kedélyesség és nyugalom fejlődessen ki.

Az embernek meg kell tanulnia, hogy kedélyén és érzelmein uralkodjék, hogy visszautasítson minden olyan gondolatot vagy érzelmet, mit az ő felsőbb Énje jóvá nem hagy, helyesnek nem tart. Magát mindenféle apró izgalomnak átengedni nem méltó egy józanésszel rendelkező egyénhez, sőt egyenes lealacsonyító. Az az ember, aki úgy tekinti magát, mint az isteni szikra megtestesülését, ne engedje át magát ösztönei elementáris befolyásának.

Mint már említettem, a folytonos asztrális kavargás végzetesen befolyásolja a fizikai test egészségét is. Még végzetesebb azonban a hatás, amelyet magasabb irányban való fejlődésünkben okoz, amennyiben ezt a fejlődést egyszerűen megakasztja. Aki tehát a fejlődés útján akar haladni, legelőször is tanulja meg a legteljesebb önuralom gyakorlását, amit csak úgy érhet el, ha kiszabadítja magát az előbb felsorolt gondok, izgalmak, bosszankodások befolyása alól. Valahányszor észrevesszük, hogy ilyen tényezők asztrális testünket rendszertelen hullámzásba hozzák, erős akarattal igyekezzünk annak hatalmas rezgési állapotát visszaállítani, úgy hogy tényleg csakis olyan hullámzások vonulhassanak végig rajta, amelyek a fejlettebb egyén asztrális testéhez méltóak. A leghatásosabb szer ennek elérésére az, ha mindent szeretettel teszünk. A szeretet simítóan hat minden izgalomra és megsemmisíti az egyéniség túltengéséből eredő ellenkezést. Igyekezzünk gondolatainkat lényünk alsóbb rétegeiből a magasabb felé irányítani, hogy így megérezhessük azt a lelki békességet, amelyet szavakban kifejezni vagy megérteni képtelenek vagyunk.