

*Kényszerbetegség
a lélek szemével*



HOMOKI JÁNOS

Kényszerbetegség
a lélek szemével

HOMOKI JÁNOS

Copyright © 2020, Homoki János
Minden jog fenntartva!

A könyvben szereplő ötletek, koncepciók és vélemények kizárólag az ismeretterjesztés céljait szolgálják. A mű szerzője és kiadója semmilyen formában nem nyújt orvosi javallatokat, továbbá a könyvben foglaltak nem helyettesítik a bármiféle betegséggel kapcsolatos diagnózist és kezelést.

Címlapfotó: Freedom, Josef Grunig készítette és publikálta
CC BY-SA 2.0 licenc alatt.

ISBN 978-615-00-7668-3

Homoki János
Ősi, ketogén étrend és életmód
oseinkajandeka.hu

kenyszerbetegsegalekszeivel@gmail.com
facebook.com/kenyszerbetegsegalekszeivel

*Ha elég erősen elkötelezed magad az igazság mellett,
az előbb-utóbb rád talál.*

TARTALOM

| | |
|---|----|
| Tartalom | 5 |
| Előszó | 6 |
| Hogyan használd a könyvet? | 10 |
| 1. A negatív gondolatok valódi természete | 14 |
| 2. Alázat - valódi kulcs a szabadsághoz | 23 |
| 3. A betegségtudat elhagyása | 28 |
| Kiegészítések | 34 |

ELŐSZÓ

“Nem gondolnám, hogy ez egy túlzottan különleges képesség, sőt talán mindenkibe bele van kódolva.”

Azt hiszem, mindig is hajlamos voltam a kényszerbetegségre. Legelőször a “Lesz ez még így se!” című filmnél döbbsentem meg: “Húha, nekem is ez van! Nem is tudtam, hogy ez egy betegség.” De akkor még nem éreztem az erejét, közel sem. Nagyjából 10 éve viszont olyan lelki csalódás ért, ami ezt igen komoly mértékben felerősítette. 10 százalékról 90 százalékra. Gondolom többeknek is ismerős a történet.

Nagyon sok könyvet elolvastam erről a mentális állapotról, de egyetlen egy írás sem vette el a nyugtalanságot, a kétséget és a félelmet. Mindig úgy érzetem, a technikák nem nyújtanak megoldást, csak esetleg kezelhető szintre csökkentik a tüneteket.

Rengeteg mindent kipróbáltam az élet egyéb területein is, és a végén eljutottam a paleo és ketogén diétákhoz, valamint az ősi életmódhoz. Hajlandó voltam egészen radikális dolgokat is kipróbálni. A célom egy volt: kigyógyulni a betegségből.

A legelső biztató jel az volt, hogy felfedeztem, hogy ha mély ketózist érek el (ez tulajdonképpen a test zsírégető üzemmódja és a diéták természetes hatása), akkor a félelmeim alább hagynak. Sőt, nem ritkán olyan eufóriát éreztem, ami addig teljesen ismeretlen volt számomra. Könnyek szöktek a szemembe.

Ezt tovább erősítettem egy kis böjtöléssel, aminek segítségével még erősebb lett a ketózis, és így az általa gerjesztett emelkedett lelki állapot is. A böjtölés alapvető elemei ugyanis a teljes megadás a természet folyamatainak és bizalom, hogy a testem pihen, gyógyul és pontosan azt csinálja amit kell.

Ezekkel az eszközökkel nagyon-nagyon megnyugtató, kellemes, bátorító és ihletett állapotokat értem el. Ahogy egyre több időt töltöttem ebben a hangulatban, lassan kirajzolódott bennem egy egészen más világkép, mint amiben idáig éltem.

A böjt nem véletlenül része minden vallási hagyománynak. A lélek ilyenkor magasan száll és a böjtölő inspirációt, ihletet szerez a legapróbb dolgokból is.

Egy ilyen alkalommal, amikor már több napot töltöttem a természetben egyszer csak különösen erős intuitív állapotba kerültem az egyik hegyen. Ahogy lementem a hegyről, gyorsan lejegyzeteltem az élményeimet. Ezt még két nap megismételtem, és mindig, ahogy visszamentem a szállásomra, azonnal jegyzeteket készítettem, hogy nyoma legyen az élményeimnek. A harmadik nap végén úgy éreztem, a jegyzeteim teljeseek, és ezek alapján el lehet indulni a gyógyulás felé. Fantasztikus élmény volt.

A könyvecske ezeket az írásokat tartalmazza. A három nap során megélt élményeket a három alapttechnikának hívom. Később pedig, miután visszajöttem a városba, a meglévő technikák alkalmazásával további gondolatok fogalmazódtak meg bennem, és úgy éreztem, hogy ezeket is érdemes leírni. Ezeket az újabb jegyzeteket a kiegészítésekben találod.

A könyvecske nem túl hosszú, tulajdonképpen csak ezen írásaimat találod benne összegyűjtve.

De mégis hiszem, hogy a három alaptechnika olyan elemi erővel rombolja le a kényszerbetegség bástyájának alapjait, hogy még ez a rövidke írás is elegendő. Pont ezt éreztem a harmadik nap végén: ami a pár nap alatt megfogalmazódott bennem, az elegendő és teljes.

A könyvecske megírásakor arra törekedtem, hogy egy rövid, tömör, de mégis minden kulcsmondatot tartalmazó útikalauzt írjak azoknak, akik a lélek megismerésével szeretnének javítani állapotukon és megszabadulni a kényszerek szorításától.

A könyv olvasásához némi nyíltság és hit szükséges. Micsoda szerencse, hogy kényszerbetegként nagy valószínűséggel alaptól hiszel a nem-hétköznapi dolgokban, hiszen ha nem így lenne, akkor eleve nem is csinálnád a kényszereket. ;)

Ha pedig mégis elakadnál valahol, javaslom, hogy tarts egy kis böjtöt és tölts időt egyedül a természetben. Biztosra veszem, hogy ha tényleg, őszintén megnyílsz ott az erdőben, akkor neked is pozitív és megerősítő gondolataid lesznek. Csak lélegezz mélyeket.

Nem gondolnám, hogy ez egy túlzottan különleges képesség, sőt talán mindenkibe bele van kódolva.

Egyszerűen a város forgatagában és a modern életstílus egyéb aspektusai miatt az ember nem is gondolná, hogy milyen kincseket fedezhet fel magában, ha egy kicsit böjtöl és őszinte szándékkal közeledik a természet felé.

Remélem a könyvem hasznos útitársad lesz és segít elérni a céljaidat!

