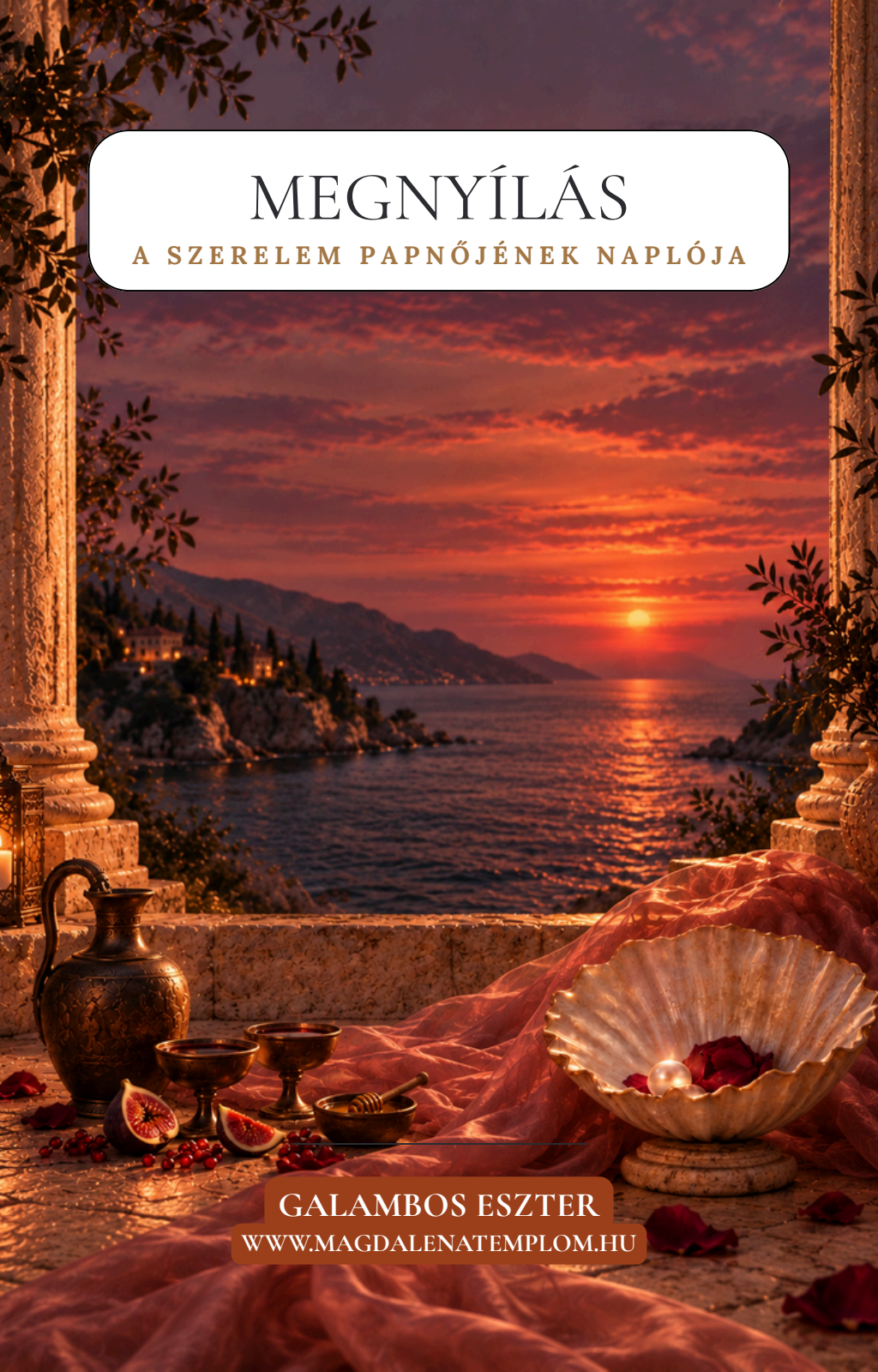
# MEGNYÍLÁS

## A SZERELEM PAPNŐJÉNEK NAPLÓJA



GALAMBOS ESZTER
WWW.MAGDALENATEMPLOM.HU

# ÜDVÖZÖLLEK A SZERELEM PAPNŐJÉNEK ÚTJÁN!

Ha ez a napló eljutott hozzád, akkor valószínűleg a Szerelem papnőjének archetípusa különösen erősen él benned.

Talán mindig is érzékenyen reagáltál mindarra, ami megérinti a szívedet és felébreszti az érzékeidet. Fontos számodra a szépség, a gyengédség, a közelség és az a különleges pillanat, amikor két ember valóban találkozik egymással.

De az is lehet, hogy éppen a szeretet területén hordozod a legmélyebb kérdéseidet. Talán könnyen megnyílsz, majd elveszíted magadat a másikban. Vagy éppen olyan gondosan őrzöd a szívedet, hogy már az sem tud elérni hozzád, amire valójában vágysz.

Ez a napló nem azt ígéri, hogy megtanít megszerezni valaki szeretetét. Arra hív, hogy felismerd a saját vágyaidat, közelebb kerülj a tested és a szíved jelzéseihez, befogadd azt, ami valóban jólesik, és úgy kapcsolódj, hogy közben önmagadnál maradsz.

A megnyílás nem önfeladás.
A szeretetben neked is helyed van.

A szeretet ott kezdődik,
ahol igazán önmagad lehetsz.

# KIK A SZERELEM PAPNŐI?

Ők a vágy, az öröm és az egyesülés papnői.

Érzékenyek a találkozás finom pillanataira. Észreveszik a tekintetet, amelyben valódi figyelem van; az érintést, amelyben gyengédség él; és azt a csendet, amelyben két embernek nem kell elrejtenie önmagát.

A Szerelem papnőjének érzékisége nem pusztán szexualitás. Kapcsolat a testtel, az örömmel, a szépséggel és az élet ízeivel. Képesség arra, hogy ne csak vágyjon valamire, hanem jelen is legyen annál, amit megkap.

Tudja, hogy a vágy nem szégyen, hanem üzenet. Megmutathatja, mi hiányzik, mi elevenít meg, és merre szeretne továbbmozdulni bennünk az élet. A vágyat azonban nem téveszti össze a jogosultsággal: attól, hogy valamire vágyunk, a másik még szabad marad.

Az egyesülés számára nem két fél ember egymásba kapaszkodása. Két önálló világ találkozása, amelyben létrejöhet valami közös anélkül, hogy bármelyiküknek el kellene tűnnie.

A valódi közelségben nem kevesebb leszek, hanem egyre teljesebben jelen.

# A SZERELEM PAPNŐJÉNEK AJÁNDÉKAI

Ajándékod lehet a mély kapcsolódás képessége. Amikor jelen vagy valakivel, nemcsak a szavait hallod, hanem a mögöttük élő érzésekre is ráhangolódsz.

Érzékeny lehetsz a szépségre és az érzékek örömére. Egy illat, egy dallam, egy érintés, egy gondosan megterített asztal vagy a fény játéka is képes lehet visszahívni az életbe.

Képes lehetsz melegséget és intimitást teremteni. Jelenlétedben mások könnyebben merhetik megmutatni azt, ami bennük gyengéd, vágyakozó vagy sebezhető.

Ajándékod lehet az is, hogy a szeretetet nem elvont eszmeként, hanem megélt tapasztalatként keresed. Fontos számodra, hogyan bánunk egymással, milyen minőségű a figyelmünk, és van-e valódi helye mindkét ember igazságának.

Az erőd nem abban áll, hogy mindenki szeret. Hanem abban, hogy képes vagy valóban jelen lenni a szeretetben.

# AMIT MAGAMBAN FELISMEREK

**Mikor érzem magam igazán szeretve?**

**Hogyan mutatom ki legtermészetesebben a szeretetemet?**

**Milyen helyzetekben érzem magam elevennek, szépnek és érzékinek?**

**A Szerelem papnőjének melyik ajándékát ismerem fel magamban a legerősebben?**

# A SZERELEM PAPNŐJÉNEK ÁRNYÉKA

A kapcsolódás iránti mély vágy könnyen válhat önfeladássá. Előfordulhat, hogy olyan pontosan érzékeled a másik igényeit, hogy közben elveszíted a kapcsolatot a saját vágyaiddal, határaiddal és igazságoddal.

Megjelenhet az a hit is, hogy a szeretetet ki kell érdemelned. Hogy szebbnek, könnyebbnek, kívánatosabbnak vagy alkalmazkodóbbnak kell lenned ahhoz, hogy válasszanak. Ilyenkor már nem azt kérdezed, te szeretnél-e ebben a kapcsolatban lenni, hanem azt figyeled, hogyan lehetnél elég a másik számára.

Az ellenkező irányban a vágytól való félelem bezárkózássá válhat. A sebezhetőség veszélyesnek tűnik, ezért a függetlenség mögé rejtőzöl, vagy csak olyanokhoz vonzódsz, akik mellett nem kell valódi közelséget vállalnod.

A Szerelem papnőjének árnyékában az intenzitást is összetéveszthetjük az intimitással. A bizonytalanság, a hiány és a hullámzás erős érzéseket kelthet, de önmagában nem jelent mély kapcsolatot.

Nem minden erős vonzás szeretet,
és nem minden békés szeretet unalmas.



# SZERETET VAGY ÖNFELADÁS?

**Mikor érzem azt, hogy a szeretetért kisebbre kell vennem magamat?**

**Milyen helyzetekben mondok igent, miközben a testem vagy a szívem nemet jelez?**

**Volt olyan kapcsolat, amelyben fontosabbá vált, hogy engem válasszanak, mint az, hogy én mit választok?**

**Mitől félek, mi történne, ha egy kapcsolatban teljesebben megmutatnám önmagamat?**

# A MEGNYÍLÁS KÜSZÖBE

Megnyílni annyit jelent, hogy engedjük magunkat megérinteni. Nemcsak egy másik ember által, hanem egy érzés, egy felismerés, egy szép pillanat vagy a saját vágyunk igazsága által is.

A nyitottság azonban nem állandó állapot. A szív természetes módon közeledik és távolodik, kitárul és visszahúzódik. Van, amikor a nyitás gyógyító, és van, amikor a védelem bölcs.

Ezért a megnyílás nem azt jelenti, hogy mindenkinek hozzáférést adunk magunkhoz. Nem kell minden érzést azonnal megosztanunk, minden közeledést elfogadnunk, vagy minden falat egyszerre lebontanunk.

A valódi megnyílás választás. Figyelem arra, hogy mi történik bennünk, amikor valami vagy valaki közel ér. Észrevenni a vágyat, a kíváncsiságot és az örömöt - de a feszültséget, az óvatosságot és a nemet is.

A Szerelem papnője nem erővel nyitja fel a szívét. Biztonságot teremt ahhoz, hogy az a saját ritmusában mozdulhasson.

Ez a küszöb.



# MI ELŐTT NYÍLOK MEG?

**Mi érintett meg mostanában igazán?**

**Milyen helyzetekben érzem, hogy önkéntelenül megnyílik a szívem?**

**Mi segít biztonságban éreznem magamat a közelségben?**

**Mi az, ami előtt most még bölcsen zárva szeretnék maradni?**

# A VÁGY HANGJA

A vágy gyakran hamarabb megszólal a testben, mint ahogy szavakat találunk hozzá. Lehet melegség, kíváncsiság, izgatottság, nyugtalanság vagy egy halk érzés, hogy valami felé közelebb szeretnénk lépni.

Nem minden vágy kér azonnali beteljesítést. Van, amelyik inkább irányt mutat. Egy ember iránti vonzalom mögött élhet a gyengédség, a szabadság, az elevenség vagy a láthatóság iránti vágy. Ha csak a vágy tárgyát figyeljük, könnyen elkerüli a figyelmünket az üzenet.

A vágy meghallgatása nem ugyanaz, mint az engedelmesség. Megállhatunk mellette, megismerhetjük, és eldönthetjük, hogyan szeretnénk válaszolni rá.

A Szerelem papnője nem szégyeníti meg a vágyát, de nem is adja át neki a döntés jogát. Közelebb hajol hozzá, és megkérdezi: mire mutatsz bennem?

A vágyam nem parancs.
Belső jelzés arról, ami bennem élni szeretne.



# MIRE VÁGYOM VALÓJÁBAN?

**Mire vágyom most a legmélyebben?**

**Milyen érzést remélek attól, amire vagy akire vágyom?**

**Hogyan tudnám ennek az érzésnek egy részét már most meghívni az életembe?**

**Melyik vágyamat ítélem meg vagy kicsinyítem le rendszeresen?**

# A TEST IGENJE ÉS NEMJE

A test nem mindig ad egyszerű válaszokat, mégis fontos része annak, ahogyan a közelséget érzékeljük. Tágulás, melegség, szabadabb légzés és kíváncsiság jelezheti az igent. Összehúzódás, dermedtség, feszültség vagy menekülési késztetés jelezheti, hogy lassításra van szükség.

Ezek a jelzések nem tévedhetetlen jóslatok. Régi tapasztalatok, félelmek és vágyak is megszólalhatnak bennük. Ezért nem kell azonnal cselekedni. Először elég figyelni.

A beleegyezés nem egyetlen kimondott igen. Folyamatos, szabadon visszavonható kapcsolat önmagunkkal és a másikkal. Az igen csak akkor valódi, ha a nemnek is van helye.

A Szerelem papnője tiszteli a testét. Nem használja fel arra, hogy szeretetet szerezzen, és nem kényszeríti olyan nyitottságra, amelyre még nem áll készen.

A testem jelzései figyelmet érdemelnek.

# AMIT A TESTEM MOND

**Hogyan jelzi a testem, ha biztonságban érzem magamat?**

**Hogyan jelzi, ha túl gyors számomra a közeledés?**

**Mikor mondtam legutóbb valódi, szabad igent?**

**Melyik nemet szeretném tisztábban meghallani és kimondani?**

# BEFOGADNI AZ ÖRÖMÖT

Sokszor könnyebb vágyakozni valami után, mint valóban befogadni, amikor megérkezik. Az öröm megállásra kér. Arra, hogy ne siessünk rögtön tovább, ne kicsinyítsük le, és ne kezdjük el keresni, mi romolhat el.

A befogadás nem passzivitás. Jelenlét annál, ami tápláló. Képesség arra, hogy elfogadjunk egy kedves szót, egy gyengéd érintést, segítséget, figyelmet vagy saját érzékeink egyszerű örömét.

Az öröm sebezhetővé is tehet. Amit szeretünk, azt elveszíthetjük. Amit beengedünk, az fontossá válhat. Néha ezért tartjuk magunkat távol a jótól, még akkor is, ha közben vágyunk rá.

A Szerelem papnője nem követeli magától, hogy mindig boldog legyen. Csak gyakorolja, hogy amikor valami jó valóban megérkezik, ne forduljon el tőle automatikusan.

Nem kell kiérdemelnem minden
jót, ami elér hozzám.

# MIT TUDOK BEFOGADNI?

**Milyen szeretetet, dicséretet vagy gondoskodást fogadok könnyen?**

**Mit nehéz elfogadnom anélkül, hogy viszonozni vagy kisebbíteni próbálnám?**

**Mi történik bennem, amikor valami valóban jólesik?**

**Milyen apró örömnek tudnék ma teljes figyelmet adni?**

# AZ ÖRÖM GYAKORLATA

**Válassz valami egyszerű, érzéki tapasztalatot: egy illatot, egy gyümölcsöt, egy zenét, egy puha anyagot, meleg vizet vagy a nap fényét a bőrödön.**

**Ne használd háttérként valami máshoz. Néhány percre fordítsd felé a teljes figyelmedet.**
**Mit látsz? Mit hallasz? Milyen az érintése, az illata vagy az íze? Hol érzed a testedben a kellemes tapasztalatot?**

**Figyeld meg azt is, megjelenik-e sietség, bűntudat, feszültség vagy a késztetés, hogy máris továbblépj. Nem kell megszüntetned. Csak vedd észre, majd térj vissza ahhoz, ami jólesik.**

**Az öröm befogadása nem teljesítmény. Nem kell különleges érzést létrehoznod.**
**Csak maradj jelen néhány lélegzetvétellel tovább.**

Itt vagyok. Érzékelek. Befogadok.

# SEBEZHETŐSÉG ÉS HATÁROK

A sebezhetőség nem azt jelenti, hogy mindent elmondunk magunkról, vagy teljesen védtelenné válunk. Azt jelenti, hogy valami valódit engedünk láthatóvá válni ott, ahol ehhez elegendő biztonság és kölcsönösség van.

A határ nem a szeretet ellentéte. Megmutatja, hol vagyok én, mire vagyok nyitott, és mi az, amit most nem szeretnék. Nélküle a kapcsolódás könnyen találgatássá, alkalmazkodássá vagy csendes nehezteléssé válik.

Egy egészséges kapcsolat elbírhatja a különbséget. Nem kell ugyanarra vágynunk, ugyanabban a pillanatban megnyílnunk, vagy mindenben egyetértenünk ahhoz, hogy szeretet legyen közöttünk.

A Szerelem papnője nem falak nélkül szeret. Olyan kapukat épít, amelyeket belülről ő maga nyithat és zárhat.

A határaim nem kizárják a szeretetet.
Formát adnak neki.

# HOL VÉGZŐDÖM ÉN, ÉS HOL KEZDŐDIK A MÁSIK?

**Mely kapcsolataimban tudok szabadon önmagam lenni?**

**Mikor veszem át könnyen mások érzéseit vagy felelősségét?**

**Milyen határom segítene most közelebb kerülni önmagamhoz?**

**Mit szeretnék kimondani valakinek tisztán, de szeretettel?**

# KAPCSOLÓDÁS ÖNMAGAMHOZ

Mielőtt a másikhoz kapcsolódunk, szükségünk van egy belső helyre, ahová visszatérhetünk. Nem azért, hogy tökéletesen ismerjük vagy szeressük magunkat, hanem hogy észrevegyük: mi történik bennünk.

Az önmagunkkal való kapcsolat nem magányos önellátás. Nem azt jelenti, hogy senkire nincs szükségünk. Azt jelenti, hogy a kapcsolatban sem hagyjuk teljesen magára a saját belső világunkat.

Megkérdezhetjük magunktól: mit érzek, mire vágyom, mire van szükségem, és mit választok? Ezek a kérdések nem mindig adnak azonnali választ. Már az is kapcsolat, ha hajlandók vagyunk meghallgatni őket.

Ha önmagunknál maradunk, a másiknak sem kell megmentenie, kiegészítenie vagy igazolnia bennünket. Közelebb léphetünk hozzá nem hiánytalanul, hanem valóságosan.

Nem kell elhagynom önmagamat ahhoz,
hogy közel kerüljek valakihez.

# HOGYAN VAGYOK MAGAMMAL?

**Hogyan beszélek magamhoz, amikor szeretetre vagy közelségre vágyom?**

**Mit várok el rendszeresen másoktól, amit nehezen adok meg önmagamnak?**

**Milyen formában esik jól egyedül lennem?**

**Mi segít visszatérnem önmagamhoz egy intenzív találkozás után?**

# TALÁLKOZÁS A MÁSIKKAL

A kapcsolódás nem abból születik, hogy tökéletesen kitaláljuk, mire van szüksége a másiknak. Abból születik, hogy jelen vagyunk, kérdezünk, válaszolunk, és hagyjuk, hogy ő is megmutassa magát.

A valódi találkozás kölcsönös. Mindkét ember figyelme, szabadsága és sebezhetősége részt vesz benne. Nemcsak az számít, hogy mennyire vágyunk valakire, hanem az is, hogy képes-e velünk együtt létrehozni azt a minőségű kapcsolatot, amelyre vágyunk.

Nem minden találkozásból lesz tartós kapcsolat. Mégis lehet igaz. Valaki megérinthet, taníthat vagy felébreszthet bennünk valamit anélkül, hogy örökre velünk maradna.

A Szerelem papnője nemcsak azt kérdezi: mit érzek iránta? Azt is: hogyan érzem magamat mellette? Szabadabb, elevenebb és őszintébb leszek, vagy egyre távolabb kerülök önmagamtól?

A kölcsönösségben nemcsak adok és nemcsak kapok. Találkozom.

# HOGYAN KAPCSOLÓDOM?

**Miből érzem, hogy valaki valóban jelen van velem?**

**Milyen kapcsolati helyzetekben kezdek találgatni ahelyett, hogy kérdeznék?**

**Honnan ismerem fel a kölcsönösséget?**

**Milyen vagyok azok mellett, akik valóban jót tesznek nekem?**

# EGYESÜLÉS ÖNFELADÁS NÉLKÜL

Az egyesülés képe sok spirituális és szerelmi hagyományban a különállóság meghaladását jelenti. A megélt emberi kapcsolatokban azonban az egyesülés nem jelentheti azt, hogy megszűnünk önálló embernek lenni.

Két kör találkozik, és közös tér születik közöttük. Ez a tér nem tartozik kizárólag egyikükhöz sem. Figyelemből, bizalomból, őszinteségből és újra meg újra meghozott választásokból épül.

A közelségben lehetnek pillanatok, amikor elcsendesedik az én és a te határa. Egy érintésben, szeretkezésben, imában, alkotásban vagy mély beszélgetésben átélhetjük, hogy valami nálunk nagyobb áramlik közöttünk.

De vissza is térünk önmagunkhoz. Az egészséges egyesülés után mindkét ember megmarad, és magával viheti azt, amit a találkozásban felfedezett.

A közös térben nem eltűnünk.
Egymás jelenlétében
mélyebben önmagunkká válunk.

# A KÖZÖS TÉR

**Milyen kapcsolódásban éltem már át valódi egységet vagy mély találkozást?**

**Mi tette ezt a teret biztonságossá és kölcsönössé?**

**Mely kapcsolataimban van elegendő hely az én, a te és a mi számára?**

**Mit szeretnék én hozzáadni egy közös térhez?**

# A MEGNYÍLÁS RÍTUSA

**Készíts elő egy gyertyát, egy kis tál vizet, egy rózsát vagy néhány szirmot, valamint egy kagylót vagy más tárgyat, amely számodra a befogadást jelképezi.**
**Helyezd a gyertyát középre. Tedd egyik oldalára a rózsát, a másikra a kagylót. A víz legyen előtted.**
**Gyújtsd meg a gyertyát, és figyeld néhány lélegzetvételig a lángot. Tedd a kezed a szívedre, majd kérdezd meg magadtól:**
**Mi előtt szeretnék most megnyílni?**
**Ne sürgesd a választ. Ha megérkezik egy szó, érzés vagy kép, nevezd meg magadban.**
**Érintsd meg a rózsát, és mondd:**
**Megnyílok annak, ami valóban életre hív.**
**Vedd a kezedbe a kagylót, és mondd:**
**Befogadom azt, ami szeretettel és szabadon érkezik hozzám.**
**Végül érintsd meg a vizet mindkét kezeddel, és mondd:**
**Úgy kapcsolódom, hogy közben önmagamnál maradok.**
**Maradj csendben néhány percig. A rítus végén oltsd el a gyertyát, a vizet pedig add egy növénynek vagy öntsd a földre.**

# KAPU A MISZTÉRIUMHOZ

Belső mondat:
Megnyílok. Befogadok. Kapcsolódom.

Növények és illatok:
Rózsa, mirtusz, jázmin, vanília, szantálfa és ilang-ilang.

Ízek és italok:
Füge, gránátalma, méz, kakaó, fűszerek, bor vagy szőlőlé.

Anyagok és szimbólumok:
Rózsabimbó, nyitott kagyló, gyöngy, tükör, két kehely, egymásba kapcsolódó körök, selyem és réz.

A kapcsolódás gyakorlatai:
Illatos fürdő, lassú és szabad mozgás, önmagad szeretetteljes megérintése, testolaj készítése, őszinte beszélgetés, közösen megtartott csend.

Istennők és mitikus alakok:
Aphrodité és római megfelelője, Vénusz; Inanna és akkád megfelelője, Istár; Hathor, valamint Osun.

Ezek az elemek nem szerelmi varázseszközök, és nem ígérik, hogy felébresztik valaki más vágyát. Kapuk, amelyek közelebb vezethetnek a saját érzékeidhez, vágyaidhoz és ahhoz a belső térhez, amelyből szabadon kapcsolódhatsz.

# MEGNYÍLÁS

Talán most sem tudod pontosan, ki vagy mi előtt szeretnél megnyílni. Lehet, hogy csak tisztábban hallod egy régi vágyadat, észreveszed, hol zárul össze a tested, vagy először engedsz magadhoz közel egy egyszerű örömöt.

Nem kell minden falat lebontanod. Némelyik valaha megvédett, és lehet, hogy még ma is fontos határt őriz. A megnyílás nem erőszak önmagaddal szemben. Lassan növekvő bizalom abban, hogy képes vagy érzékelni, választani, igent és nemet mondani.

A Szerelem papnőjének útja nem ott ér véget, hogy megtalál valakit. Minden alkalommal folytatódik, amikor nem hagyja el önmagát a szeretet kedvéért; amikor valóban befogadja azt, ami jó; és amikor a találkozásban nem szerepet játszik, hanem jelen van.

A szívednek nem kell mindig nyitva állnia. Elég, ha a kapu kulcsa a te kezedben marad.

A szeretet nem azt kéri, hogy eltűnjek.
Arra hív, hogy jelen legyek.

# ÚTRAVALÓ

**Mit viszel magaddal ebből az útból?**

**Melyik felismerés változtatta meg leginkább azt, ahogyan a vágyaimra és a kapcsolataimra tekintek?**

**Mi lesz az első apró, valódi lépésem a kölcsönösebb kapcsolódás felé?**



MEGNYÍLOK. BEFOGADOK.
KAPCSOLÓDOM.

WWW.MAGDALENATEMPLOM.HU