

Lépésről lépésre a belső békéig - így engedheted el a haragot

Ellenségek árnyékában nehéz békét találni - de nem lehetetlen

Időről időre mindannyiunk életében akadnak olyan emberek, akikkel mélyebb konfliktusba kerülünk – legyen szó régóta húzódó nézeteltérésről, egy csalódást okozó barátról, esetleg nyíltan ellenséges munkahelyi helyzetről. Az ellenszenv, a harag vagy akár a kimondatlan feszültség hosszú időre elrabolhatja a lelki békét, és a legtöbben nem tudjuk, hogyan is kezdhetnénk hozzá a feloldáshoz. Ilyenkor gyakran hiányzik az eszköz, a nézőpont vagy a bátorság.

[A Hajnal Városa című spirituális videósorozat](#) egyik legújabb, [július 12-én debütáló része](#) most épp egy ilyen nehéz, de rendkívül fontos helyzetre kínál gyakorlati útmutatást – és nem csak erre. Az epizódok olyan mindennapi kihívásokat segítenek feldolgozni, mint a veszteségek, a megbántottság, a megfelelési kényszer vagy az önfogadás – spirituális megközelítéssel, de teljesen emberi nyelven.

Ellenségből tükör - az ötlépcsős módszer belső átalakulást ígér

A legújabb epizód középpontjában az ellenséggel való megbékélés áll. Dr. Bugarin-Horváth András öt lépésen keresztül vezet végig nézőit azon a belső úton, amely során az ellenszenv és harag szeretetté alakítható. A cél nem a másik fél megváltoztatása, hanem saját lelki békénk visszaszerzése. A folyamat lépései:

- Empátia – belehelyezkedés a másik szemszögébe
- A harag forrásának feltárása – múltbeli sérelmek vagy karmikus kapcsolódások megértése
- Elfogadás – a másik „igazságának” elismerése a saját igazságunk megtartásával
- Szeretet cselekedet – bocsánatkérés, jóvátétel vagy belső kiengesztelődés
- Elengedés – a múlt letétele, a lelki szabadság megélése

„Ha a harag helyét felváltja a szeretet, és ezt az intenzív erőt átirányítjuk magunkban a másik pólusra, akkor hihetetlen magaslatokba juthatunk.”

A videó hangsúlyozza: a megbocsátás nem alárendelődés, hanem spirituális önvédelem – a saját lelkünk megtisztítása a romboló érzelmektől.

Az Anya tanításai - közérthetően, hitelesen

A Hajnal Városa minden epizódban Mirra Alfassa (az Anya) egy-egy tanításából indul ki. Fodor Zsóka tolmácsolásában hangzik el az az idézet, amely szerint az isteni jelenlét ott van a tudatlanságban is – még azokban az emberekben is, akik bántanak minket.

„A tudatlanságban benne rejlő Isteni az, aki törekszik a tudatosságban rejlő Isteni felé.”

Ez az alapvetés teszi lehetővé azt az értelmezést, amelyben az ellenségeinkre nem mint gonosz szereplőkre, hanem mint lehetőségekre tekintünk – a saját lelki fejlődésünk érdekében.

A videók már Spotify-on is hallgathatók

A sorozat tartalmi mostantól nem csak [YouTube-on](#), hanem [Spotify-on](#) is elérhető. Minden epizódból rövidebb, hangalapú változat is készül, amely lehetővé teszi, hogy az úton, edzés vagy házimunka közben is kapcsolódjunk a tanításokhoz. Ez a bővítés egyre szélesebb közönséghez viszi el a Hajnal Városát.

Személyes példák, könnyen követhető tanítások

A Hajnal Városa nem misztikus tanításokat közöl, hanem emberközeli, gyakorlatias szemléletet kínál. Egy-egy filmjelenet (például a *Babylon* című filmből), egy kecskék közötti konfliktus vagy egy hétköznapi párbeszéd is eszközzé válik, hogy rávilágítson: a harag és szeretet között nincs áthidalhatatlan szakadék – csak döntés kérdése, hogy melyiket választjuk.

„A szeretet nem érzelműség, hanem belső irányváltás. Nem a másik ember megváltoztatásáról szól, hanem arról, hogy mit akarunk hordozni magunkban.”

Élő találkozások vidéken - az Anya tanításai testközelből

Dr. Bugarin-Horváth András nemcsak a videósorozaton keresztül osztja meg az Anya tanításait, hanem az azonos című könyv alapján élő előadásokat is tart országszerte. Ezek főként vidéki helyszíneken valósulnak meg, nyitottak és könnyen elérhetők bárki számára, aki mélyebben kapcsolódna a tanításokhoz és közösségi élményként is megélné a lelki fejlődést.

Úton a lélek felé: több mint 40 rész, és a történet folytatódik

[A Hajnal Városa videósorozat](#) már több mint 40 epizóddal segíti a spirituális útkeresőket – és a szerző szerint még csak most kezdődik az igazi munka. A részek szabadon választhatók, mindenki megtalálhatja azt a témát, amely a leginkább kapcsolódik aktuális élethelyzetéhez. Az egyik közelgő rész például a fénymadár szimbólumán keresztül vizsgálja majd az újjászületés és az önfogadás kérdéskörét.

A 45. epizód [ide klikkelve tekinthető meg](#).

Sajtókapcsolat:

- DLX MEDIA marketing ügynökség
- hello@dlxmedia.hu



© A Hajnal Városa

Dr. Bugarin-Horváth András öt lépésen keresztül vezeti végig nézőit azon a belső úton, amely során az ellenszenv és harag szeretetté alakítható.

Eredeti tartalom: A Hajnal Városa

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=24171>