

KOVÁTS
RÓBERT

Léleknapló

Hogyan érdemes olvasni ezt a könyvet?

E könyv két okból született meg. Egyrészt, hogy szórakoztató irodalom legyen a benne olvasható felemelő gondolatok, meglátások, életigazságok és szépségek által, másrészt segítsen neked az önismeret ösvényén.

Úgy figyeltem meg, hogy életünk során csak nagyjából, felületesen vagyunk tisztában a gondolati és érzelmi világunk sokszínűségével, s hogy mi rejlik igazán a lényünk legmélyén, azt inkább csak sejteni szoktuk. Rengeteg téves hitrendszer, ártó gondolat és félreértelmezett érzelm-tömeg ered az önismeret teljes vagy részleges hiányából.

Ha belegondolsz, nehezen tudnád meghatározni, hogy ha pusztán az elmúlt egy évet veszed figyelembe, milyen gondolatok és érzések töltötték ki a mindennapjaidat önmagaddal, a szűkebb és tágabb világoddal kapcsolatban. A lényeginek vélt részekre emlékszel, tehát meg tudod határozni például, hogy bizonyos időszakokban hogyan érezted magadat, s úgy tűnhet, mintha biztonsággal el tudnál igazodni a belső világodban, ismered a benned zajló folyamatokat. Ám ez tévedés.

Az önismeret nem egy olyan dolog, mely az ember ölébe a természetesség könnyelmével hullik, s aztán elmondhatja; na, tessék, tudom, ki vagyok és mi dolgom a világban!

Tudatos figyelem, a megtapasztalások sokszínűsége, a komfortzóna átlépése, a megértés igénye és fokozatos elmélyítése nélkül nem tehetünk szert arra az önismeretre, melyre valójában mindnyájunknak szüksége van.

Elmesélek valamit.

Egyszer kipróbáltam, hogy egy éven át minden nap fogtam egy-egy cetlit, melynek egyik oldalára az aznapi meghatározó érzelmemet, s a másik oldalára pedig egy pozitív gondolatot írtam. Az egyre csak gyűlő cetliket egy jókora befőttes üvegbe rakosgattam. Amikor aztán letelt az egy év, hatalmas élmény volt olvasgatni, mely napokon hogyan éreztem magam, milyen érzelmi állapotokba kerültem és milyen gondolatok töltötték ki az elmémet. Meglepő volt minden egyes cetlit átnézni, ugyanis a leírtak jelentős részére nem is emlékeztem, s némi számolgatás után megállapítottam, hogy a megélt érzelmi és gondolati állapotok 90%-át el is felejtettem. Úgy vélem, ez általános érvényű lehet, kisebb-nagyobb eltérésekkel hasonlóan élhetjük meg a belső világunkat; tehát a zömével nem vagyunk tisztában.

Míntha egy olyan folyóban élnénk az életünket, ahol gondolataink és érzelmeink egy pillanatra megérintenek minket, ám a döntő többségük úgy úszik

tovább, hogy később fogalmunk sincs róla, márpedig találkoztunk velük.

Arra a megállapításra jutottam, hogy a mély önismerethez kezdetben különösen fontos, hogy legyen egy átfogó, sőt kézzel fogható képünk arról, hogy mi zajlik az elménkben és a szívünkben.

Úgy vettem észre, biztonságot, stabilitást és örömet ad, ha egyre jobban megismerjük magunkat. Ahhoz tudnám hasonlítani, hogy nem csupán egyre stabilabban állunk a földön, hanem szárnyakat is növesztünk, melyekkel az égbe emelkedhetünk, s könnyedebben repülhetünk, ha úgy akarjuk.

Ezzel a könyvvel az a célom, hogy az olvasót hozzásegítsem – ha csak apró mértékben is - egy boldogabb létállapothoz. Tehát hogyan érdemes olvasni ezt a könyvet? Nyitott elmével és szívvel, igénnyel és őszinteséggel az önismeret ösvényén járva.

A könyv minden oldala három részre osztható. Először is fent szerepel egy gondolat, s ha csupán arra használod a könyvet, hogy ezen írásokat olvasgasd, az is nagy örömet fog nyújtani.

A gondolat alatt található a középső rész, mely egy-két kérdést fogalmaz meg. Ennek célja az önismeret ösvényére terelgetés. Ezen kérdések kapcsán történő elmélyülés, meditáció, s az őszinte válaszadás már megnyitja az elméd és a lelked kapuit.

A harmadik résznél kezdődik az igazi érdekesség! Minden nap meg kell határoznod, hogy mi volt aznap a három legerősebb, legnagyobb hatású érzelmi,

gondolati állapotod. Ebből kifolyólag este érdemes átgondolnod a napod eseményeit, s az ezekhez társított gondolataidat és érzelmeidet. Tekintheted ezt egyfajta esti meditációnak. Ha úgy adódik, hogy a körülmények nem alkalmasak arra, hogy elmélyedj magadban, mert este éppen heves érzelmi állapotban vagy, rossz, esetleg kízó dolgok hatása alá kerültél, akkor is jegyezd fel, hogy mit érzel, mit gondolsz! Legyél benne minél jobban az érzelmeid és gondolataid forgatagában, hiszen így ismered meg önmagadat.

Említettem, hogy le tudod írni, miket éltél meg az adott napon. Nos, ez hogyan is néz ki a gyakorlatban? Az elkövetkező oldalakon alapvető érzelmi, gondolati, viselkedési állapotokat olvashatsz, melyek nem csupán jellegzetességek, de iránymutatóak is, hogy ha ezekhez hasonló érzések és gondolatok lepnek el, akkor be tudod kategorizálni, hogy az milyen rezgésértéket képvisel.

1-től 11-ig értékeltem minden egyes mentális és lelki állapotot, s csupán annyi a teendő, hogy minden oldalon leírod, ezzel együtt pedig számszerűsíted, hogy milyen stációkat éltél meg az adott napon.

Íme egy példa erre:

- Boldogságot éreztem ma: 9 pont
- Némi irigység azonban felütötte a fejét: 4 pont
- Ám önuralmat gyakoroltam: 8 pont

Tehát ezeket nézve a napi átlagom: 7 pont, alapvetően egészen jó napom volt!

Egy másik példa:

- Ma haragot éreztem: 2 pont
- Félelem is felbukkant: 3 pont
- Egy kis nyugalom azért megérintett: 7 pont

Ezen a napon az átlagom: 4, ami nem tragikus, de van mit rendbe tennem most a lelki világomban.

Ezek apróságoknak tűnnek, ha egy-egy napot nézünk, de képzelj el, milyen értékes, ha hetekről, hónapokról, vagy ha szorgalmas vagy, egy évről beszélünk!

A könyvet – a rendszeresség okán - érdemes a hét első napján kezdeni. Minden hónap után találkozol egy összegző rovattal. Így a lehető legkönnyebben tudod kisebb-nagyobb egységeiben szemlélni önmagadat, s könnyen meghatározhatod az egy éves, alapvetésnek tekinthető gondolati és érzelmi állapotodat.

Ám ezek mellett még egy értékes ajándékot kapsz! Ugyebár az IQ-t elég könnyen meg tudjuk állapítani különböző tesztek révén, na de mi van az EQ-val? E könyv segítségével pontos képet kaphatsz arról, hogy milyen lelki szinten vagy. Megtudhatod, milyen fejlett lélek vagy valójában, a mindennapos önismereti tréning révén feltárulhat előtted a lelked mélysége. Akár álmok és sugallatok is meglepő mennyiségben és minőségben ellephetnek, melyek mind-mind a segítségedre lehetnek.

Lehet ezt az egészet jól, és kevésbé jól is csinálni. A kulcsszó az őszinteség! Ha nyitottan állsz magadhoz, ha fel mered tárni, mi lakozik benned, akkor ezt a könyvet életed egyik legkedvesebb irományai közé sorolhatod.

A munkát te végzed magadban/magaddal, a könyvben leírtak a kalauzaid lesznek, esetleg a támaszaid és tanácsadóid. Ha úgy tetszik, segít eléd rakni azt, ami most még megfoghatatlan. Az elkövetkező oldalakat olvasd úgy, hogy minél inkább harmóniába kerülj magaddal. Ne akarj senkinek és semminek megfelelni, ne arra koncentrálj, hogy minél magasabb pontszámokat érjél el! Légy türelmes, szeretettel teli és harmóniára törekvő önmagaddal szemben, s akkor ez a könyv nagy szolgálatot tehet.

Most lapozz egyet, s nézd meg a listát, melyet neked állítottam össze...

Gondolati és érzelmi állapotok listája

Az alábbi listát úgy állítottam össze, hogy általa kvázi végigkövethetővé válik a lélek inkarnációs fejlődése, a legalacsonyabb, pusztító energiáktól az egyre magasabb életminőségen és az elengedésen át, egészen a legmagasabb lelki minőség felé.

A lista alapján megfigyelhető, hogy kezdetben milyen beszűkült, önpusztító állapotok közt sínylődik az ember, majd fokozatosan felfedezi az élet lényegét önmagán keresztül. Egyre fokozottabb kiteljesedése során a megoldás, a jószág energiájával nyit a külvilág felé. Ezzel a lendülettel az egó és a fájdalomenergia felfedezése, valamint folytonos elutasítása folyamán egyre csak a szíve szerint él.

Az Én megvalósulása, és az Énen keresztül megfigyelt Élet, Világmindenség egyre mélyebb megismerése, a vele való harmóniába lépés kerül előtérbe.

Igyekeztem úgy megalkotni ezt a listát, hogy a lehető legtöbb lelki és mentális állapotot felsoroljam, ám elképzelhető, hogy mindennapjaid során átélsz olyat, melyet nem találsz konkretizálva a leírtak között. Ebben az esetben viszont könnyen tudod társítani a

lista szereplőjéhez, vagy a szinonimák szintjén, vagy a szerint, hogy minek mi az eredője, miből mi következik.

11 pont - A tökéletes kiteljesedés állapotai:

Harmóniában a Mindenséggel
Feltétel nélküli szeretet minden és mindenki felé
Rendíthetetlen lelki béke

10 pont – A magas szintű lelki stációk:

Szeretet
Tolerancia
Empátia
Jóság
Önzetlenség
Törődés
Önszeretet (nem önimádat!)

9 pont – Az Én felfedezése:

Önmegvalósítás
Szív szerint élni
Harmónia
Boldogság, mely nem csak az én hasznomra van
Lelki erő

8 pont – Haladás a spirituális ösvényen:

Életöröm
Tudatosság
Elengedés
Elfogadás
Önuralom
Megbocsátás
Félelem leküzdése/elengedése

7 pont – Magasabb szintű életminőség:

Pozitív gondolkodásmód
Egészség tudat
Bőség tudat
Remény
Szabadság
Elégedettség

6 pont – Az erőteljesebb pozitív energiák megjelenése:

Őszinteség
Alázatosság
Hít a jószágban
Lelkesedés
Derű
Nyugalom

5 pont – Átbillenés a pozitív energiák felé:

Tettvágy

Vágyakozás

Bátorság

Magabiztosság

Büszkeség

4 pont – Alacsonyabb rezgéstartomány:

Elismerésre vágyás

Irigység

Fásultság

Hazugság

Szegénység tudat

Betegség tudat

3 pont – Károsabb energiák szintje:

Önsajnálát

Bűntudat

Pesszimizmus

Kétségbeesés

Beletörődés

Megvetés

Hatalomvágy

2 pont – Kimondottan ártó lelki állapotok:

Félelem

Szégyen

Reménytelenség

Harag

Bosszúvágy

Mások kihasználása

Önpusztító gondolatok

Depresszió

Önsanyargatás

1 pont – A pusztítás stációi:

Gyűlölet

Pusztítani vágyás

Agresszió

Fizika bántalmazás okozása

Lelki bántalmazás okozása

Január

Január 1.

Amikor úgy érzed, nem tudod, mitévő legyél,
kapaszkodj bele a most pillanatába, s ébredj rá; csakis
a szeretet számít. Azt kell életben tartanod, még
akkor is, amikor minden veszni látszik.

* * *

*Mikor érezted legutóbb, hogy szereted azt, aki vagy?
S vajon meg tudod mondani, ki vagy valójában?*

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 2.

Úgy véled, nincs miért szeretned magadat? Tudd, hogy ez a gondolat csupán az elméd (egód) terméke, s nem a szívedből fakad. Ha ezt nem csupán tudod, hanem mélyen át is érzed, akkor jársz jó úton.

* * *

Képes vagy szeretni magadat?

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 3.

A beteljesületlen szerelemről tudnod kell, hogy azért nem valósul meg, mert nagyobb értéket hordoz magában, mint amennyit a beteljesülése adna. Mégpedig annak lelki békéjét, amelyet az elfogadása és elengedése adhat neked. Ezért érkezik hozzád.

* * *

Mennyire küzdesz az elfogadással? Mi okozza ebben a legnagyobb fájdalmat?

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 4.

Úgy vélem, megszületésünk előtt eldöntjük, milyen életet kívánunk élni, s mindezt azokkal a lelkekkel együttműködve tesszük, akik majd a családtagjaink, szorosabb emberi kötelékeink lesznek.

* * *

*Mit gondolsz, honnan jöttél és mi végre vagy itt?
Ki tanított neked eddig a legtöbbet?*

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 5.

Semmi más nem tesz empaticusává, érzékenyebbé mások nehézségei iránt, csakis az, ha a saját bőrödön, a saját lelkedben tapasztalod meg a szenvedés valamennyi formáját, s ezekből megtanulod azt, ami bölcsőbbé tesz. Általános érvényű igazság, hogy minél empaticusabb vagy, annál fejlettebb lélek vagy.

* * *

*Minden körülmények között tudsz empátiával reagálni?
Ha nem, akkor mikor nem?*

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 6.

A boldogság egy múltó, csodás tünemény, mellyel két dolgod van; itt és most megélni tiszta szívből, s magaddal vinni valami értékeset belőle, melybe kapaszkodhatsz, amikor már nincs veled.

* * *

*Alapvetően boldog embernek érzed magadat?
Létezik vajon állandó boldogság?*

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 7.

Csakis olyan terhet kapsz, melyet biztosan elbírsz,
hiszen az akadályok célja a megerősödésed, a
bölcsséged fejlesztése.

* * *

*A jelenlegi feladataid szerinted miért érkeztek az életedbe?
Mi lehet a lelki mögöttesük?*

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 8.

Időről-időre az élet próbára teszi a jóságot azzal,
hogy felpizkálja az egódat, s a szenvedés felé terel.

Bármi is önti el ilyenkor az elmédet, te csak
kapaszkodj a szívedbe; jónak lenni bölcsesség,
szívből élni az Egyetlen Út.

* * *

Volt már úgy, hogy féltél jónak lenni?

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 9.

Jegyezd meg; nem problémáid, hanem feladataid vannak, melyeket te választottál és teremtettél meg saját magadnak a lelki fejlődésed érdekében. Igyekezz motivációként tekinteni mindarra, amivel problémád van, ami fájdalmat és félelmet okoz.

* * *

Őszintén; problémád vagy feladatod van? Mit érzel odabent?

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom:

Január 10.

Őszintén élni annyi, mint ellenállás és félelmek
nélkül engedni, hogy az legyél, aki vagy. Ehhez
mindenképpen az egót kell borsóméretűre
összenyomni.

* * *

*Hogy látod, őszintén éled az életedet?
Az egód pusztulásához milyen érzéseket társítasz?*

* * *

A mai három meghatározó gondolatom, érzésem:

Átlagom: