

IV.

Akarsz-e meggyógyulni haragodból?

Már szó volt arról, hogy gondolatainknak különböző érzelmi töltése lehet – pozitív vagy negatív.

Elmondottuk, hogy a bethesdai beteg gondolatainak egyik negatív töltése a félelem lehetett. Minden valószínűség szerint a másik negatív töltés a *harag* volt. Íme: – *Nincs emberem!* – Egyik legindulatosabb szó ez a „nincs”. Még akkor is, ha halkán mondjuk. Mennyi lázadás, keserűség sűrűsödik ebben a szóban!

A másik haragra mutató szó ez: *előttem*. „*Más lép be előttem!...*” Milyen fojtott haragot tud kiváltani az emberből a mellőztetés!

Kis gyerekek versenyt futottak egyszer, s az, aki másodiknak érkezett be, keserű mérgében belerúgott az elsőbe. – Mi már csak lélekben, gondolatban rúgkapálunk, de lényegében az indulat ugyanaz.

Hogy mi a harag biológiailag, sőt lélektanilag, azt most meg se kíséreljük meghatározni. Nem is volna könnyű.

Úgy vagyunk vele, mint az elektromossággal: könnyebb a létezési formáiról beszélni, mint meghatározni. – De hadd mutassunk rá három típusára:

1. Van olyanféle haragos ember, akit *akna-embernek* nevezhetnénk. Hosszú-hosszú ideig csöndes. Virágok nőnek mellette, szinte nem is látszik tőlük. De ha egyszer valaki rálép a „gyújtózögére”, akkor hirtelen felrobban. Robbanása rövid, de hangja, hatása nagy. Akik közelében vannak, azokat megsebzí, nemegyszer súlyosan, ő maga pedig megsemmisül. Ezt átvitt értelemben úgy mondhatnánk: szégyen és megsemmisülés érzése járja át. Robbanásával önmagának ártott a legtöbbet.

2. Van *Vezúv-ember*, aki szüntelen pöfög és füstölög. Olykor erősebben, olykor gyengébben, de szüntelen. Csak tisztos távoból lehet mellette „letelepedni”, mert hamujával mindig mindenkit beszór.

3. Végül van „*zsanér-ember*”, mégpedig rozsdás zsanér-ember, aki ha hozzáérnek, ha „megnyitják”: csikorog. Ha nem nyúlnak, nem szólnak hozzá, akkor csöndes, de az első mozdulatra, amellyel megérintik, kellemtelen, fülsértő hangot ad... Igen, olaj kellene neki, finom olaj: a szeretet olaja.

Ez még „csak” harag. A haragot lehet megbánni, lehet levezetni, de táplálni is. Jóh könyve szerint „*az álnokszívűek haragot táplálnak...*” (36,13) Táplálják és gyújtják a haragot, így lesz belőle gyűlölet: GYŰL-ÖL-ET.

Akarsz-e meggyógyulni

| | |
|------------------------------|----|
| ... akaratgyengeségedből? | 5 |
| ... képzelgéseid rabságából? | 13 |
| ... félelmeidből? | 23 |
| ... haragodból? | 37 |
| ... magányosságodból? | 45 |
| ... a magányosságra is? | 59 |
| ... felemás életedből? | 67 |
| ... hamis gyászból? | 75 |
| ... a halálfélelemből? | 83 |
| | |
| Van embered! | 91 |
| | |
| Hétköznapok higiénája | 97 |