



Bukor Károly

A lelki béke elérése

Tartalomjegyzék

A lelki béke elérése.....	3
A megbocsájtás csapdája.....	5
Nincs elvárás - nincs csalódás.....	5
Határvonalak és tétek.....	7
Első lecke.....	7
Önvédelem.....	8
Csak menni kell és odaérünk.....	8
Letenni a régi terheket.....	8
A szerző ajánlása.....	9

A lelki béke elérése

Saját tapasztalat alapján

Ha békét akarsz akkor készülj az önvédelemre.

Van pár dolog, nem túl sok amit ha tudunk akkor saját magunkat rendbe tudjuk tenni olyan módon, hogy szinte nem is kell külső segítség hozzá, és ezek a dolgok olyanok amik az élet részei, de nem nagyon tanítják nekünk, ezek segítségével tudunk haladni a lelki békénk felé.

Mi a lelki béke? Mit kapunk ha elérjük?

A lelki béke egy olyan állapot ahol tökéletes egyensúlyban vagyunk az élet minden területén, ami azt jelenti hogy megtapasztaljuk az igazi szeretetet, boldogságot, gyorsan fel tudjuk dolgozni a történeteket, az érzelmeket, tudjuk mit akarunk és miért, és egészségesek vagyunk, elkerüljük a csapdákat és a bajt.

Tegyük ki a kezünket oldalra oda ahova csak úgy magától menne, fontos hogy akaratlanul csináljuk, és ott van az egyensúlyi állapotunk, a tenyerünk helyzete határozza meg, a tökéletes az kb vállmagasságban picit hajlítva oldalra kinyújtva található.

Átengedjük magunkon az érzelmeket, mert semmi olyan nincs ami megfogná és gátolná az elengedést, nincsenek érzelmi blokkok.

Ezeket kell dolgozni az úton:

Kérés

Logikus gondolkodás

Könyörület

Bocsánatkérés

Megbocsájtás

Terhek letétele

Elengedés

Kapcsolatok megszakítása

Kapcsolatok helyreállítása

Hibák kielemezése

Fontossági sorrend felállítása

Egyensúly

Önvédelem

Nincs elvárás – nincs csalódás

Határvonalak és tétek

Csak menni kell és odaérünk

Köszönet

Életmód:

Étel

Mozgás

Alvás

Erények kidolgozása:

Szeretet és nem bántás
Lopástól való tartózkodás
Objektivitás, önámítástól való tartózkodás
Cselekvés
Őszinteség

Magasabb szinten

Ima

...

Hála

Mire idáig eljuttok majd más emberek lesztek.

Kari

példák, régebbi írásaim:

A megbocsátás csapdája

"Ha megbocsátjátok az embereknek, amit vétettek ellenetek, mennyei Atyátok is megbocsát nektek. De ha nem bocsátok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg bűneiteket."(Máté ,6:14)

Ha én semmit nem vétettem senki ellen akkor miért féljek attól hogy Atyánk nem bocsájt meg nekem valamit ha én nem bocsájtok meg valakinek? Miért az Atyától várjam a megbocsátást ha vétettem valaki ellen, miért nem attól aki ellen vétettem?

Ha megbocsájtok annak aki vét ellenem úgy hogy nem várok semmit tőle, akkor velem szemben sok mindent megtehet következmények nélkül, és lehet hogy emiatt elemészttem magam, mert még szólni sem akarok vagy merek neki hogy hagyja abba.

Ha valaki vét ellenem akkor én megbocsájtok neki, ha látom hogy érdemes a bocsánatra, és ez abból látszik hogy tesz érte, emellett magamba nézek hogy mi válthatta ki a tettet ellenem és én is változtatok rajta ha tudok, például ha a lányom csúnyán beszél velem, akkor addig nem töltöm fel a telefonját pénzzel amíg ezen nem változtat, ebben nincs semmi harag, esetleg az elején egy kicsi, csak logika az egész, mert ha látom hogy szépen beszél velem akkor adok neki újra, ekkor bocsájtottam meg neki, és ezt közösen egy beszélgetéssel elérhetjük akár, ahol az én hibáim is kijöhetnek.

Ha nem bocsájtok meg valakinek úgy hogy megtett mindent amit tudott a bocsánatért és érdemei szerint járna neki, akkor szenvedést hozok rá a saját lelkiismerete által, és ekkor nem várhatom az Atya bocsánatát ami abban fog megnyilvánulni hogy megkeveri a lapokat és én is hasonló helyzetbe fogok kerülni, saját magam által és nem fogom tudni elérni a megbocsátást valakinél, hogy ebből tanuljam meg hogyan kell viselkedni.

Ha valaki megbocsátást vár mindenkitől akkor ő mindent felelősség és következmények nélkül akar csinálni mindenkivel szemben.

Kari 🙄

Nincs elvárás - nincs csalódás

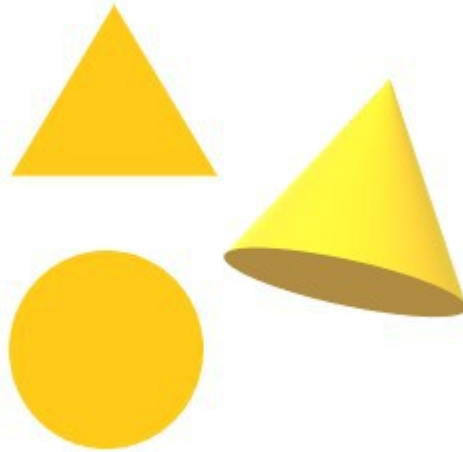
Olyanról írok, amit gyakorlok mostanában.

Ha nem várok semmit akkor nincs semmi okom a csalódásra amikor kijön a történet eredménye, és ez még azért is jó mert így az eredményt magában látom, ez a Mester tanítása az objektivitásról és nem önámításról az érényekkel kapcsolatban, így nem torzítja el semmi az eredményt amit előzőleg belevihettem volna a várakozásomnak megfelelően, de ez nem jelenti azt hogy nem kell felkészülni a várható eredményre inkább azt jelenti hogy mindenre fel kell készülni, bármi jöjjön is ki a végén, mert akkor tudunk megfelelően cselekedni, ez megint az objektivitáson múlik, mert azzal tudjuk pontosan felmérni a várható eredményt ha a történetet úgy látjuk ahogy van, ami a valóság, és ezt a látásmódot úgy lehet elérni ha tudunk sok szemszögből látni valamit, és ekkor jön az hogy néha olyan történik ami kimaradt a számításból mert olyan szemszögből kellett volna látni a történetet amiről még nem is hallottunk hogy létezik, és néha az eredmény is ilyen, hogy olyan oldalról kellene látnunk hogy a valóságot lássuk amit nem ismerünk.

A Végtelen határok című sorozatban vannak erre jó példák, például a Nightmare rész amikor egy ellenséges bolygóra bolygópusztító bombát visznek és amikor elkapják őket az életük árán kell semlegesíteniük, és amikor semlegesítés helyett robbanásra programozzák, ezzel hősi halált vállalva akkor elhúzódik egy fal, és kiderül a katonák számára hogy a Földön vannak egy gyakorlaton, ami egy pszichológiai teszt de a bomba igazi, mire előkerül aki a bombát programozta és elmondja hogy reméli hogy nem a Földön vannak mert csak egy perc van a robbanásig és nem lehet leállítani a visszazámlálást mert úgy programozta be.

<https://youtu.be/gUVOVbQW7as>

Ilyen példa az is ami a képen látható, mert ha jól megnézzük akkor mindhárom ugyanaz.
Kari



Határvonalak és tétek

Mivel senki nem kér semmit, nem mond semmit, arról írok ami szerintem kell nektek, meg nekem, hogy mi az a tét amiért meg kellene mozdulni, mi az a pont amikor azt mondjuk elég és ne tovább. Ha a békát beleteszik a vízbe és lassan melegítik akkor nem veszi észre ezt és megfő, ha beledobják a forró vízbe akkor kiugrik, mert hirtelen a változás és nem tetszik neki.

Mi is ilyenek vagyunk ha nincs határozott elképzelésünk arról hogy mit szeretnénk az élettől, sokáig engedjük hogy sodorjon a szél minket és sokszor inkább belehalunk minthogy megmozduljunk, mert megindokoljuk magunknak hogy ez még belefér, és ha öreg korunkban elmesélné valaki hogy fiatalosak és egészségesek lennénk a beteges és öreges kinézetünk helyett ha mégse fért volna bele annyi minden, ha meghúztuk volna a határvonalakat akkor lehet hogy elgondolkoznánk rajta mi mit ért meg, és miért áldoztuk fel magunkat.

Ha így kezdünk élni akkor sok csodában lehet részünk, mert ez a szabadság felé vezető úthoz tartozik, és ha hallgatunk a szívünkre amikor valamit tennénk de nem tesszük pedig azzal a tettel kerülnénk el ösztönösen a bajt akkor idővel betegek leszünk, mert nem olyan életet élünk amilyent szeretnénk.

Ilyen életet kezdtünk élni a feleségemmel annak idején, elhatároztuk hogy úgy akarunk élni hogy ne kelljen a boltban azt nézni mi mennyibe kerül ha meg akarjuk venni, és ez meg is valósult, szeretjük egymást, sokat kirándultunk, bejártuk Magyarországot és mindenhol jól éreztük magunkat, akkor mentünk amikor akartunk.

Első lecke

Akkor tudjátok alakítani a sorsotokat ha van véleményetek, ha van célotok, szándékotok amivel szeretnétek menni valami felé, valamilyen úton járni amiről reméletek hogy elvezet valahová. Azzal hogy az első kérdésre nem válaszoltatok azt értékeltem el hogy nem tudjátok alakítani ezt a csoportot, azt látom így hogy nincs véleményetek, nincs elképzelésetek, azt sem tudjátok miért vagytok itt, lehet hogy keresitek a tudást, a tanítást mindenfelé és amikor felteszik nektek a kérdést hogy mit szeretnétek kapni, mert én szeretnék adni legjobb tudásom szerint, akkor nem tudtok erre válaszolni, mert lehet hogy mindenetek megvan, vagy azt sem tudjátok hogy kérhettek és így csak mentek majd arra amerre viszlek titeket, ha akartok jöttök.

Szóval ez a próba eredménye: elszalasztottatok egy lehetőséget arra alakítsátok a sorsotokat, még ha nem is néztek ki belőlem sokat akkor is, mert ki sem próbáltátok, arról nem is beszélve hogy sok jó ember van itt aki megismerhette volna a másikat kicsit jobban, szóval egymástól is elvettétek azt a lehetőséget hogy barátokra leljetek.

Ezért az első kérdés megmarad mint egy próba.

Kérlek benneteket mondjátok el miért jöttetek ide ebbe az iskolába, mi hozott ide titeket, mit vártok, mit szeretnétek, miről szeretnétek hallani, tudni, mi az elképzelésetek.

Köszönöm nektek, megadom a szót mindenkinek.

Kari

Önvédelem

Ha lelki békét akarunk elérni akkor nem megküzdeni kell magunkkal, meg harcolni magunkkal ahogyan mindenki mondja meg tanítja, mert az fájdalmas dolog, hanem meg kell védeni magunkat saját magunktól, és olyan módon hogy elkerüljük a saját csapásainkat, mert ha kivédjük a csapást akkor az már fájdalommal jár, és ha elkerüljük akkor az olyan mint a harcművész aki kikerüli az ütésekert mert semmit nem érzünk a fájdalom terén, de viszont jól érezzük magunkat eközben, tele leszünk sikerélménnyel.

Például ha szembenézek a lustasággal és megküzdök magammal hogy tegyek, ráveszem magam, kényszerítem magam a tettekre, nagy küzdelem, nagy fájdalom, de ha megvédem magam a lustaságtól akkor azt úgy teszem hogy megideológizálom miért kell tennem és úgy teszek, de ez is fáj egy kicsit, ezzel a saját csapásomat védem ki, és amikor elkerülöm a saját csapásomat az akkor van amikor értelmes célért kezdek el tenni, és ha nem látom értelmét akkor nem teszek.

Csak menni kell és odaérünk

Kékestetőn voltam tegnap biciklivel, 179 km volt oda-vissza.

Túrlőtúrának hívom az ilyeneket mostanában mert az edzettségem nem éri el a versenykorszakomét, és azért nehéz mert fel kell mászni az ország tetejére és hosszú mert messze van, meg onnan még haza is kell jönni, de régi álmom volt a Kékestető túra.

Úgy vagyok ezekkel az utakkal hogy nagyon hosszúnak tünnek de tudom biztosan azt hogy

"ha megyek akkor odaérek" , ""csak menni kell és ott leszek"

és ez segít át minden mélypontra útközben, ez segít abban hogy ne az út hosszát és nehézségeit nézzem és amiatt keseredjek el hogy még milyen sok van előttem, hanem a célt lássam és azért dolgozzak.

Később kiderül hogy maga az út a lényeg, mert nem az marad meg legjobban hogy ott voltam fent, hanem az ahogyan odaértem, és ha így állok hozzá akkor még élvezetes is lehet az út, mert sokmindent lehet benne találni ami szerethető, például a sebességet, a suhanást, a napozást, a természet szépségét, a kisebb kihívásokat útközben, arról nem is beszélve hogy az úttól lesz és marad meg a kitartás, az elszántság, az akaraterő, a céltudatosság, az erő és még sokminden, ezek mind az út megtételének eredményei.

Ezek az utak számomra az egész életen át tartó út szimbólumai, a spirituális utam hasonló mint a tegnapi utam volt, hosszú, nehéz, teli kihívásokkal, akadályokkal, nagy a cél, és ezzel együtt szép ez az út és érdemes rajta járnom.

Kari

Letenni a régi terheket

Sok dolgot cipelünk feleslegesen magunkkal, olyanokat amiktől ráadásul könnyű megszabadulni, és sokszor nem is tudjuk hogy van olyan dolgunk amit le kellene tenni, amíg valaki nem mondja meg hogy van ilyen, és így kell, és ezt kapod ha megteszed.

Egyszer elkezdtem érezni hogy valami nincs rendben és olyan régi dolgokon gondolkoztam amik több mint 20 éve történtek és ma már semmit nem számítanak, és rájöttem egy idő után hogy az a bajom hogy akkor hibáztam és nem tettem jóvá sehogy és ez kezdett fájni mert a jószágom kérdőjeleződött meg ezáltal és ez kezdett fájni, olyasmi volt mint a lelkiismeretfurdalás, csak kicsit más, és ennek a hatására összeírtam kinek mivel tartozom, majd egy idő múlva elkezdtem visszaadni, de nem volt egyszerű, mert volt olyan rokonom akit nem látogattam halála előtt csak egyszer, pedig ott töltöttem az egész gyerekkorom, tőle úgy kértem bocsánatot úgy hogy magam elé képzeltem és elmondtam neki amit tudtam, és sírtam is, de könnyebb lett egy kicsit, egy másik embertől ugyanígy kértem bocsánatot amiért eltörtem a szerszámát, és a lelki szemeimmel láttam hogy ő is megbocsátott, a többi terhem olyan volt hogy ma már úgy mondom kölcsönvettem dolgokat, például a katonaságtól szerszámokat, de amikor felhívtam őket azt mondták nehogya odavigyem mert csak gond lesz, ezért adakoztam a Honvéd Kórház alapítványának életmentő célokra, a többi szerszámot visszavitettem a régi főnökömnök 20 év után hogy kölcsönvettem, de már nem kell úgyhogy hoztam vissza, és örült neki, jót beszélgettünk ami akkoriban kimaradt, majd egy másik cégnek pár csomag papírt vittem amiért mesekönyv nyomtatásra használtam a céges papírt, számítógépes játékokat vettem meg amikkel régen játszottam, programokat, de más tartozásom nem nagyon volt, ide tartozott volna még ha valakit megbántottam volna és ezekkel a tettekkel tisztult sokat a lelkiismeretem, jobb ember lettem magammal szemben, és ajánlom mindenkinek kipróbálásra aki érzi hogy terhet cipel.

A lelki terhek nehezek tudnak lenni egy idő után, és ha nem tesszük rendbe búskomorságban, szomorúságban, keserűségben és betegségekben jelentkeznek ezért az a legjobb ha folyamatosan figyelünk arra amit csinálunk hogy abban ne legyen hiba és később nem üt vissza ránk, ekkor boldog életet élhetünk.

Kari 😊

A szerző ajánlása



Bukor Károly
Kari 😊

Ajánlom mindenkinek aki el szeretné érni a lelki békét amiről mindenki tudja hogy létezik, kevesebben tapasztalták, és alig tanítják, és ez egy olyan útmutató hozzá amivel könnyebb lesz az út.

www.utafenybe.hu
www.facebook.com/karoly.bukor