

# Az elengedés művészete és gyakorlata

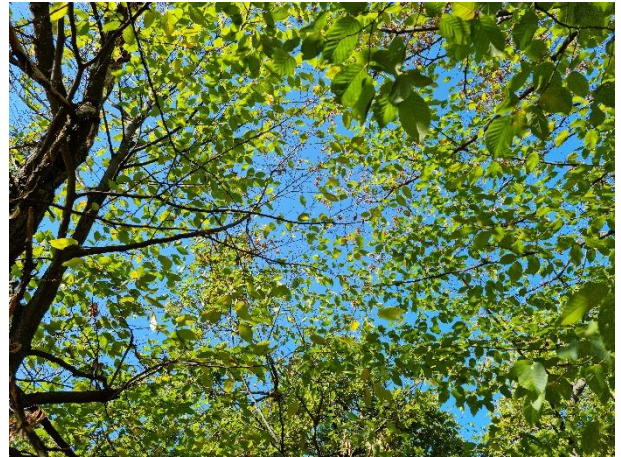
Nagy Zoltán

Budapest, 2022. február

## Kedves Olvasó!

Hogy az elkövetkezőkben olvasott gondolatok rögvest életre is keljenek, s mihamarabb hasznosuljanak, javasolt egy kis elmélyüléssel kezdeni: mindannyiunk talál magának olyan területet, olyan epizódot az életében, mely gondolati formában személyhez, avagy tárgyhoz kötődően az elengedendő kategóriába sorolható.<sup>1</sup>

Válasszunk egyet közülük, amelytől hasznos lenne megválnunk, hogy az életünk harmonikusabbá, kiegyensúlyozottabbá válhasson. Miután sikerült meglelni az elengedés tárgyát megtehetjük, hogy olvasás közben a megélt folyamatba illesztjük, megpróbáljuk rávetíteni az elengedéssel kapcsolatban felmerülő gondolatainkat, s



törekedhetünk a valóságban megélhető, tényleges elengedés megvalósítására. Ekképpen az olvasott tartalom közvetlenül szolgálja – a pillanat megélésével – az elengedés megvalósulását. Kellemes elmélyedést, hasznos tapasztalatok megélését, szellemi gyarapodást, s hatékony elengedést kívánok!

Nagy Zoltán  
(znagy.m@gmail.com)

---

<sup>1</sup> A kiadványban szereplő képek saját alkotások.

## A ragaszkodás megértése mutatja az utat az elengedés kibontakoztatásához

Most, hogy sikerült kiválasztani egy elengedendő gondolatot, személyt, élethelyzetet, illetve tárgyat próbáljuk meg beazonosítani a ragaszkodásnak az ahhoz kapcsolódó formáját. Vélhetően fennáll a ragaszkodás valamilyen formája, mely jellegéből fakadóan csírájában elfolytja az elengedés legapróbb kezdeményét is. Kezdődjön a vizsgálat.

A ragaszkodás gyökerét számos irányból megközelíthetjük: lehetnek az életünkben **szokások**, melyek ismétlődnek és újból ismétlődnek, szinte végtelen folyamként. S már annyira részévé váltak a mindennapok eseményeinek, hogy képtelenségnek tűnik az azoktól való megszabadulás.

Feltámadhat bennünk **belső kényszer**, mely folyton-folyvást arra ösztönöz, hogy ismételten megtegyünk bizonyos cselekvéseket, cselekvéssorokat, még akkor is, tökéletesen tisztában vagyunk annak káros következményével. Hasonló folyamat szereplőivé válhatunk **külső kényszer** hatására is. Amikor a hatóerő külső személytől, szervezettől származó formában nehezedik ránk.

A ragaszkodás forrása lehet a **bizonytalanság** is. Amikor számunkra kiszámíthatatlan következménnyel járhat a ragaszkodás feloldása. Mivel biztosabbnak, biztonságot nyújtónak véljük az adott állapotot inkább annak fenntartása mellett döntünk. Még akkor is, amikor legbelül tökéletesen meg vagyunk győződve a változtatás pozitív kimeneteléről.



Terhelőbb állapot megélésében lehet részünk, amikor a ragaszkodás már **félelemmel** társul. Hiszen egy vélt jövőbe kivetített állapottól tartunk, amely bekövetkezését feltételezzük, s hisszük, hogy a ragaszkodás megvéd bennünket a káros hatástól. Jóllehet ez a fajta „védelem” nélkülöz mindenféle realitást.

Gyakorta a ragaszkodás által kívánunk valamilyen **elvesztést elkerülni**, az abból fakadó fájdalmat szeretnénk semlegesíteni. Ahelyett, hogy tudomásul vennénk a számunkra megváltoztathatatlan állapotát, s az elfogadás felé lépnénk.

**Feltételezett kényelem** is okozhatja a ragaszkodást. Ez esetben sokkal egyszerűbbnek, kényelmesebbnek, terhelésektől mentesebbnek tűnik egy meglévő állapot fenntartása. Miután tökéletesen tisztában vagyunk azzal, hogy bármely változtatás kibillenést jelentene az egyébként pusztán vélelmezett egyensúlyi állapotból, mely valójában kimondottan instabil.

Lehet olyan tudati lenyomat is bennünk, amely bizonyos dolgok, élethelyzetek együttállása esetén kezdi marcangolni a lelkünket. Ezek a **rögzítések** meglapulnak a tudatunkban, s amikor fellép(-nek) a kiváltó tényezők, akkor bizony igencsak diszharmonikus állapotban kerülünk. Ez esetben a ragaszkodás inkább rejtett formában jelentkezik, aminek lehet, hogy nem is ismerjük az okát, a kiváltó mechanizmusát. Ekképpen az elengedést elősegíti a rögzítés körülményeinek tudatos szintre emelése.



A **téveszme** formájában valamilyen nem is létező objektumhoz, gondolathoz, lényhez való ragaszkodás terheli a hétköznapjainkat. Ez esetben a valótlanhoz való kötődés valamilyen vélt előnnyel kecsegtet bennünket. Viszont ez illúzió, sőt spirituális értelemben illúzió az illúzióban.

Mily fájó lehet a hiány megannyi formája. Ha a hiány megélése fájdalommal kísért, akkor törvényszerűen védekezni próbálunk ellene, igyekszünk csökkenteni a felénk irányuló negatív hatásokat. Mindezek eredményeként rögvest eljuthatunk a **hiány elleni védekezés**hez, amikor kitaláljuk/megtaláljuk a fájdalom ellenszerét, amihez körmünk szakadtáig ragaszkodunk. Holott lehetne találni valamilyen más megoldást is, amely nem a pillanatnyi fájdalomenyhítést szolgálja a fájdalom tartós megléte mellett.

Életünk során számos társadalmi, vagy éppenséggel személyhez kötődő mintával találkozunk. Természetes jelenség a **mintakövetés**. Viszont tegyük fel a kérdést: a minták minden esetben passzolnak hozzánk? Szükségünk van azokra? Valamely minta fontos és szükséges számunkra. Ellenben bőséggel akadnak olyan minták is, amelyek inkább hátráltatják a kibontakozásunkat, mintsem támogatnák azt.

A változásra eltérően reagálunk. Van aki kedveli a változásokat, hovatovább gerjeszti is azokat. Mindemellett számos embernél terhelést idéznek elő a változások, ennek hatására inkább konzerválja az egyén a már megszokott és ismerős állapotot, s már ki is alakult a ragaszkodás, a **változás hátrítása**.

Valljuk be őszintén számos esetben nem is vagyunk tisztában azzal, hogy fennáll a ragaszkodás bármely formája is az életünkben. Azt érezzük, hogy valami nincs rendben, de azzal sajnos nem vagyunk tisztában, hogy mindennek oka a **felismerés hiánya**. Ez esetben már csak egy tükörrre lesz szükség, amelyben feltűnik a ragaszkodás mikéntje.



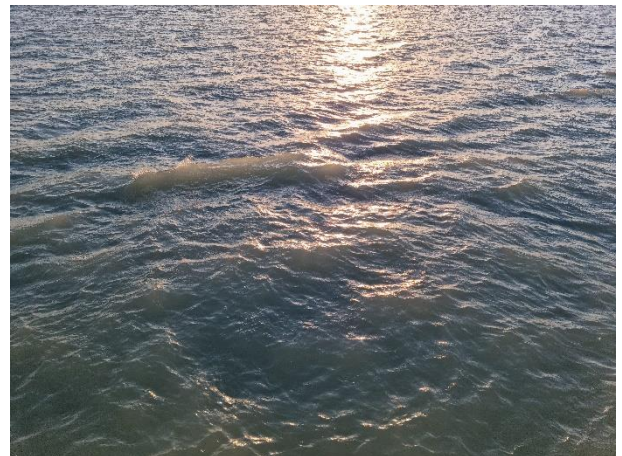
A **szenvedély** egy hatalommal rendelkező megnyilvánulás, mely maga alá gyűr bennünket, s nem vagyunk képesek megszabadulni tőle. Miért? Mert álruhába öltözött szépnek érzékeljük, haszonnal kecsegtetőnek tűnik. Ragaszkodunk hozzá mindenáron. Közben pedig lassan vagy gyorsan felemészt bennünket.

Némileg összecseng az előző gondolattal, bár lehet attól független is a **függőség**. Sok minden élő és élettelen dolog, akár valamilyen eszme is előidézhethet függőséget. Megszabadulni tőle kihívás, amely kihívásnak teljesítése során felülkerekedhetünk a lehúzó erőn. S máris megnyílik a szabadság kapuja.

Az **önigazolás** megfelelő mértékben akár egészséges szükségletként is értelmezhető. Ám ölthet olyan formát és mértéket is, amikor már az állandóan mesterségesen felduzzasztott önigazolás életelemmé válik. Ez a fals életelem pedig egyszer csak létszükségletté formálódik.

A hatalomgyakorlás egyéni vagy társadalmi szintű megnyilvánulása benne rejlik sokak személyiségében. Viszont a hatalom gyakorlása történhet elfogadható formában is, amikor nem a hatalom csúcsosodik ki, hanem a tisztelet és a felelősség. A ragaszkodás pedig megnyilvánulhat a **hatalom gyakorlásában**, avagy ennek ellentétjeként a hatalomgyakorlás kihatásának szándékos elszenvedésére irányuló igényben. A hatalom birtoklása pedig egyszer csak már elengedhetetlen részévé válik az életnek. Minek eredményeként meglehetősen torz viszonyok alakulnak ki.

Fokozva a mélyebbnél mélyebbre süllyedést, akár még az is elképzelhető, hogy fellép a **szenvedés igénye**, s olyan helyzeteket keres, idéz elő a teremtmény, amely biztosan magában hordozza a szenvedés lehetőségét. Elsődlegessé válik a szenvedéssel teli létállapot megélése.



Egyelőre abban az állapotban leledzünk, hogy kiválasztva az elengedés tárgyát merengjünk azon vajon **mi lehet a ragaszkodás oka**? A fenti gondolatok ezt a törekvésünket hivatottak szolgálni. A dolog természetéből fakadóan felmerülhet olyan ok is a ragaszkodással kapcsolatban, amely a fenti felsorolásban nem szerepel. Avagy több előzőekben áttekintett ok is felléphet egyszerre.

Sikerült beazonosítani a ragaszkodás okát?

## A ragaszkodás sajátosságai

A következőkben tekintsünk át néhány gondolatot, hogy a ragaszkodás mikéntjét jobban felismerjük, s hogy egyre könnyebben kerülhessünk a **ragaszkodásmentes harmonikus tudatállapotba**.

A **vágy** kizárólag a fizikai síkhoz tartozik, ezért is köt ahhoz, mely gyakran testekhez, tárgyakhoz, eszmékhez való ragaszkodásban testesül meg;

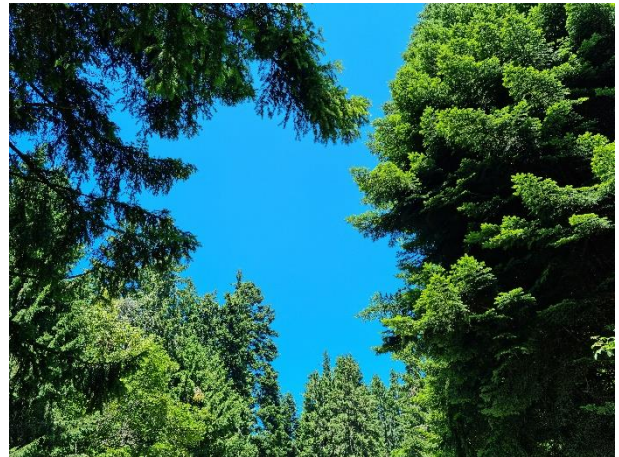
Bizonyos tárgyakhoz való **túlzott ragaszkodás**, azok szerepének túlértékelése, erős kötődést eredményez;

**Félelemkeltő hatás**sal bír a fizikai síkhoz tartozó dolgokhoz való ragaszkodás;

A fizikai sík elemeihez való görcsös **ragaszkodás visszavet**;

A ragaszkodás az **elme játékszere**;

A másokkal való **egység megértése** nagyon sokat segít a vágyak, a kötődések, a ragaszkodás lebontásában, ekkor teljesen másként szemlélhető a világ, ilyenkor az igazi értékek emelkednek ki, a fizikai síkhoz tartozó dolgok pedig eltörpülnek, elvesznek;



Nehéz helyzetet teremt a **szembesülés** a vágygal, a ragaszkodással, a fizikai síkhoz való kötődéssel;

A ragaszkodás, a megkötöttség, a vágy, elme által létrehozott **fájdalmat képes okozni**;

Amikor változás áll be az embert körülvevő személyek körében, akkor azzal párhuzamosan az értékrend is módosul, jobban kikristályosodik, hogy mire kell figyelmet fordítani, illetve mely irányokról érdemes elvonni azt, ilyenkor válik egyértelművé, hogy a fizikai síkhoz tartozó elemek iránti **ragaszkodás teljesen felesleges**;

Amikor a gyakorlatban is sikeres az elengedés, egyfajta mentesülés a ragaszkodástól, akkor minden bizonnyal **belső átalakulás** is végbemegy, mindennek következtében változáson esik át a kapcsolatrendszer, illetve a belső hajtóerők szerepe is érthetőbbé válik;

Az elme a vágy és a ragaszkodás eszközével próbálja fenntartani a **félelmet**;

A ragaszkodások felbomlása jelentősen elősegíti a **valós jelenben létezést**;

A **valótlansághoz** való ragaszkodás rendkívül lebilincselő;

Miért ragaszkodsz az **illúzió teremtette** gondolatokhoz, tárgyakhoz;

Az **önalávetés** szépen, fokozatosan, folyamatosan feloldja a ragaszkodást;

Alkalmanként meglehetősen nehéz feladat a **valótlan világ** elemihez való ragaszkodás oldása;

A felső világban élhető meg a **tiszta létezés**, az anyagi síkon pedig a ragaszkodással és kötöttséggel **terhelt élet**;

A ragaszkodás és a kötöttség **oldódásával** párhuzamosan **csökken** a fájdalom és a szenvedés mértéke;

A **tudatszint változását** jelzi a ragaszkodástól, félelemtől, irigységtől mentes, mellékes dolgokkal kevésbé foglalkozó állapot;

Szép ajándék, olyan tudatállapot megélése, amikor a ragaszkodás és a fizikai síkon zajló történések már **nem idéznek elő**

**érzelmi megnyilvánulást**, vagy legalábbis a jelentőségük erősen lecsökken;

Segítséget jelent mindazon dolgok **letétele és elengedése**, amelyek súlyként nehezdednek ránk;

A fizikai síkon megélt **összekuszálódás elősegítheti** az elengedés folyamatát is;

Néha nehéz azonnal megérteni azoknak a segítő tanításoknak az üzenetét, amelyek személyek, gondolatok, tárgyak **elengedésével állnak kapcsolatban**;





A fizikai síkról történő **egészséges leváláshoz** az ahhoz tartozó személyek, lények, tárgyak, eszmék, gondolatok elengedésén keresztül vezet az út;

Nagyon komoly lecke, és meghatározó tanulságot hordoz az elengedés gyakorlása. Ekkor képes az ember igazán rádöbbenni a fontos dolgokra, vagy még inkább az életében meghatározó szerepet betöltő személyekre, amikor a **szeretet** a maga teljességében érinti meg az embert, amikor megadatik a tapasztalat annak felfedezésére, hogy mennyire csodálatos emberek élnek a közvetlen környezetünkben, akikre bármikor, bármilyen körülmények között bizton lehet számítani, akik azért is léteznek, hogy segítsék a gyakran botladozással kísért haladást az élet útján;

A fejlődést látszólag kevésbé támogató hatások is átélendők, s érdemes engedni azok továbbhaladását, mivel **gátlás alá helyezésük** pont a velük való foglalkozást erősíti fel az elengedésük helyett;

Az igazság, a transzcendentális valóság megtapasztalása, akkor történhet meg kristálytisztán, amikor oldódik a fizikai síkon zajló létezéshez kapcsolódó ragaszkodás, amikor a figyelem - már a maga valóságában - az örökké való **Isteni mindenségre irányul**, s megélhetővé válik az **Ő** megnyilvánulása az egész mindenségben;



## Gondolatok az elengedés útján való haladáshoz

A fizikai sík olyan hely, ahol kiválóan **lehet gyakorolni** az elengedést;

A fájdalom, a félelem, a szorongás, a betegség elengedése is **elsajátítandó feladat** a fizikai síkon;

Az elengedés gyakorlása által **emelkedik a tudatszint**, tisztul az érzékelés és tágul a valóság felismerhetőségének horizontja;

Az elengedés **elősegíti a tisztánlátást**;

Az elengedés **felemel**;

A **szeretet** segíti az átlendülést az elengedés nehézségén;

Az elengedés minden szikrája egy picinyke **újjászületés**;

A fizikai síkhoz tartozó kötöttségek **letételének, elengedésének formáját** és mértékét a pillanatnyi tudatállapot határozza meg;

Az elengedés **felszabadít**;

Az elengedés is **művészetté válhat**;

A **megszabadulás** felé vezető utat az elengedés világítja meg;

A látszatvilágban az emberek nagyon szorosra fűzik a kapcsolati szálakat egymással, ezért olyan fájdalmas az elengedés folyamata, e helyett inkább a jó **Istennel szükséges a közvetlen és erős kapcsolat kialakítása**;

Ahogy egyre inkább lehetővé válik a minél tisztább és közvetlenebb jó **Isten felé fordulás** és a fizikai síkhoz kötődő dolgok elengedése, úgy tárulkozik ki a csodálatos fensőbb valóság;

Az elengedés, a kiüresedés, a kötődések megszűnése vezet el a beteljesüléshez, s ezen keresztül a legszorosabb **Istenközelséghez, magához az Istenhez**;



Az elengedés minden lépése egyben közeledés az **Isteni valóság** megéléséhez, megértéséhez;

**Istennel való kapcsolat** tisztaságát is elősegíti a különböző gondolatok és dolgok elengedése, letétele;



## Felismerések

Most pedig elérkeztünk az elmélkedés szakaszához. Az eddigiek során áttekintettük a **ragaszkodás mögött** meghúzódó jelenségeket. Majd bepillantást nyerhettünk az **elengedés sajátosságai**ba. Azt követően feltérképezhettük az elengedés útján történő **haladás kísérőjelenségeit**.

Mindezek után merengjünk: mely területeken, milyen jellegű kötődések, súlyok terhelnek bennünket, amelyek elengedése mindenképpen **javulást eredményez az életünkben**. Támaszkodjunk a fentebb olvasott gondolatokra, azokat beépítve a tudatrendszerünkbe gondolkodjunk, cselekedjünk, értelmezzük a történéseket és **éljük meg minél szabadabban, önfeledtebben az életünket**. Merjünk hagyatkozni a felismeréseinkre.

