

A romantic couple embracing at sunset. The woman is in the foreground, her back to the camera, wearing a light-colored dress. The man is behind her, his arms around her, wearing a dark shirt. The background is a bright, hazy sunset over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall mood is intimate and romantic.

# HOGYAN TALÁLHATOD MEG AZ IGAZI SZERELMET?

e-book  
[Szerelemvagynem.hu](http://Szerelemvagynem.hu)

## Bevezetés

Hogyan találhatod meg az igazi szerelmet?

Sok írás és cikk foglalkozik ezzel a kérdéssel.

A legtöbbször a személyiséged fejlesztésével kapcsolatos tanácsokat osztogat. Legyen több önbizalmad, legyél pozitív és jókedvű, szeresd önmagad és akkor könnyebben felfigyelnek majd rád az ellenkező nem képviselői.

Ezek nagyon hasznos tanácsok, ha ismerkedésről van szó, de a boldog párkapcsolathoz, az igazi szerelemhez ennél sokkal több kell.

Minden embernek joga van a boldogsághoz és ezen belül egy boldog párkapcsolathoz, de ahhoz, hogy megtaláld, tudnod kell, hogy mit is keresel valójában. Máskülönben elsiklasz majd felette, vagy ami sokkal rosszabb, összekevered valami egészen mással, és abban a hamis illúzióban élsz tovább, hogy már megtaláltad.

Ez az e-book megmutatja az igazi szerelemhez vezető utat, de végigmenni rajta, mindenkinek saját magának kell.

Lehet, hogy amit olvasni fogsz, meg fog lepni és képtelenségnek tartod majd, engem meg nem normálisnak, de az is lehet, hogy nem.

Viszont ha már azon elgondolkodsz, hogy mi történik akkor, ha tényleg ez az út a helyes, és ha valóban így találod meg az igazi szerelmet, akkor már elindult benned valami, és ez a könyv elérte a célját.

## A szerelem szintjei

"Mi a szerelem? A legfájdalmasabb boldogság."

A szerelemnek, mint két ember egymás iránti érdeklődésének, több szintje létezik. A legalacsonyabb szint a testi vonzalom, utána jön a hétköznapi értelemben vett szerelem és a legmagasabb az általam csak igazi szerelemnek nevezett állapot.

Általánosságban véve a szerelem egy olyan érzelem a másik iránt, amikor egyszerre van jelen a bizalom, a barátság, az őszinteség és a testi vonzalom.

Ez persze csak, akkor igaz, ha a saját idealizált elvárásaink által, a másokra kivetített kép mögött, hajlandóak vagyunk megismerni és megszeretni a valódi, de korántsem tökéletes személyt.

Ha ez a szeretet nem alakul ki, akkor csak egy illúzióról beszélhetünk, ahol a másikban nem a valódi embert látjuk, hanem csak a saját magunk által elvárt tulajdonságokkal felruházott nem létező személyt. Ez igazából nem több egyszerű testi vonzalomnál.

Az, hogy te melyik szinten éled meg a szerelmet, attól függ, hogy a lelki fejlődésed éppen hol tart.

A problémák abból adódnak, hogy te ugye a saját szinteden lépsz be egy kapcsolatba, de korántsem biztos, hogy a partnered is ugyanezen a szinten teszi mindezt.

A szintkülönbségek nagyon hamar kiütkeznek. A kérdés csak az, hogy aki az alacsonyabb szinten lépett be, képes-e, hajlandó-e a fejlődésre, mert ha nem, akkor a kapcsolatnak előbb vagy utóbb vége szakad.

Tartós és boldog párkapcsolatot az eredményezhet, ha mindketten ugyanazon a szinten élitek meg az érzelmeiteket.

Idővel persze lehet, hogy egyikőtök tovább halad a lelki fejlődés útján és akkor ismét kiütkeznek a különbségek, de az is lehet, hogy együtt fejlődtek, segítve egymást. Ez már az egyéni felismeréseken, döntéseken múlik.



## A legmagasabb szint

„Az igazi szerelem ott kezdődik, ahol az egód véget ér.”

Az életed egy folyamatos fejlődés, aminek létezik egy állomása, amit ha elérsz, a lelked sokkal tapasztaltabb és érzékenyebb lesz. Ezen a ponton már sokkal jobban fogod tudni, érezni, hogy mi az igazán fontos a számodra.



A féltékenység, a birtoklási vágy és úgy általában véve az önzés, itt már nem létező fogalmak. Már nem a saját érdekeid vezérelnek. Tudni fogod, hogy senki nem képes megoldani a problémáidat és nem is tud téged boldoggá tenni, ezért nem is várod el senkitől. Tisztában vagy vele, hogy a saját boldogságodért egyedül csak te vagy a felelős.

Viszont ahhoz, hogy elérd ezt az állapotot, túl kell lépned önmagadon, pontosabban a saját egódon. Szeretned, tisztelned és ismerned kell a saját lényedet. A boldogságodat, akármilyen furcsán is hangzik, nem egy másik emberben kell keresned. Nem emberekben, nem élményekben és nem is tárgyokban, hanem csak saját magadban.

Ha megtalálod, akkor képes leszel adni belőle másoknak is, és mindezt úgy, hogy semmit nem vársz érte cserébe. Ha ezen a lelki szinten találsz valakit, akivel ezt az igazi szeretetet megoszthatod, akkor olyan pillanatokat élhetsz át, amit szavakkal nehéz leírni. Ezt nevezem én az igazi szerelemnek.

De mitől olyan nehéz megtalálni, elérni ezt az állapotot? Miért van az, hogy annyiszor hitted már, hogy igen megtaláltam, boldog vagyok, ő az, és idővel kiderült, hogy csak délibábot kergettél? Mi az oka annak, hogy kihűlnek az érzelmek, megcsalás vagy féltékenység vet véget egy ígéretesnek tűnő kapcsolatnak?

Van egy dolog, ami az utadban áll a boldogsághoz vezető úton. Valami, ami más és más alakban ölthet testet, azt a látszatot keltve, hogy különböző problémákról van szó, pedig mind mögött ugyanaz a dolog bújjik meg.

## A boldog párkapcsolat útjában

Készítettem egy felmérést, ami arra irányult, hogy kiderítsem, mi a legfőbb oka, hogy egy párkapcsolat tönkre megy.

A kérdés egész pontosan így hangzott:

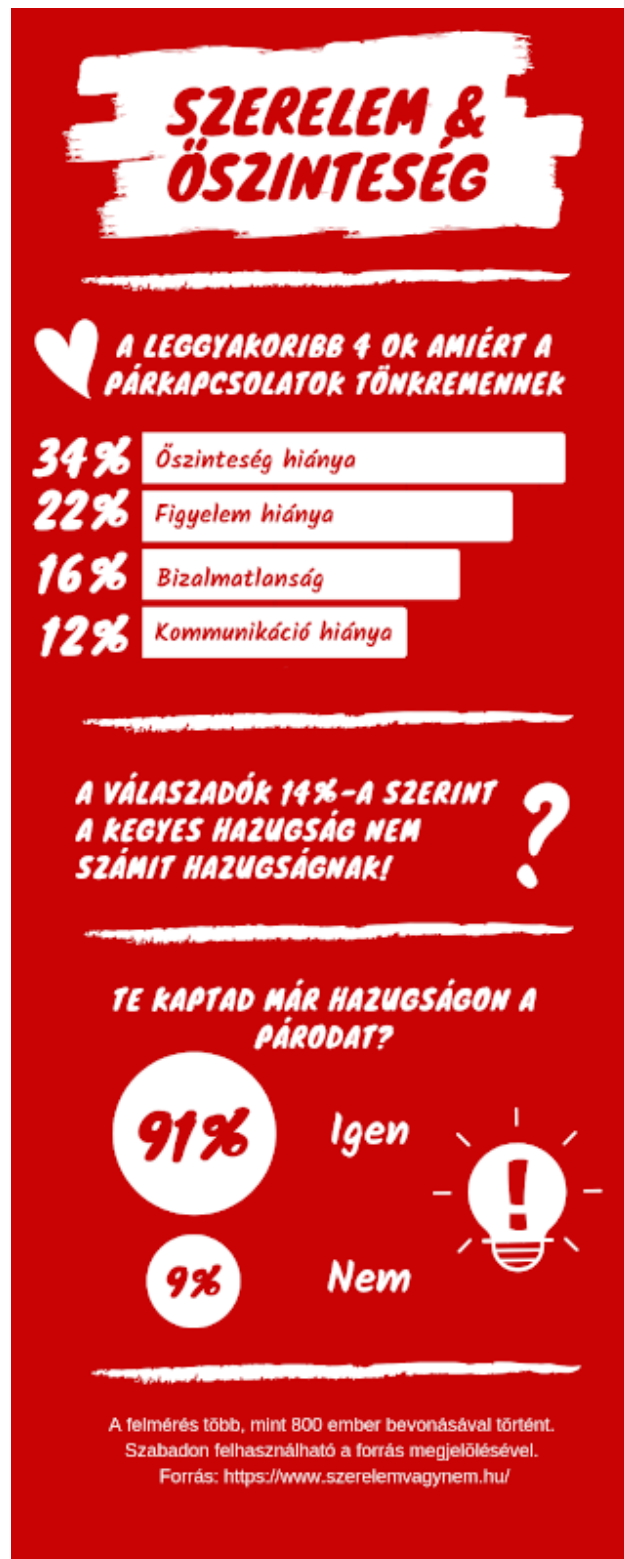
Szerinted mi az elsődleges oka annak, hogy manapság ennyi párkapcsolat megy tönkre?



Több válaszlehetőséget előre megadtam, amelyekre lehetett szavazni, de bárki hozzáadhatott újakat. Több, mint 800 szavazat érkezett pár nap alatt.

A legtöbb szavazatot begyűjtő válaszlehetőség az őszinteség, a figyelem, a bizalom és a kommunikáció hiányai voltak, a többi pedig mind visszavezethető volt erre a négyre.

A pontos százalékos eloszlást az alábbi infografikán láthatod, néhány elgondolkodtató adat mellett.



## Őszinteség hiánya

Mit lehet kiolvasni ebből a felmérésből azon kívül, hogy az őszinteség hiánya vezet a legtöbb kapcsolat végéhez? Gondoljuk csak végig, hogy mit jelent igazából, ha valaki nem őszinte. Azon túl, hogy nem mond igazat, vajon miért teszi ezt? Miért hallgat el dolgokat, és miért ferdíti el a valóságot egy olyan ember előtt, akit szeret?





Azért, mert úgy gondolja, hogy az igazságot nem fogadná el a másik, de szeretné fenntartani a kapcsolatot, mert kap valamit belőle, amiről nem szeretne lemondani és így inkább megpróbál lavírozni, hátha sosem derül fény a valóságra. Most arra gondolsz, hogy veled inkább legyen őszinte, minthogy hazudjon, mert őszinteség nélkül semmi értelme a kapcsolatnak. De tényleg el tudnád viselni, ha valaki teljesen őszinte lenne veled? Például ha a szemedbe mondaná, hogy igen, meghíztál vagy igen, rosszul áll ez a ruha. Vagy egy szeretkezés után, hogy volt már jobb is. Vagy például ha te nagyon várnád, hogy együtt legyetek, de ő közölné, hogy most mással szeretné tölteni az idejét, és még sorolhatnám. Nem éreznéd megalázónak vagy sértőnek?

Dehogynem. Senkinek nem esne jól ez így. Pontosabban senki egójának. Egy egó nélküli világban senki nem tudna semmin megsértődni, tehát az őszinteség sem jelentene gondot.

De így, hogy szinte mindenki azzal azonosítja önmagát, sajnos sokan hazugságokhoz folyamodnak az őszinteség helyett, hogy fennmaradjon a párkapcsolat. A sors fintora, hogy pont ez teszi tönkre a legtöbbet.

## Figyelmetlenség

Ha szeretsz valakit, akkor hogyan lehetséges, hogy nem fordítasz rá kellő figyelmet? Hogyan fordulhat elő, hogy annyira nem érdekel a másik, hogy elsikkad miatta a kapcsolat?



Úgy, hogy sokkal jobban érdekel minket saját magunk. Ahelyett, hogy a másikra figyelnénk, inkább önmagunkkal foglalkozunk. Sajnos ez az igazság.

Miért? Mert az egónk erre készítet minket, mert csak az egyes szám első személyt ismeri. Mindig saját magunk lesz az első helyen és mindenki más csak utána jöhet. Ez történik a figyelem esetében is.

## Bizalmatlanság

Vajon az egymás iránti bizalom hiánya honnan ered? Még mindig abból indulunk ki, hogy két ember szereti egymást, de ennek ellenére nem képesek egymásban megbízni. Miért?



Mit értünk bizalom alatt?

A bizalom nem más, mint

kitárulkozás, a szó

legteljesebb értelmében.

Ha valakit a bizalmadba

fogadsz, akkor

gyakorlatilag az egész

lelkedet a kezébe

helyezed, így ő azt tehet vele, amit csak akar.

Csak és kizárólag rajta múlik, hogyan bánik vele. Miért van az, hogy akiben megbízol és teljesen megnyílsz előtte, visszaél ezzel az ajándékkal?

Egyszerű a válasz; mert az egója ezt diktálja neki. Az egó mindig azt nézi, hogy neki mi a legjobb és azért bármire képes. Ha kell, hazudik, ha kell, megcsal, ha kell, kihasznál. Amikor egy ilyen egó vezérelte cselekedetre fény derül, akkor az áldozat bizalma az emberek felé megroppan, összetörik.

Sajnos ez hatással lesz a későbbi emberi kapcsolataira is. Kialakul egy általános bizalmatlanság. Minél többen élnek vissza a jóhiszeműségével, annál mélyebb és kiterjedtebb lesz a bizalmatlansága.

## Kommunikáció hiánya

Manapság nincs beszélgetés, csak monológok vagy még az sem. A kommunikációnak, beszélgetésnek alapvető feltétele lenne az egymásra való odafigyelés, az érdeklődés a másik mondanivalója iránt.



Mivel mindenki csak magával, a saját egójával van elfoglalva, ezért ez egy beszélgetés esetén sincs másként.

Az emberek csak magukról vagy magukkal kapcsolatban szeretnek beszélni, csak hallgatóságnak kell a másik és nem aktív beszélgetőpartnernek. A lényeg, hogy megkönnyebbüljenek azáltal, hogy kibeszélik magukból, ami nyomja a lelküket, de visszafelé persze ez már nem működik.

Azt hiszem, hogy elég világosan kirajzolódik, hogy egy kapcsolatban nem elég csak szeretni egymást. Ugyanis lehet jól, és lehet rosszul is tenni mindezt.

Rosszul szeretsz, ha úgy szereted, ahogy neked jó. Jól szeretsz, ha úgy szereted, ahogy neki jó. Az igazi szeretet tiszta, elvárás és feltétel nélküli, érdekektől és hátsó szándékoktól mentes.



Sajnos létezik valami, ami képes megmérgezni, beszennyezni, eltorzítani és emiatt útjában áll a boldog párkapcsolatnak.

Igen, jól gondolod, az egőről van szó.

Az egó a legfőbb akadály és legyőzése a legnagyobb feladat.

## A legfőbb akadály

"Az életünk nem más, mint szüntelen harc a saját és mások egója ellen."

Hogy mi is az egó? Ahhoz, hogy meg tudjuk határozni, vissza kell mennünk a kezdetekhez, egészen a születés pillanatához. Ugyanis ekkor kezdődik minden. Magzatként az édesanyád hasában nem voltak gondolataid és nem működtek az érzékszerveid, csak tudattalanul léteztél. Ha érzékeltél is valamit, még képtelen voltál értelmezni azt.

Ehhez képest a világrajövedeled egy hatalmas trauma volt, amelynek során a külvilág minden ingere egyszerre szakadt rád, beindítva és sokkolva az összes érzékszervedet.

A külvilág minden zaja, illata, fénye, íze és hőmérséklete visszavonhatatlanul a tudtadra adta, hogy vagy te és van valami, ami körülvesz és hatással van rád. Ez az elkülönülés érzete, a testtudat, ami arra készlet, hogy összehasonlítgass, viszonyíts, hogy el tudd helyezni magad a külvilágban.

Tudatosítja benned, hogy saját tested van, ami behatárol téged, és amire a külvilágból érkező ingerek hatással vannak.

Születésed után a legelső lélegzetvételeddel megtanulod, hogy minden, ami a túlélésedet és boldogságodat biztosíthatja, azt a külvilágból kell megszerezned. Ez az igény a birtoktudat. Segítségével kaparintasz meg mindent, amit az elméd számodra hasznosnak, illetve az életben maradáshoz elengedhetetlennek tart.

A levegőt, amint belélegezted, a tüdőd ki is engedi anélkül, hogy bármit is tehetnél ellene. Ezáltal kialakul a veszteségtudat, a félelem attól, hogy amit megszereztél a külvilágból, azt el is veszítheted. Biztosítja, hogy ne ülj tétlenül, mert minden, amit a magadénak gondolsz, az veszíthető.

Ez a három tudati működés a legalapvetőbb túlélési ösztönödet képezi, gondoskodnak arról, hogy napról napra életben maradj. Nem az a gond, hogy ezek a programok futnak benned, hiszen életben tartanak, hanem az, ha bármelyik túlzottan eluralkodik rajtad.

Ráadásul itt még nem ért véget a beprogramozásod, igazából csak elkezdődött. Amíg el nem éred a felnőttkort, napról-napra több száz programot, mintát tanul meg az elméd. Van, amit elsajátít, van, amit elles, és lesz olyan is, amit tudattalanul csak úgy beleég.

A környezeted és a szüleid által beléd táplált erkölcsi normák, hitrendszer, elvek és szokások felnőttkorodra létrehozzák a személyiségedet, ami meghatározza a viselkedésedet az élet minden területén, így a párkapcsolatodban is.

Elérkeztünk végre ahhoz, hogy mi is valójában az egó. Nem más, mint a három alapprogram és az összes többi minta, amit a szüleidtől és a téged körülvevő világból tanultál, ellestél vagy tapasztaltál. Ezek együttesen alkotják azt a személyiséget az elméden belül, akire úgy hivatkozol, hogy én. Ezek a tudatodban zajló automatizmusok, gondolatok formájában jelennek meg és készítetik cselekvésre a testedet.

A gond ott kezdődik, hogy a benned folyamatosan cikázó gondolathalmaz, az egóddal azonosítod magadat.



Akkor válsz tudatossá, ha rájössz, hogy a gondolataid nem te vagy, hiszen te hozod létre őket az elméddel. Ha felismered ezt a tényt, akkor akár a rossz mintáidat is felülírhatod, ugyanis rengeteg problémát, elakadást okozhatnak a párkapcsolatodban és minden más emberi kapcsolatodban.

Téged a tested, az elméd és a lelked együtt alkot egészségé. Jelenleg a legtöbb embert eluralja az elméje, a tudata.

Teljesen a háttérbe szorul a feltétel nélküli szeretet és a szerelem forrása, a lélek. Amikor haragszol, félsz, elvársz, ítélsz, vagy csalódott, sértett vagy, de még akkor is, amikor önző, vagy éppen a büszkeségtől túlfűtött, az egódban, az elmédben élsz.

Tudatosítani kell magadban, hogy az egó nem te vagy, csak egy részed. Az egó azért jött létre, hogy fenntartsa a testedet, ami a lelked otthona. Neki köszönheted a félelmeidet, az aggodalmaidat, a sóvárgást és minden negatív érzelmedet, gondolatodat és viselkedésformádat.



Minden félelmed, aggodalmaid, sóvárgásod alapja, hogy valami nem sikerül, valamit elveszítesz, vagy netán nem szerzel meg, amire bizony a mohó egód szerint neked feltétlen szükséged lenne, mert az jár neked.

Az egód nem más, mint a szükségleteid önjelölt képviselője. A testednek nyilvánvalóan megvannak a valódi szükségletei, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy létezni tudjon és a lelked otthonául szolgálhasson.

Ha viszont hagyod, hogy az egód túl buzgón végezze a dolgát, akkor neki nem csak az kell, ami ténylegesen a tested fennmaradásához szükséges, hanem azon túl minden, amiről azt hiszi.

Neki pedig semmi nem elég, mindig többet és többet akar. Az egód valójában csak egy beosztott, aki vezetői szerepben akar tetszelegni. Az igazi vezetője, döntéshozója az életednek a lelked kell, hogy legyen, a szíved.

A legfontosabb cél az egód felismerése. Fogadd el, hogy a részed, utána viszont szépen fokozatosan határold el és építsd le a szükséges mértékű szintre, hogy a lelked tudjon érvényesülni.

Nem lesz könnyű feladat, mert minden egyes nap, minden egyes pillanatában meg kell küzdened vele.

Nem fogja hagyni magát, de csak így leszel képes a fejlődésre, felülmúlni a hozott mintáidat és elérni a magasabb érzelmi szinteket.

Teljesen mindegy, hogy honnan indulsz, a lényeg, hogy hová tartasz. Az úton lesz egy segítséged is, ami nem más, mint a meditáció.

## Hogyan segíthet a meditáció?

"Ha csendben maradsz, akkor meghallod a válaszokat."

A meditáció nem más, mint befelé tekintés. Jelenleg a világunkban többnyire mindent és mindenkit a külsőségek határoznak meg és teljesen elterelődött a figyelem a belső világunkról.

Csak az számít, hogy milyen autóban ülsz, milyen ruha van rajtad, mennyit keresel, hova és hányszor utazol egy évben, és hogy mivel foglalkozol.

Az már senkit nem érdekel, hogy milyen ember vagy valójában, milyen érzések kavarnak éppen benned, hogy hogyan érzed magad.

A „Hogy vagy?” kérdésre már senki sem vár őszinte választ, mert igazából csak illendőségből teszik fel a kérdést, és valójában kicsit sem érdekli a kérdezőt az igazi hogyléted. Mindenki saját magával van elfoglalva. Nem kell hát meglepődni azon, hogy a párkapcsolatokon belül sincs ez másképp.

A párok a kapcsolat elejétől fogva elvárásokat támasztanak a másik felé az önzőség okán, mert mindig többet akarnak kivenni, mint beletenni.

Ha konfliktus van, akkor mindkét fél a saját érdekeit nézi, csak a saját szemszögéből lát, magát sajnálja, végül megsértődik, majd szakít.



És itt jön képbe a befelé fordulás fontossága, illetve annak hiánya.

A rendszeres befelé tekintés, meditálás, segít megismerni önmagadat, tetten érni és semlegesíteni az egódat, elúzi a bizonytalanságot, a félelmeket és idővel képessé tesz a feltétel nélküli igazi szeretetre, együttérzésre.

Ezeket a tulajdonságokat már most is birtoklod, csak a felszínre kell őket hozni, mert az egó elnyomja őket. Születésed pillanatától veled van az együttérzés, a megbocsátás és a feltétel nélküli szeretet, mert a lelkedből fakadnak, de ahogy kialakul a tudatod, vele együtt létrejön az egó is, ami szépen lassan felülírja ezeket a tulajdonságaidat.

Pedig nélkülük nem tud kialakulni az igazi szerelem. Mindegyik kapcsolatban, ahol szerelem van, megvan rá az esély, de az égó csak egy embert tud szolgálni, kettőt soha. Tehát amíg intenzíven jelen van, bármikor képes kettőtök közé állni és megakadályozni, hogy kiteljesedhessen a kapcsolatotok.

Azzal, hogy befelé tekintesz, olyan mintha gyertyát gyújtanál a sötétben. Kezdetben még egy kis gyertyaláng lesz, de a körvonalakat már megvilágítja. Idővel, ahogy egyre erősödik benned a fénye, úgy látod majd egyre tisztábban, hogy mi az igazán fontos. Lényegében semmi más nem történik, csak az eszed helyett szépen fokozatosan elkezdesz a szívedre hallgatni.



Itt most felmerülhet benned a kérdés, hogy miért van erre szükség, hiszen te eddig is a szívedre hallgattál és mindig teljes szívedből szerettél.

De vajon, amikor te azt mondd, hogy teljes szívedből szeretsz valakit, akkor te mit értesz ez alatt? Mert én a feltétel nélküli tiszta szeretetet. Biztos, hogy mindig úgy szeretsz, hogy nincs feltétele a szeretetednek és nem vársz el érte semmit?

Az igazi szerelem alapja a feltétel nélküli szeretet. Amíg szereted, de elvárásaid vannak vele szemben, addig mindig csalódní fogsz. Ha nincs elvárásod, akkor csalódní sem tudsz. A szeretethez nem kell ok vagy indok.

Ha igazán szeretsz valakit, akkor fogalmad sincs, hogy miért pont őt szereted. Most arra gondolsz, hogy pont ezt fogják kihasználni, hogy ha te feltételek nélkül szeretsz. Nem azt mondtam, hogy feltétel nélkül tegyél meg neki mindent, amit csak kér, hanem csak azt, hogy feltétel nélkül szeresd.

Ha szeretsz valakit, akkor úgy is sok mindent megteszel érte, de ez egy saját, belső készítés kell, hogy legyen, nem egy megfelelési kényszer. Azt, hogy mit teszel meg érte és mit nem, azt te döntöd el. Ha ő elvár dolgokat „ha nem teszed meg értem, akkor nem is szeretsz igazán” címszóval, akkor jobb, ha inkább távolról szereted tovább.

Szerethetsz valakit úgyis, hogy soha többé nem találoztozok. A szeretet a legfelsőbb energia és semmi nem szabhat neki határt. Szabadon áramlik térben és időben, ingyen van és korlátlan mennyiségben a rendelkezésedre áll.

Nem tudod senkire sem elpazarolni, mert mindig lesz belőle bőven. Nem követhetsz el azzal hibát, hogy szeretsz valakit. Azzal már sokkal inkább, hogy nem szeretsz senkit. A lényeg a hozzáállásodon van, mert ha te képes vagy feltétel nélkül szeretni, akkor ha találkozol valakivel, aki ugyanígy áll hozzád, megismerheted az igazi szerelmet.

Ellenkező esetben, mindig adok-kapok játszmat játszol majd, és a végén mindig tovább lép az, aki úgy érzi hogy kevesebbet kap.

Ahhoz, hogy képes legyél másokat korlátlanul, feltétel nélkül szeretni, magaddal kell kezdeni. Hiszen, ha önmagadat nem vagy képes szeretni, akkor mást hogyan tudnál?

És itt kanyarodunk vissza ahhoz, hogy miért kell befelé fordulnod. A rendszeres befelé tekintéssel újra felfedezheted magadban azokat a tulajdonságokat, amelyeket az egód maga alá temetett, és mindazt, amiért szerethető vagy.

Nem árulok el nagy titkot azzal, hogy másokban is ugyanezeket kell megtalálnod, és akkor képes leszel őket is szeretni. Ha bármilyen apró kétely felmerülne benned ezzel az egész „feltétel nélkül szeressek mindenkit” dologgal kapcsolatban, akkor csak gondolj a kisbabákra. Találkoztál már valaha olyan csecsemővel, akire ne szeretettel tekintettél volna? Ők mindenkire egyformán hatnak. És vajon miért? Tesznek ők bármit is bárkiért?



Csak léteznek és közben sugárzik belőlük valami, amit nem tudsz megmagyarázni, de mindenkire hatással van. Ez nem más, mint a színtiszta, igazi szeretet. Az egójuk csak később fokozatosan alakul ki, még nem takarja el a fényt, a lelket, ami bennük lakik.

Ami mindannyiunkban ott volt csecsemőkorunkban és még most is ott van mélyen legbelül. Ezt a fényt kell megkeresned magadban, és mindenki másban.

Nem egyik napról a másikra fogod magadat és mindenki mást szeretni, de törekedned kell rá.

Törekedned kell úgy, mint ahogy a földbe elültetett mag teszi, hogy áttörje a talajt, hogy a fényt elérhesse.

De nem elég, hogy egyszer kijutsz a fényre, azért is meg kell küzdened, hogy ott is maradhass, mert mindig lesz ami, vagy aki eltakarja előled.

Ha szeretnél a fényben élni, folyamatosan törekedned kell rá, amit a rendszeres meditációval tehetsz meg.

## Hogyan csendesítsd el az elméd?

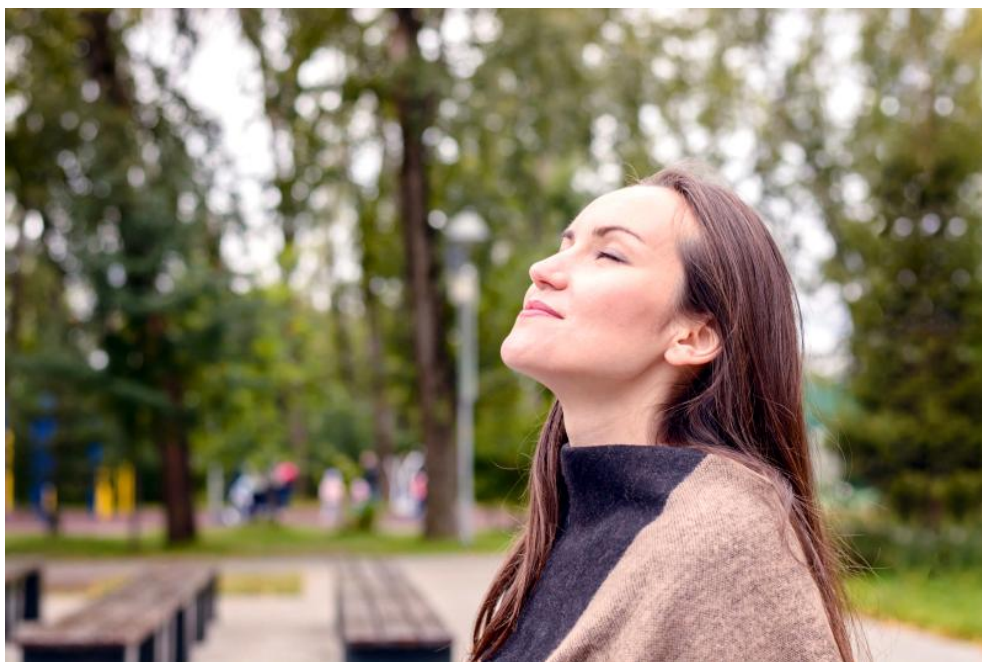
"Minden a helyére kerül, pedig semmi nem történt, nem változott, csakis benned."

A meditációra ne úgy gondolj, mint valami mágikus, varázslatos hókuszpókuszra, amire csak a kiválasztottak képesek. A meditáció egy eszköz, ami minden ember birtokában ott van, ahogy a tiédben is.

Bárki képes használni bármikor. Nem kell még csak hinned sem benne, mert működik anélkül is. Egyszerűen csak annyit kell tenned, hogy az elmédet elcsendesíted, kikapcsolod, hogy teret engedj a lelkednek.



Számtalan módja és technikája van a meditációnak. Én most a saját, évek óta használt módszeremet osztom meg veled. Keress egy félreeső, nyugodt helyet az otthonodban vagy a természetben és ülj le egy székre, padra, egyenes, megtámasztott háttal. Van, aki a lótuszülésre esküszik, de nekem az sosem működött. Pár perc után piszkosul kényelmetlen számomra, úgyhogy én nem erőltetem.



Egyszerűen leülök kényelmesen, lazán, de a hátamat minél jobban megtámasztva.

A lényeg, hogy kényelmes testhelyzetben legyél, és el tudj lazulni. Ha elhelyezkedtél, akkor vegyél több nagy mély levegőt. Sóhajts nagyokat néhányszor. Erre azért van szükség, hogy ne kapkodj az oxigén után és egyenletesen tudd venni a levegőt.

Hunyd le a szemedet. Nyugodj meg, lazulj el. Kezdj el úgy lélegezni, amilyen lassan csak tudsz. Lassan, egyenletesen szívj be a levegőt az orrodon és ugyanígy engedd ki. A kiengedésnél gondolj arra, mintha egy papírlap vagy egy cérna lenne az orrod előtt és az nem mozdulhatna meg.

Olyan lassan és hosszan szívd be, és engedd ki a levegőt, amilyen lassan csak tudod, de még nem okoz kényelmetlenséget neked.

Gondolj arra, hogy amikor belélegzel, a pozitív energiákat szívod magadba és amikor kilélegzel, a negatív energiákat fújod ki.

Azért fontos hogy végig a légzésedre figyelj, mert a tudatodat le kell kötnöd valamivel, máskülönben folyamatosan cikázni fognak a gondolataid a fejedben és azon kapod magad, hogy meditáció gyanánt ülsz, és a napi teendőiden, problémáidon agyalsz.

Valaki a légzésére koncentrálnak, mások a szívverésükre és vannak, akik egy meditációs zenére vagy tárgyra.

Bármire is fókuszálsz, a lényeg, hogy ne indítson be újabb gondolatokat. A nehézség abból adódik, hogy folyamatosan fenn kell tartanod ezt a figyelmet és összpontosítanod kell.

Nem lehet túl feszes, mert akár a fejed is megfájdulhat, de túl laza sem, mert akkor elalszol közben. Szilárd és nyugodt összpontosításra van szükség, ami nem könnyű feladat, de ne szegje a kedvedet, ha nem sikerül rögtön és elkalandozol.

A tudatod úgy viselkedik, mint egy eleven kiskutya. Le kell kötnöd valamivel folyamatosan a figyelmét, máskülönben téged fog piszkálni, hogy foglalkozz vele.

Mint minden más, ez is tanulható és rendszeres gyakorlással fejleszthető. Eleinte lehet, hogy csak pillanatokra sikerül, de idővel a pillanatok hosszú perceké válnak.

A meditáció folyamata során a figyelem elterelésére csak addig lesz szükséged, amíg a gondolataid egyre inkább el nem csendesülnek. Utána csak a szilárd nyugalom marad.

A legideálisabb, ha alkalmanként harminc perceket meditálsz, legalább naponta kétszer, hajnalban és este.

A legjobb hajnalban meditálni, mert akkor a legnyugodtabb a minket körülvevő világ és sokkal könnyebb magadat elcsendesíteni.

Este egy kicsit nehezebb, mert akkor már fáradtabb vagy és könnyebben belealszol. Én próbálok napi kétszer meditálni, de sajnos jó, ha egyszer sikerül.

Számomra a legnagyobb nehézség, hogy megtaláljam rá az időt és a helyet a zsúfolt hétköznapijaimban. Nehéz minden nap szabadidőt és nyugodt helyet találni.

Nem könnyű gyakorolni a meditációt és nem könnyű beépíteni sem a mindennapjainkba, de megéri, mert ha rászánod az időt és az energiát, idővel elérheted, hogy a lelked határozzon meg és ne az egód domináljon.

Ha neked is sikerül megtapasztalnod, hogy milyen érzés és kíváncsi, hogy sikerüljön, akkor nem fogsz rá sajnálni egyetlen percet sem.



A meditáció egy eddig számodra ismeretlen, pozitívabb és boldogabb irányba tereli az egész életedet. Ha mindenképpen szavakba szeretném önteni, hogy milyen érzés, talán olyan, mintha minden a helyére kerülne körülötted a világban anélkül, hogy bármi történne vagy változna, kivéve benned legbelül.

## Egy kis plusz segítség

Tegyük fel, hogy megfogadod a fentebb leírt tanácsaimat és eljutsz odáig, hogy tegyél is valamit a saját boldogságodért. Elkezded a rendszeres befelé fordulást, meditációt, annak minden pozitív hozadékaival együtt.

Idővel, ha elég kitartó vagy kiegyensúlyozottabb, boldogabb, szeretetteljesebb és hálával telibb életet élhetsz.

Igen ám, de azért ne felejtsük el, hogy a fő cél az igazi szerelem és ahhoz egyedül kevés vagy. Jó lenne megosztani valakivel ezeket a boldogabb mindennapokat, és egy még magasabb szintre emelni a boldogságodat.



Mialatt szép lassan az egónkat faragjuk lefelé valahol keresgélni kellene azt a valakit, na de mégis hol?

Ezzel kapcsolatban is készítettem egy kis közvélemény kutatást, hogy manapság hol érdemes ismerkedni.

Több száz ember válaszolt és a legtöbben, egész pontosan a 78%-a a válaszadóknak az interneten ismerkedne. Ezt azért lehetett sejteni. Manapság sokan ismerkednek az interneten, de az már sokkal érdekesebb, hogy azon belül hol.

Nagy népszerűségnek örvendenek a különböző társkereső oldalak, csoportok és applikációk. Nem szeretném most felsorolni őket, mert úgyis mindenki rájuk talál az interneten, ha egy kicsit keresgél.

Sokan sikerrel ismerkednek ezeken a felületeken, de sokan vannak sajnos olyanok is, akik csalódnak, mert rengeteg ember csak felszínes kalandot, testiséget keres és nem komoly kapcsolatot.

Hol ismerkedjenek hát azok az emberek, akik komoly kapcsolatot keresnek?

Hiába vannak olyan társkeresők, ahol csak komoly kapcsolatot keresőket várnak.

Mindenhol ott vannak azok az emberek is, akik csak úgy tesznek, mintha komolyan ismerkednének, valójában meg csak virágról virágra szállnak, csalódottságot és fájdalmat hagyva maguk után.

Léteznek olyan oldalak, ahol magasabb regisztrációs árral, illetve több adat megadásával próbálják őket kiszűrni azzal a reménnyel, hogy csak az szán rá nagyobb összeget vagy több időt a regisztrációra, akinek komolyabbak a szándékai is. Ez sajnos csak részben működik.

Ezért arra a következtetésre jutottam, hogy ha igazán segíteni szeretnék abban, hogy megtaláld az igazi szerelmet, akkor nem elég az útmutatás, a tanács. Szükség van egy felületre, ahol a hasonlóan komoly szándékkal ismerkedni vágyó emberekkel ismerkedhetsz.

Fontosnak tartottam az egyszerűséget és a könnyű hozzáférhetőséget, de emellett szerettem volna, hogy lehetőleg tényleg csak azok csatlakozzanak, akik a szerelmet keresik és nem csak a skalpokat vadásszák.

Ez utóbbi okozta számomra a legnagyobb fejtörést. Mindezek figyelembe vételével egy csoport létrehozása mellett döntöttem a legnagyobb közösségi oldalon.

Az egyszerűségnek és a könnyű hozzáférhetőségnek tökéletesen megfelelt, már csak a kalandorokat kellett valahogy kiszűrni. Sokat gondolkodtam a dolgon, pedig a megoldás mindvégig itt volt az orrom előtt.

Végül egy zártkörű társkereső csoport lett a végeredmény, ahova kizárólag csak azok csatlakozhatnak, akik elolvasták ezt a könyvet.

Mitől fog ez működni? Attól, hogy nagyon kevés esélyt látok arra, hogy valaki, aki csak a testiségre hajt, elolvas egy „Hogyan találhatod meg az igazi szerelmet?” című könyvet csak azért, hogy bejusson egy ismerkedős csoportba úgy, hogy más hasonló jellegű csoportokba, oldalakra sokkal könnyebben és egyszerűbben is bejuthat.

Lehet, hogy lesz egy két elvetemült próbálkozó, de sokkal többen lesznek azok, akik tényleg az igazit keresik majd, és talán még meg is próbálkoznak az itt leírtakkal. Egy kis szerencsével, ha te is így teszel, előbb vagy utóbb találsz valakit, akit feltétel nélkül tudsz majd szeretni, és ő képes lesz ugyanilyen módon viszonzni az érzéseidet.

A társkereső csoport linkjét megtalálod az e-book legvégén. Jó ismerkedést!

## Végszó

Bármit is gondolsz most az olvasottak kapcsán, egy dolog biztos. Mégpedig az, hogy működik és ezt saját tapasztalatból mondom.

Ahogy csökken az egód szerepe az életedben úgy lesz egyre könnyebb minden.

Könnyebben tudod majd elfogadni, megbocsátani mások viselkedését. Könnyebb lesz szeretni az életedet, és benne az embereket.

Ha rászánod magad a változtatásra, és rendszeresen meditálsz, akkor az egész életedet képes leszel egy teljesen új szintre emelni, a boldogság szintjére, ami pozitív kihatással lesz a párkapcsolatodra is.

Ha viszont úgy döntesz, hogy nem kérsz belőle, akkor marad minden úgy, ahogy most van. Csak és kizárólag rajtad múlik.

Akárhogy is döntesz én ettől függetlenül köszönöm, hogy elolvastad ezeket a gondolatokat, és tiszta szívből kívánok neked boldog és teljes életet.



## Hálás köszönettel veszem adományodat

Ha úgy gondolod, hogy hasznos volt számodra ez az e-book és szeretnéd, ha minél több emberhez eljuthatna, akkor kérlek, támogass adományoddal.

**Belföldi számlaszám:** 11773229-07460584

Kedvezményezett neve: Kovács István

Közlemény: Adomány

**Külföldről:**

IBAN: HU55117732290746058400000000

BIC/SWIFT KÓD: OTPVHUHB

Kedvezményezett neve: Kovács István

Közlemény: Adomány

**PayPal:**

[https://www.paypal.com/paypalme/hogyantallatodmeg?country.x=HU&locale.x=hu\\_HU](https://www.paypal.com/paypalme/hogyantallatodmeg?country.x=HU&locale.x=hu_HU)

Hálásan köszönöm!

## Könyvajánló

Sri Chinmoy: Meditáció

Sri Chinmoy: Boldogság

Sri Chinmoy: Meditációs technikák

A társkereső csoport linkje:

<https://www.facebook.com/groups/1075049139278910/>