

TARTALOMJEGYZÉK

Az emberi lét lehetősége	11
Radikális szeretet	12
A könyvről	14

VALÓBAN MEG AKARSZ NYÍLNI? 20

Személyes történet	22
Közeleg a következő forradalom	25
A lehetőség	30
A választás	33
Gyűjtsd fel a hajót!	38
Egy vagy mindenki?	41
Inkarnálódj teljesen!	42
<i>Gyakorlat</i>	46

AZ ÚT 50

TUDATOS KAPCSOLATÉPÍTÉS	55
A szeretet illúzió	56
<i>Gyakorlat</i>	59
A boldog kapcsolat nem ajándék	60
Válassz magadnak gyakorlószőnyeget!	62
<i>Gyakorlat</i>	67
Fogadj örök hűséget a szabadságodnak!	70
A világ legkeményebb elvonókúrája	75
Egyedül a te válaszod számít	78
A másik háza tájának varázsa	84

Kötelezd el magad szabad akaratból!	86
<i>Gyakorlat</i>	90
Csak a szívével lát jól az ember? Badarság!	92
<i>Gyakorlat</i>	97
Teremtő figyelmed ereje	99
<i>Gyakorlat</i>	102
Még halogatod a döntést, vagy már választottál?	105
<i>Gyakorlat</i>	107
A vízió ereje	111
Új irányba kormányozni a hajót	114
Kertészkedés idegszinten	118
<i>Gyakorlat</i>	119
Győzd meg magad tetteiddel!	122
Mélyebb értelem	126
KAPCSOLÓDÁS	131
Mi a jó kapcsolat titka?	
Kommunikáció, kommunikáció, kommunikáció	133
<i>Gyakorlat</i>	135
A közös ágy nem jelent közös világot is	137
<i>Gyakorlat</i>	139
Kételyből bizalom	141
Mielőtt kivennél a számláról, fizess be!	147
<i>Gyakorlat</i>	149
Megbízhatóság	151
<i>Gyakorlat</i>	154
Rombolási vágy	156
Valódi szándékok	158
<i>Gyakorlat</i>	161
Meddig vagy hajlandó elmenni?	162
<i>Gyakorlat</i>	164
Öszinteség és elfojtás	166
<i>Gyakorlat</i>	169
Önts tiszta vizet a pohárba!	170
Csak hallgatod, amit a másik mond, vagy valóban figyelsz rá?	176
<i>Gyakorlat</i>	182

ERŐSÍTÉS	185
Rajtad áll, hogy kapcsolódsz, vagy sem	186
<i>Gyakorlat</i>	188
Köss szövetséget azzal, ami erősít	190
<i>Gyakorlat</i>	192
Jó üzlet!	194
<i>Gyakorlat</i>	198
Szabadon adni	199
<i>Gyakorlat</i>	202
És velem mi lesz?	204
Szabad befogadás	206
<i>Gyakorlat</i>	209
A kérés varázsa	211
A piacon alkudni is szabad	213
Kövess a boldogságot!	219
GYÓGYÍTÁS	223
Elviselni a közelség tüzét	224
<i>Gyakorlat</i>	229
Ha nem szereted önmagad, ne rajtunk töltsd ki!	230
<i>Gyakorlat</i>	232
Érzelmi intelligencia – állni a tűzben	234
<i>Gyakorlat</i>	242
Üdvözöld az árnyékokat	243
Az együttérés gyógyít. A sajnálat gyengít	247
A megbocsátás életstílus	250
<i>Gyakorlat</i>	257
FELÉBREDÉS	259
A felébredés hét fázisa	260
Hogyan engedheted el azt a fránya kontrollt, és élvezheted jobban a különös attraktort?	265
A szabadság ajándéka	271
<i>Gyakorlat</i>	273
Ne vess többet!	274
Játsz, hogy szabad lehess!	276

Boldogság, te csodás isteni szikra!	278
<i>Gyakorlat</i>	281
Az első és az utolsó csókod	283
SZERETET	285
Fedezd fel mindennap újra a szeretetet!	287
<i>Gyakorlat</i>	289
A hullám emlékszik	291
A kapcsolat-meditáció	294
Válaszd a szeretetet!	297
Fontos vagy	300
Mire vársz?	303
Szeress radikálisan	304
Fogadj örök hűséget mindennek!	307
Ajánlott olvasmányok	310
A szerzőről	311
A fordítóról	312



RADIKÁLIS SZERETET

Ez a könyv a benned lévő Szeretőnek szól.

A benned rejlő azon képességnek, hogy tanulj és fejlődj.

A szenvedélyes kíváncsiságodnak.

A bátorságodnak, hogy felfedezd az ismeretlent.

A hajlandóságodnak, hogy kapcsolataidat az öröm életteli és virágzó terévé változtasd.

A vágyadnak, hogy teljességgel átadd magad.

A legszebb ajándék, amit megoszthatsz velünk, te magad vagy!

Szép vagy. Fontos vagy. Szeretet vagy.

A radikális szeretet egy aktív választás. A hajlandóságod, hogy teljes szívvel és józan ésszel megnyílj egy másik embernek, és a vele való kapcsolatot életteli, egymást erősítő térré változtasd.

A radikális szeretet egy felszólítás is. A szíved nem fog békén hagyni, míg teljességgel át nem adod magad.

Az első könyvem¹ ebben a témában az önmagaddal való egészséges és erős kapcsolatról szólt. Munkám fontos célja, hogy támogassam az egyént a kiteljesedésében. Ez a könyv a radikális önszeretet következményéről szól: Aki igent mond magára, kincsre lel önmagában. És ezt meg kell osztania velünk, mert mindannyian társas lényeknek születtünk. Ha a potenciálunkat nem osztjuk meg másokkal, alkotói ötlettorlódsba kerülünk.

Csak a másikkal való kapcsolat teszi lehetővé, hogy azzá teljesej ki, aki lehetsz. Ha szeretnéd megtudni, milyen erős, összetett, csodálatos és szép vagy valójában, szükséged van egy társra. Meg kell nyílnod embertársaidnak.

1 Veit Lindau: *Heirate dich selbst (Fogadj örök hűséget magadnak)*, Ursus Libris, 2015)

Természetesen magányban is sokat tanulhatsz magadról. De azért valamikor meg akarod tudni, hogy valós-e, amit felfedeztél önmagadban, vagy esetleg csupán egy csalfa illúzió. Ehhez szükséged van egy tükörrre, amiben felismerheted magad. Ezek vagyunk mi. Teljességgel átadni magad egy kapcsolatnak azt jelenti, hogy bátran belenézel ebbe a tükörbe, és nem szaladsz el sem a fény, sem az árnyék elől, amit megpillantasz benne. Teljességgel átadni magad azt jelenti, hogy lefejtéd magadról az egész testedet beborító láthatatlan – fenntartásokból, taktikázásból és álarcokból szőtt – védőburkot, nyíltan és őszintén találkozol – magaddal, másokkal, érzelmekkel, tanulandókkal, váratlan meglepetésekkel, a szeretettel – mindazzal, ami a kapcsolataidban vár rád.

Hogy mit jelent számodra az, hogy egzisztenciálisan – nem a szó általában vett értelmében, hanem teljes lényeddel – átadd magad, csak a szíved tudja. Elcsendesedik, ha mindent odaadsz. Szenved, ha valamit visszatartasz. Valamikor meg fogsz halni. Valamikor meg fogok halni. Az utolsó perceinkben nagy valószínűséggel nem a sikereinkkel vagy a hírnevünkkel leszünk elfoglalva, hanem azt fogja kérdezni a szívünk:

„Valóban szerettem?” „Teljes egészében átadtam magam?” „Mindent odaadtam, ami vagyok?”

Ezért beszélek felszólító módban: Ahhoz, hogy boldogan éljünk és békésen haljunk meg, szeretnünk *kell*. Nem azért vagyunk itt, hogy kapjunk – azért vagyunk itt, hogy elajándékozzuk magunkat.

Ezért önmagad kedvéért teljességgel add át magad!



A KÖNYVRŐL

FIGYELMEZTETÉS

NE olvasd el a könyvet,

- ♥ ha olyan tanácsadót keresel, ami elmagyarázza neked, hogyan kapod meg a kapcsolataidban mindig azt, amit akarsz;
- ♥ ha ragaszkodsz az igazadhoz;
- ♥ ha mimóza² vagy, és ezen nem is akarsz változtatni;
- ♥ ha nem vagy kész kockázatot vállalni;
- ♥ ha azt gondolod, tudod, mi a szeretet.

Ez a könyv a közöttünk élő józan bolondoknak szól. Azoknak, akik tudják, hogy meg fognak halni, és hogy az élet minden pillanata értékes. Azoknak, akiknek éppen ezért nincs semmi vesztenivalójuk, kivéve annak a lehetőségét, hogy itt és most mindent megtegyenek. Azoknak, akik – mindazon katasztrófa ellenére, amit az emberi faj ezen a bolygón okoz – elég bolondok ahhoz, hogy szüntelenül higgyenek a szeretetben. Azoknak, akik gátlástalanul élvezik a romantikát, és képesek józanul gondolkodni. A valódi önátadás nem való számító lelkű nyárspolgároknak. Zabolátlan szívre van hozzá szükség. **RÁD** van szükség hozzá.

MILYEN KAPCSOLATOKHOZ HASZNÁLHATOD EZT A KÖNYVET?

Egyszerű: Minden olyan kapcsolathoz, ami valóban fontos neked.

Bár számos példát párkapcsolatokból idézek, minden említett minőség éppúgy vonatkozik a gyermekeiddel vagy a legjobb barátoddal való kapcsolatodra, ahogy minden gyakorlat ugyanúgy alkalmazható rájuk.

2 A mimóza nem azonos az érzékeny emberrel. Nagyon is lehetsz érzelmes és szelíd hős. A mimóza olyasvalaki, aki nem tanulta meg méltósággal elviselni az érzelmeit, ehelyett arra használja őket, hogy elmeneküljön az élet elől, másokat hibáztasson és teljességgel szükségtelen drámákat kreáljon.

Jómagam heteroszexuális életet élek, ezért hozok gyakran példákat férfi–nő kapcsolatokból. De néhány nagyszerű bi- és homoszexuális barátomtól és kliensemtől tudom: amikor önmagunk teljes megnyílásával kapcsolatos vágyunkról és félelmünkről van szó, mindannyian egyformák vagyunk. Ezért úgy gondolom, nem vagyok túlzottan merész, ha azt állítom: ennek a könyvnek az esszenciája minden kapcsolatnak a javára válik.

Éppen egyedül élsz? Akkor is nagyon hasznos lehet számodra ez a könyv. Segíthet abban, hogy jobban megértsd a korábbi kapcsolataidat és el tudd engedni őket, emellett felkészít a következő kapcsolat kalandjára.

Szíved olvass!

Szabadon, kendőzetlenül írok. Ez azt jelenti, hogy cenzúrázatlanul találkozol velem. Lesz, ami tetszeni fog, lesz, ami idegesít. Nem kell kedvelned ahhoz, hogy hasznodra váljon a könyv. Olyan emberekkel is képesek vagyunk rendkívül értékes és kreatív kapcsolatot ápolni, akikkel erős súrlódásaink vannak.

Szeretnék egy kísérletre hívni. Ne csak az elméddel olvass! Olvass *teljes lényeddél!* Szitkozódj, sóhajtozz, sírj olvasás közben; kommentáld, szeresd, dicséred vagy ünnepeld, amit olvasol. De mindenekelőtt: vedd magadra.

Hiszel a véletlenekben? Én nem. Ez most a TE könyved. A te üzeneted. Használd jól! Semmit ne higgy el nekem vakon. De hagyd, hogy megérintsen. A szavakat ne csak a szürkeállományoddal ízeled, hanem teljességgel engedd át magad nekik. Akkor változást fog hozni a találkozásunk. Minden más időpocsékolás lenne. Vizsgáljuk meg együtt, mi az életteli, boldog kapcsolat titka. Óvakodni fogok tőle, hogy bármit is írjak arról, milyen számodra egy tökéletes kapcsolat. Ezt ugyanis senki sem tudja. Te sem. De kitalálhatod, ha teljességgel megnyílsz egy másik embernek. Akkor a két egymáshoz illő játszótárs és a megfelelő forma egymásra talál. Akkor többem a kapcsolat hossza lesz a lényeg, hanem a jelen pillanat tökéletes beteljesítése.

Végeredményben az elsődleges célom ez: szeretnék arra csábítani, hogy még mélyebben, még őszintébben, még figyelmesebben nyílj meg a környezetednek. Mert minden ott vár rád. A szeretet, a békéd és a válasz minden kérdésedre. Nyílj meg teljesen! Ennek a könyvnek is. Akár akarod, akár nem, kapcsolatban vagyunk egymással. Ilyen gyorsan megy ez... Hozzuk ki belőle a legjobbat.