

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás	11
Előszó az új kiadáshoz – <i>M. Townsend tiszteletes</i>	13
Előszó (az első kiadáshoz) – <i>Barefoot Doctor</i>	16
Az előjáték	17
Egy kis ízelítő	17
Üzenet az írótól	18
Üzenet a szponzorainktól	24
Miért spirituális cselekedet a <i>b...a meg</i> kimondása?	25
Miért van a <i>b...a meg</i> nek ekkora ereje?	27
Hogyan olvasd a könyvet?	31
1. Miért mondjuk, hogy <i>b...a meg</i>?	33
<i>B...a meget</i> mondunk, ha abbahagyunk valamit, amit nem akarunk csinálni	33
<i>B...a meget</i> mondunk, ha végre megteszünk valamit, amiről azt hittük, nem tudjuk	34
<i>B...a meget</i> mondunk, mert az életünkben túl hangsúlyos az értelem	35
<i>B...a meget</i> mondunk a fájdalom szemébe	43
2. A szükséges <i>b...a meg</i> technikák	61
Ellazulás	61
Elengedés	63
Elfogadás	65

Objektív megfigyelés	68
Tudatos légzés	70

3. Mondd, hogy b...a meg! 79

Még a saját elméd is ellen fog állni az ösztönzésnek,	
hogyan <i>b...a meg</i> et mondj	79
<i>B...a meg</i> az evés	83
<i>B...a meg</i> a párkapcsolat	90
<i>B...a meg</i> a betegség	96
<i>B...a meg</i> a pénz	101
<i>B...a meg</i> a hírnév	105
<i>B...a meg</i> az időjárás	108
<i>B...a meg</i> a lelki béke	109
<i>B...a meg</i> a szülői szerep	113
<i>B...a meg</i> az önkontroll és az önfegyelem	124
<i>B...a meg</i> a tervezés és a célok	129
<i>B...a meg</i> a világbéke	136
<i>B...a meg</i> a klímaváltozás	138
<i>B...ák meg</i> a problémáid	140
<i>B...a meg</i> a mások véleménye	144
<i>B...a meg</i> a félelem	153
<i>B...a meg</i> a feszültség	159
Mondd, hogy <i>b...a meg</i> , és legyél önző	164
<i>B...a meg</i> a munkád	170
<i>B...a meg</i> az országod	174
<i>B...a meg</i> a keresés	176
<i>B...a meg</i> , aztán élj és hagyd élni	182

4. A b...a meg hatása	185
Az élet reagál a <i>b...a megre</i>	185
A <i>b...a meg</i> hatása az elmédre	189
A <i>b...a meg</i> hatása a testedre	195
A <i>b...a meg</i> hatása a lelkedre	198
5. A b...a meg forma	217
A <i>b...a meg</i> forma eredete	217
Hátradőlve ülő pózok	222
Egyenesen ülő pózok	226
Álló pózok	230
Mozgó pózok	236
A szex utáni cigi	239
Nekem jó volt	239
Miért a <i>b...a meg</i> az igazi spirituális út (arra az esetre, ha nem figyeltél volna, és valami jól hangzót akarsz mondani a bárban)?	239
Szeretnék újra látni valamikor (ha ez neked is oké)	240

Előszó az új kiadáshoz

Az egy ideig anglikán lelkészként dolgozó Simon Parke azt írja a *The Beautiful Life* (A gyönyörű élet) című, különleges könyvében: „Már olyan régóta vagy a taposómalomban, hogy eldöntöd, kilépsz belőle. És már a fűvön lépdelsz a hatalmas szikla széle felé, hogy kilépj az üres térbe. A sok értelmetlen és fárasztó cselekedet után – mivel az értelmetlen tettek különösen fárasztóak – már csak arra vágysz, hogy a semmi furcsa ölelésébe vedd magad. Meg mered tenni? Az egód kerget, azt mondja, ne legyél ilyen hülye, örülség lenne ugrani, maradj a taposómalomban mindenáron. Azt mondja, megölnöd magad, ha ugrasz. Hogy nincs ott semmi. Azt kérdi, hogy választhatod a semmit, hiszen a taposómalom olyan jól működik. Mit mondasz? Mit teszel?”

Megválaszoltam ezt a kérdést 2007-ben, amikor még én is anglikán lelkész voltam. Azt mondtam: „*B...a meg*, Mark, ugorj!”

Hogy rövidre zárjam, meglátogattam a főnököm (a püspököt), miután eldöntöttem, *b...a meg*, hadd lássa végre az igazi énem, minden tökéletlenségével. Az eredmény: elvesztettem a munkámat, az otthonomat, a jövedelmemet, a helyemet a közösségben, a biztonságomat és így tovább. De nem vesztés volt ez, hiszen visszanyertem a szabadságomat, a hitelességemet, az elhivatottságomat, a belső boldogságomat és a valódi életemet.

Hatalmas bátorság kell a *b...a meg* kimondásához, különösen, ha úgy tűnik, sok a vesztenivalód, rengeteget kockáztatsz, vagy igen mélyre zuhanhatsz. A *b...a meg* nem arról szól, hogy bántó szavakat vágjunk a többiekhez, hanem arról, hogy szembenézz önmagaddal (vagy legalábbis a saját egóddal). A *b...a meg* tao útja arról szól,

hogy nézz szembe a saját félelmeiddel, és mondd ki, hogy nem fogod többé a saját személyiségedet háttérbe szorítani. A *b...a megnék* ára van, ám a jutalom sokszor jóval nagyobb, mint a veszteség. A *b...a meg* kemény dolog, de szükséges, ha az akarsz lenni, akinek lenned kell.

Így hát meg kell tapsolnom John C. Parkin csodás könyvét. Mélyen megtisztelőnek találtam a felkérést, hogy előszót írjak az új kiadáshoz, főleg ha figyelembe vesszük, hogy keresztény lelkész vagyok, azaz azt az intézményt képviselem, amelyre leginkább ráfér a *b...a meg* szemlélet a világon.

Elég ironikus, hogy a saját hitem (és nyugi, nem vagyok olyan savanyúpofájú ünneprontó, aki azt hiszi, hogy a saját vallása az egyetlen igaz vallás és le akarja nyomni a hitét mindenki torkán) egy olyan ember tanításán alapszik, aki azt mondta, *b...a meg*.

Jézus annyiféleképpen mondta ki ezt. Azokra, akik azt gondolják, megmondhatják, hol a nők helye, sőt, engedte, hogy egy szajha megcsókolja a lábát. Azokra, akik bűnnek kiáltják ki az italt és a bulizást, sőt, még bort is csinált a már amúgy is dühös társaságnak. Azokra, akik annyira igazhitűnek és makulátlanak gondolták magukat, és még az egymásra vetített gyűlöletüket is megállította. Azokra, akik úgy gondolták, a vallás arra való, hogy felsőbbrendűnek érezzék magukat, és felemelte az elesetteket, az összetörteket és az elnyomottakat az isteni szeretetbe. És a saját biztonságára, bátran szembeszállt a rendszerrel, tudva, hogy hol ér véget a történet. Igen, a saját vallásom a *b...a megen* alapul, bár maximalista tiszteletreméltósággal helyettesítették be.

Azt gondolom, hogy a vallásos és spirituális embereknek nagyobb szükségük van erre a leckére, mint bárki másnak. Vissza kell mennünk arra a helyre, ahonnan az általunk követett irányzatok alapítói elindultak, azokhoz a nőkhöz és férfiakhoz, akik megtanították,

hogyan élünk teljes és bőséges életet, és hogy ne a felszín sekélyes hangjára, hanem a belső hangunk bölcsességeire hallgassunk.

Sokszor látom az emberi elmét olyan valaminek, ami állandó dialógust folytat önmagával. Mintha sok hang egyszerre kiáltana figyelemért, és ezek többsége az egóé. Alattuk azonban van még egy hang, halkabb, de bölcsőbb is. A *b...a meg* hagyja, hogy ez a mélyebbről jövő hang érvényesüljön, és segít, hogy bátran szembeszállj a többi jajveszékkelő hanggal úgy, hogy igent mondasz a rizikóra, szembenézel félelmeiddel, átadod magad a saját hitednek, hogy kiugrasz a semmibe, kilépsz saját elvárásaid taposómalmából.

Mindegy is, *b...a meg*, elég volt már belőlem. Legyen elég annyi, hogy jó kezekben vagy. Szóval helyezd magad kényelembe, és készülj fel rá, hogy már semmi sem lesz olyan, mint azelőtt.

M. Townsend tiszteletes
az *Egy eretnek naplója* és
a *Jézus egy pogány szemén keresztül* írója