

Mit kérdeznél, ha nem félnél? - A kérdezés, mint önismereti eszköz

Mi tart vissza, amikor kérdeznénk?

Iskolai helyzet, családi konfliktus vagy párkapcsolati feszültség – mindannyiunk életében vannak olyan pillanatok, amikor nem merjük kimondani, ami valóban bennünk van. A félelem a megítéléstől, a közönség reakciójától vagy épp a választól, amit kaphatnánk, gyakran megbénít. Pedig ezek a pillanatok lehetnek a legnagyobb ugródeszkák az önmagunkkal való őszinte kapcsolat felé.

A Hajnal Városa című spirituális videósorozat egyik legfrissebb epizódja pontosan ezt a mindennapi, de mélyreható témát dolgozza fel – közérthetően, emberi történetekkel, az Anya, Mirra Alfassa tanításain keresztül.

A kimondatlan kérdések ereje

Dr. Bugarin-Horváth András, és A Hajnal Városa egyik új epizódja egyetlen ártatlannak tűnő pillanattal indít: egy tanítvány nem a saját, hanem társa kérdését teszi fel az Anyának. A téma hamar univerzálissá válik: hányszor nem merjük megkérdezni azt, ami bennünket feszít, pusztán félelemből? Az epizód egy belső utazássá alakul, amely sorra veszi a kérdésfeltevés gátló tényezőit:

- félelem a megszégyenüléstől
- függőség a barátok megerősítésétől
- az önbizalom téves képe

"Az igazi önbizalom tudod, milyen? Nincs szüksége mások megerősítésére!"

Az Anya tanítása: a megítélés nem mérték

A rész központi gondolata, hogy a mások által kimondott vélemények gyakran többet árulnak el a bíráló személy tudatossági szintjéről, mint rólunk.

"Mindig az ítélkezik legjobban, aki a legkevesebbet tud egy dologról. És minél többet tud valaki, annál kevésbé alkot ítéletet."

Az epizód szerint az önazonosság és a hiteles jelenlét feltétele, hogy ne mások véleményére építsük saját énképünket.

Kérdezni a kapcsolatainkban is tanulnunk kell

A videó egy másik fontos területre is kiterjed: a párkapcsolatokra és családi kötődésekre. Az őszinte kérdések kimondása sok esetben több bátorságot igényel, mint hinnénk. A "Boldog vagy velem?" vagy a "Mi bánt valójában?" típusú kérdések megkövetelik, hogy készek legyünk az őszinte válasz fogadására is.

- Az őszinte kommunikáció hiánya nemcsak az intimitást gyengíti, hanem fokozatosan

elidegenedéshez is vezethet.

- Aki nem meri kimondani, amit érez, az megfosztja magát a kapcsolati fejlődés lehetőségétől.
- A bátorság a kérdéshez nem gyengeség, hanem a valódi szeretet egyik legnagyobb ereje.

A babonák, a dátumok és a létra alatti átmenet

A rész egy humorral és önreflexióval fűszerezett kitérőben a babonák pszichológiájáról is beszél, rávilágítva arra, hogyan válik egy egyedi tapasztalat általános érvényű "szabállyá".

"Ne babonásan kerülj a létrát, hanem tudatosan és tapasztalatból."

A babonák gyakran a félelemből táplálkoznak, és olyan mintákat rögzítenek bennünk, amelyek eltávolítanak a valóságtól. A videó arra bátorít, hogy ne külső hiedelmek, hanem belső tapasztalatok és tudatosság alapján hozzunk döntéseket.

Lelki műhely, egyre többeknek

[A Hajnal Városa](#) YouTube- és Spotify-csatornáján már több mint 50 epizód érhető el. Az epizódok szabadon választhatók, és olyan élethelyzeteket dolgoznak fel, amelyek sokaknak adhatnak támpontot vagy megkönnyebbülést.

Dr. Bugarin-Horváth András, háziorvos, író és spirituális mentor nemcsak a videókon keresztül ad átadó tudást, hanem országszerte tart előadásokat is, főleg vidéki helyszíneken. Az Anya: Kérdések és válaszok (1956) című könyv fordítását is ő jegyzi, amely azoknak készült, akik szeretnének mélyebben elgondolkodni a tanításokon.

A 51. epizód [ide kattintva tekinthető meg](#).

Sajtókapcsolat:

- DLX MEDIA marketing ügynökség
- hello@dlxmedia.hu



© A Hajnal Városa

Dr. Bugarin-Horváth András videósorozata új epizódjának központi gondolata, hogy a mások által kimondott vélemények gyakran többet árulnak el a bíráló személy tudatossági szintjéről, mint rólunk.



© A Hajnal Városa

"Mindig az ítélezik legjobban, aki a legkevesebbet tud egy dologról. És minél többet tud valaki, annál kevésbé alkot ítéletet." - mondja Dr. Bugarin-Horváth András A Hajnal Városa videósorozat új epizódjában.

Eredeti tartalom: A Hajnal Városa

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/25015/mit-kerdeznel-ha-nem-felnel-a-kerdezes-mint-onismereti-eszkoz/>