Csak POZITÍVAN

INGYENES KIADVÁNY

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2021. 10. 29. 2021/10 Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

MÜLLER PÉTER:
ÉDESANYÁM HANGJA A MÚLTBÓL TANÍT

NŐI KÖRÖKTŐL A GYERMEKEK ZÖLD OKTATÁSÁIG

NAGY-BANDÓ ANDRÁS: MICSODA CIRKUSZ LESZ ITT!

AZ IMMUNRENDSZER FONTOSSÁGA A TÉLI IDŐSZAKBAN

HOGYAN LEHETSZ VITÁLIS, MAGABIZTOS, A GYÖNYÖR ÁLTAL?

A HALÁL A VÉGLEGES MEGSEMMISÜLÉS, VAGY CSUPÁN EGY KAPU?

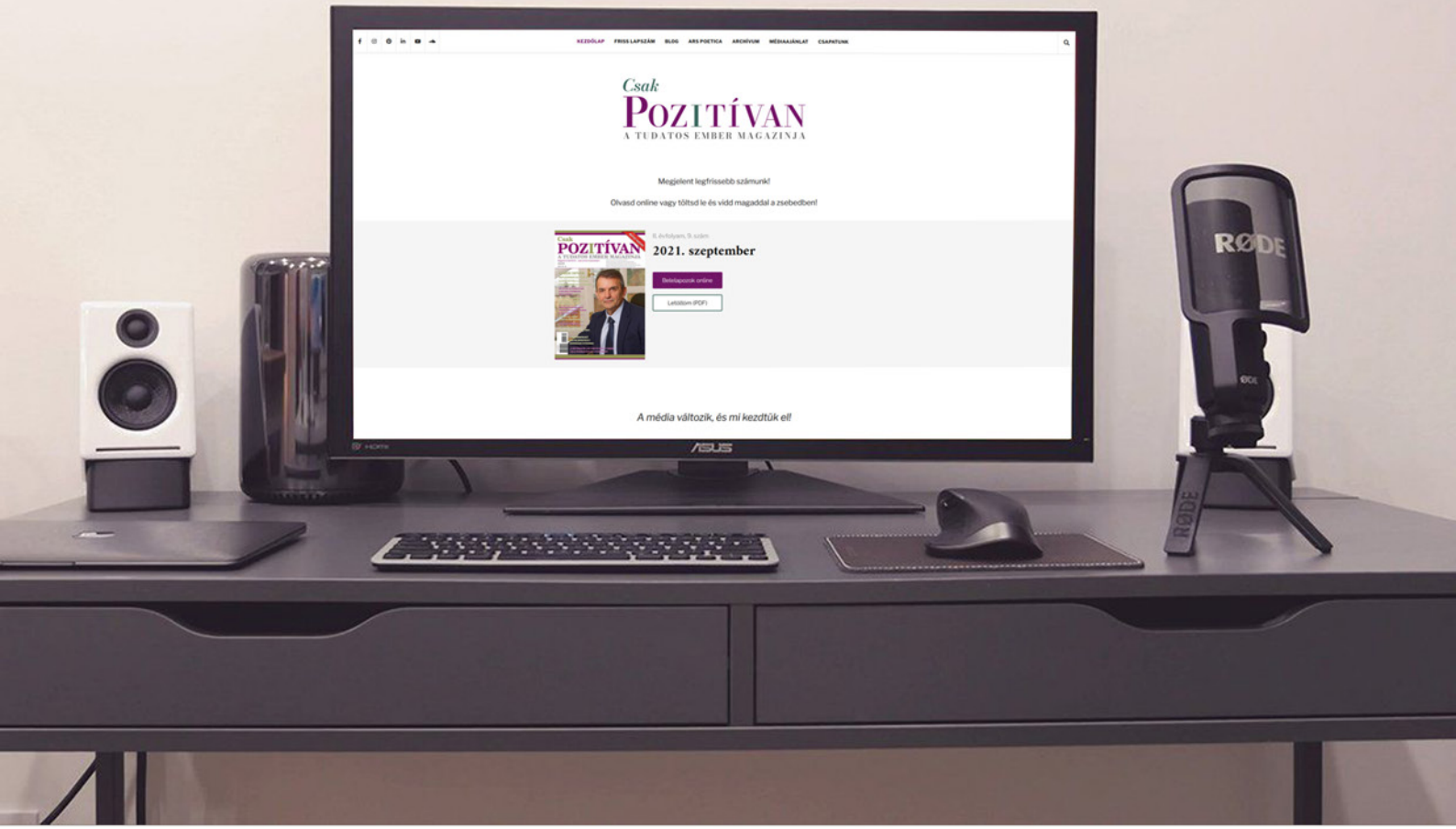
AZ EGYÜTTLÉT A LÉNYEG

EMLÉKEZÉS AZ ÁTSUHANÓ BABÁKRA

EURÓPAI FENNTARTHATÓ ENERGIA DÍJAT NYERT A GREENDEPENDENT INTÉZET

2 019052 977626
21010

TUDATOSSÁG AZ ÉLET MINDEN TERÜLETÉN



LOGÓ, CÍMLAP, LAYOUT, HONLAP

MEGÚJULTUNK!

WWW.CSPM.HU

A ZSEBRETEHETŐ MAGAZIN:
MEGÚJULT WEBES FELÜLETÜNK, MAGAZINUNK HONLAPJA.
EGYBEN VÁLTOZOTT DOMAINÜNK IS: WWW.**CSPM.HU**!
AZ ÚJ HONLAPON BLOG ÉS A MAGAZINBAN NEM PUBLIKÁLT TARTALMAK IS MEGJELENNEK.
MEGÚJULT FELÜLET, KÖNNYŰ KEZELHETŐSÉG.

A MÉDIA VÁLTOZIK, ÉS MI KEZDTÜK EL!

Üdvözlet az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó! Hamarosan itt van Halottak napja és Mindenszentek ünnepe, mikor halottainkról emlékezünk.

A mindenszentek vagy mindenszentek napja (röviden mindszent; latinul Festum Omnium Sanctorum) a keresztények ünnepe, az üdvözült lelkek emléknapja, melyet a katolikus keresztény világ november 1-jén tart. Ekkléziológiailag a megdicsőült Egyház (latinul ecclesia triumphans) ünnepe. A még élők a „küzdő egyházat", a már meghalt és tisztítótűzben bűnhődők a „szenvedő egyházat", az üdvözültek pedig a „diadalmas egyházat" képviselik. Az ünnep 741-ben, III. Gergely pápa idején jelent meg először a megemlékezés napjaként. Jámbor Lajos frank császár 835-ben IV. Gergely pápa engedélyével már hivatalosan is elismerte az új ünnepet. A hagyomány szerint egyetemes ünneppé IV. Gergely pápa tette. A katolikus és az ortodox keresztény egyházak ünnepe Magyarországon 2000-től újra munkaszüneti nap.

Nem tévesztendő össze a halottak napjával, egyháztanilag a szenvedő Egyház (latinul ecclesia patiens) ünnepével, amit 998 óta tart meg az egyház a következő napon, november 2-án az elhunyt, de az üdvösséget még el nem nyert, a tisztítótűzben szenvedő hívekért. Szent Odiló clunyi bencés apát 998-ban vezette be emléknapként. Később a bencés renden kívül is ünnepnappá vált, és a 14. század elejétől a katolikus egyház egésze átvette. Estéjét a halottak estéjének (halottak vigíliájának) is nevezik, ilyenkor sok helyen hosszan, akár 1-2 órán át szólnak a harangok a halottak emlékezetére.

Az angolszász országokban a Mindenszentek napját megelőző este, október 31. a halloween ünnep (angolul all hallows' evening = „minden szent estéje"). Az ünnepkört alaposan körbejárjuk lapunkban.

*****

Mint azt jeleztük, honlapunk megújult: **www.cspm.hu**! Az új honlapon blog és a magazinban nem publikált tartalmak, cikksorozatok is megjelennek, rendszeresen csábítva olvasásra látogatóinkat az életet átfogó érdekes, hasznos témákban. Informálunk, edukálunk.

*****

Ne feledjék, magazinunkban a tartalom, a linkek és a hirdetések kattinthatóak. Vegyék fel a kapcsolatot bátran a lapunkban publikáló szakértőkkel, ők Önökért dolgoznak a hétköznapokban is. Kattintsanak hirdetéseinkre és érjék el azonnal partnereink termékeit, szolgáltatásait! **Várjuk felületeinken! A tudatos emberek minket választanak!**

*****

Tartalmainkban maradunk elkötelezettek a fenntartható jövő, a környezettudatosság, környezetvédelem, a klímakatasztrófa enyhítése, a mentális és fizikai egészség megőrzése, a tudatos élet, az önismeret és önfejlesztés, a tudatos és a környezettel szimbiózisban működő gazdaság-ipar-kereskedelem átalakítása, a békés egymás mellett élés, az elfogadás mellett. Természetesen a felsorolást még sorolhatnánk.

A média változik, és mi kezdtük el!

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében! Csak POZITÍVAN!

Czeczon István

Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

Impresszum

Csak POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

E-mail:
csakpozitivanmagazin@gmail.com
Web: www.cspm.hu

Szerkesztőség címe:
Csak Pozitívan Média Kft.
2120 Dunakeszi
Erkel Ferenc u. 16/3
Telefon: 06 70/3210-420

Czeczon István
alapító-tulajdonos-főszerkesztő

Szilágyi Katalin - társszerkesztő

Munkatársak: Balázs Krisztina, Dr. Bagi Gabriella, Balla Anita, Barna Berni, Bedő Zsuzsanna, Blogi, Botyánszky Szilvia, Bódogh Gabriella, Búza Judit, Czeczon Vanda, Diana Meral Yamak, Fényhalmi Beatrix, Hajnal Evelin, Karászi Alexandra, Komocsin Laura, Kovács Brigitta Efi, Kovács Márta, Lina Roedger, Miller Kiara, Mayer Petra, dr. Nagyné Vácity Eszter, Dr. Németh Noémi, Páli Patrícia, Rónai Katalin, Sivák Enikő, Szeghy Krisztina, Törökné Hajdu Judit, Udvar Melinda, Újvári György

Hirdetésszervezés:
csakpozitivanmagazin@gmail.com
https://sajtokozpont.hu/media/csak-pozitivan-magazin/

PARTNERÜNK A Hírnök SAJTÓKÖZPONT INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI CENTRUM www.sajtokozpont.hu

MTI HÍRFELHASZNÁLÓ

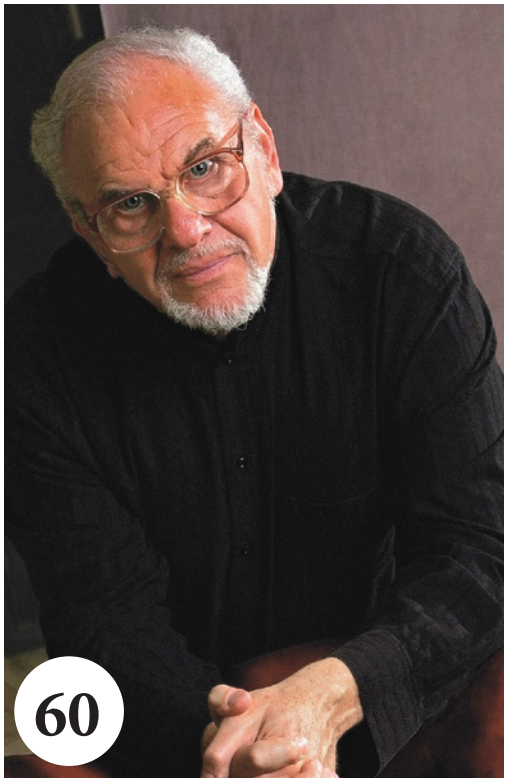
Tördelés-szerkesztés: Czeczon István

Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitívan Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar törvények védik. A Csak Pozitívan Média Kft. pontos és hiteles információk közlésére törekszik, de a tájékoztatásból fakadó esetleges károkért felelősséget nem vállal. A cikkek és hirdetések tartalmáért a szerzők vállalják a felelősséget.

TARTALOM

(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

Üdvözlet az olvasónak >>> 3.
Az erdélyi magyarok 85%-ának van internet-hozzáférése, de csak 30% a digitális ügyintéző >>> 7.
A felhasználók csaknem kétharmada használja online hívásra is a netet >>> 9.
A magyarok többsége már inkább online vásárol divatcikkeket >>> 12.
RÖVID HÍREK >>> 13.
Az arckrémek után a hajápolók zöld minősítését ellenőrzik >>> 14.
Szobanövényekkel az elektroszmog ellen >>> 16.
A filter nélküli valóság - Mykonos >>> 18.
Közösség/KözösÉg >>> 22.
A nyugdíjrendszer tervezett átalakítása elkerülhetetlen, a „hogyan" egyelőre bizonytalan >>> 28.
Micsoda cirkusz lesz itt! >>> 30.



Könyv úton lévőknek Elisabeth Haich: Beavatás - Óegyiptomi misztériumok >>> 36.
Kezek szerelme >>> 39.
Kötelezővé tették a new yorki férfi vécékben a babapelenkázót >>> 41.
Szuperhősök a valóságban Kékes Réka - Hogyan lehetsz vitális, magabiztos, a gyönyör által? >>> 42.
Sporttal a lelki egészségünkért >>> 48.
Az immunrendszer fontossága a téli időszakban >>> 50.

Az „E"- kérdés – az esport különleges pszichés hátterének nyomában >>> 53.
Édesanyám hangja a múltból tanít >>> 60.
Kézfogások >>> 70.
A halál a végleges megsemmisülés, vagy csupán egy kapu? >>> 72.
Memento Mori - "Emlékezz a halálra" >>> 74.
Día de los Muertos - avagy a mexikói Halottak napja >>> 80.
Emlékezés az átsuhanó babákra – Hogyan segíthetünk a tragédiát átélt szülőknek? >>> 84.
Mások segítése engem is tölt >>> 88.
Női köröktől a gyermekek zöld oktatásáig >>> 92.
TANULOM MAGAM >>> 99.
Teher alatt nő a pálma? Hogyan adjunk sorvezetőt a gyerekeknek a mindennapokban? >>> 101.
Csak szeretni kell, ennyi az egész >>> 104.
Az együttlét a lényeg >>> 106.

Kishitűségem története, avagy egy álom megvalósulása >>> 109.
HÁRFA >>> 110.
ÉletMese Újrakeretező - 10. >>> 112.
Különböző állapotok, folyamatok a letisztulás felé vezető úton >>> 114.
Személyiség-transzformáció kezdő és mesterszintű varázslóknak >>> 118.
Őszi számvetés >>> 123.
Bőrünk egészségének nyomában >>> 126.
Divatban az érték, érték a divatban >>> 128.
Lehet másképp 10. >>> 134.
Stílustanácsadás és az átlagos nők >>> 136.
Nő a tükör előtt, avagy egy Crystal ruhapróba története lélekbarát üzemmódban >>> 138.
Mit viselj és mit ne 40 felett? >>> 140.
Európai Fenntartható Energia Díjat nyert a GreenDependent Intézet >>> 146.
Mire figyel leginkább egy környezetkímélő háztartás? >>> 148.

Grafika: Skorpió csillagjegy - Sivák Enikő ASHA

Az erdélyi magyarok 85%-ának van internet-hozzáférése,

de csak 30% a digitális ügyintéző

Egy felmérés szerdán közzétett eredményei szerint az erdélyi magyarok 85 százalékának van internet-hozzáférése, de csak 30 százalékuk rutinos digitális ügyintéző. Az erdélyi magyarságról reprezentatív felmérést az Erdélystat.ro portál készítette és tette közzé, az adatokat a Transylvania Inquiry cég gyűjtötte 2021 júliusának második felében.

A válaszadók 79 százaléka úgy nyilatkozott, hogy van otthoni internet-előfizetése. További hat százalék válaszolta azt, hogy bár nincs otthoni internetje, de mobilinternettel is ellátott okostelefonnal rendelkezik. Az erdélyi magyarok 85 százaléka fér hozzá a világhálóhoz, és további két százalékot tesz ki azok aránya, akiknek bár se otthoni, se telefonos internet-hozzáférésük nincs, de van olyan tagja a háztartásuknak, aki rendelkezik internettel ellátott mobiltelefonnal. A felmérés szerint a nagykorú erdélyi magyarok háromnegyede rendelkezik internetes hozzáférést is biztosító telefonkészülékkel. Az Erdélystat azonban arra figyelmeztetett, hogy az erdélyi magyarság túlnyomó többségének csupán technikai értelemben vált lehetővé az internet használata. A digitális ügyintézés csak a közösség egy része számára vált gyakorlattá.

A felmérés szerint az erdélyi magyarok 30,7 százaléka tekinthető olyan digitális ügyintézőnek, aki vásárlásra, fizetésre, banki ügyek intézésére, kérdőívek, űrlapok kitöltésére, vagy az előbbiek közül legalább három tevékenységre használ-

ja a világhálót. További 20,9 százalék minősül részleges digitális ügyintézőnek, aki a felsorolt tevékenységek közül egyet vagy kettőt végez az interneten. A megkérdezettek 35,5 százaléka válaszolta azt, hogy hozzáfér az internethez, de nem használja ügyintézésre, 12,9 százaléknak pedig nincsen lehetősége a világhálóhoz csatlakozásra.

A válaszadók többsége (57 százalék) okostelefont, negyven százalékuk számítógépet vagy laptopot, három százalékuk pedig tabletet használ az internetes vásárláskor.

Regionális bontásban Kolozs és Maros megyében a legkedvezőbb a digitalizációs kép. A digitális ügyintézők és részleges ügyintézők székelyföldi aránya megfelel az átlagnak, a szórványban és a Partiumban viszont elmarad ettől. Az Erdélystat megállapította: az átlagot a Partium húzza lefelé, ahol 39 százalékos azoknak az aránya, akik hozzáférnek a világhálóhoz, de digitális ügyintézési kompetenciákkal nem rendelkeznek.

A felmérés kimutatta: a városokban élő erdélyi magyarok 39 százaléka tekinthető digitális ügyintézőnek, ez a községekben élők csupán 22 százalékáról mondható el. Nagy az életkor szerinti szórás is. Míg 35 éves kor alatt szinte mindenki (99 százalék) hozzáfér a világhálóhoz, és ebben a korosztályban csak 15 százalék nem rendelkezik digitális kompetenciákkal, az 55 év felettiek 77 százaléka fér hozzá a világhálóhoz, és 49 százalékuk él digitális kompetenciák nélkül.

A felmérés arra is kitért, hogy a Facebook az erdélyi magyarok körében leginkább elterjedt közösségi portál. A nagykorú erdélyi magyarok 70 százaléka regisztrált a Facebookon, további két százalék pedig más profilján keresztül szokta használni. Mintegy öt százalékot tesz ki azonban azoknak az aránya, akik regisztráltak, de nem használják a platformot.

A felhasználók csaknem kétharmada használja online hívásra is a netet

A magyar internetezők 64 százaléka használ valamilyen netes hang- vagy videóhívás-szolgáltatást, de a cégek is előszeretettel alkalmazzák a technikát a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) kutatásai alapján. A 2020 második felében készült felmérések szerint nem feltétlenül telefonál kevesebbet mobilról az, aki online indít hívást.

Az NMHH kommunikációs igazgatóságának közleménye szerint a legtöbben Messengert (47 százalék), Vibert és Skype-ot (19-19 százalék) használnak. A nők inkább a Messengert részesítik előnyben, míg a férfiaknál a Skype és a Teams népszerűbb az átlagnál.

A szolgáltatások különösen elterjedtek a nők, a magasabb végzettségűek, a 30 év alattiak és a 60 év felettiek, valamint a budapestiek körében - tették hozzá.

A mobilinternetet használó online telefonálók 47 százaléka olyan csomagra fizet elő, amely korlátlan mobilinternetet tartalmaz vagy a videohívások nem fogyasztják a rendelkezésre álló adatkeretet. A felhasználók 44 százaléka tapasztalt gyenge térerőt vagy hiányos lefedettséget, harmaduknál akadozott vagy torzult a hang, 27 százalékuknak pedig az adatkeret kimerülése okozott bosszúságot. Talán ennek is köszönhető, hogy az online telefonálók 60 százalékánál nem csökkent a hagyományos mobiltelefon használata, sőt 7 százalékuknál még nőtt is.

Mindez egybecseng az NMHH mobilpiaci jelentésében publikált forgalmi adatokkal, amelyek szerint az emberek 2020-ban - a jelentős arányú online telefonálás ellenére - 14 százalékkal többet beszéltek mobilon, mint 2019-ben. Ez részben annak a következménye, hogy a szolgáltatók leginkább a magasabb előfizetési díjú, de ingyenes beszélgetést lehetővé tevő, úgynevezett „flat" tarifákat ajánlják ügyfeleiknek.

A felmérés szerint a vállalatok is előszeretettel alkalmazzák az internetalapú hangmegoldásokat: a legalább tíz embert alkalmazó üzleti vállalkozások - körülbelül 38 ezer ilyen van - 36 százalékánál minimum egy alkalmazott használ a munkához online hang- vagy videotelefon-szolgáltatást a mobiltelefonján.

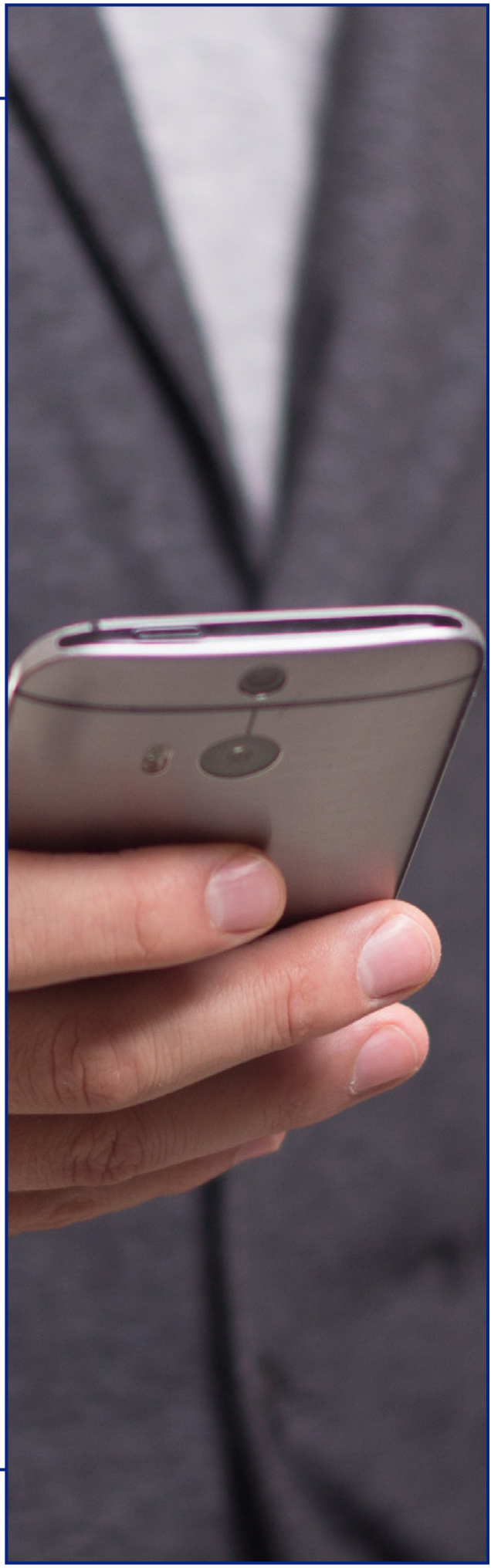
A felhasználók aránya jelentősen magasabb a nagyobb, legalább 250 embert foglalkoztató cégeknél - 44 százalékuk használja -, valamint az egymilliárd forint feletti bevételű és a szolgáltatói szektorban tevékenykedő vállalatoknál.

A koronavírus miatt a vállalkozások 41 százaléka biztosította az otthoni munkavégzést dolgozói legalább egy részének, emiatt pedig online platformra kerülhettek a megbeszélések, a konferenciák. Ahol a vállalat nagyobb része otthonról dolgozhatott, ott a munkatársak több mint fele telefonált online.

A közlemény szerint az emberek jelentős többségben a Messengert használják magánügyekben online hang- vagy videóhívásra. Az üzleti célból, mobilkészüléken online telefonálók viszont csaknem azonos arányban veszik leggyakrabban igénybe a Skype-ot (27 százalék), a Vibert (25 százalék) és a Messengert (23 százalék), valamint sokan részesítik előnyben a Teamset (16 százalék).

A technológiát használó vállalkozások vezetőinek több mint fele - 52 százalékuk - kifejezetten támogatja a netes hang- és videohívások használatát, és csupán 4 százalékuk ellenzi azt. Viszont csak a harmaduk gondolja, hogy e szolgáltatások teljesen megfelelnek a vállalati igényeknek.

Az online telefonálás hatására a vállalkozások 37 százalékánál csökkentek a céges mobilkiadások, és 8 százalék tapasztalt nagyon jelentős, 25 százalék feletti kiadáscsökkenést.



MyForest

VAN EGY KIS FÖLDTERÜLETED, DE IGAZÁBÓL SEMMIRE NEM HASZNÁLOD?

Akkor ültess velünk erdőt, és tegyél a globális felmelegedés ellen! Az erdők nagy mennyiségben kötik meg a felmelegedésért felelős széndioxidot, a globális felmelegedésnek pedig oka a földi erdők számának jelentős csökkenése.

AJÁNLD FEL A FÖLDEDET A KÖZÖSSÉGI ERDŐKÉRT ALAPÍTVÁNYNAK, CSINÁLJUNK EGYÜTT MYFOREST KÖZÖSSÉGI ERDŐT!

Mi vállaljuk, hogy közösségi finanszírozással beerdősítjük a területedet. Neked csak annyit kell vállalnod, hogy 50 évig nem vágod ki a fákat, a többi (a telepítés, a gondozás) a mi dolgunk! Amennyiben foglalkoznál is az erdővel, néhány év múlva, földtulajdonosként, támogatást is nyerhetsz az erdőként való fenntartásáért, így akár anyagilag is megéri, akárcsak, mintha más haszonnövényt ültetnél. Mindeközben pedig egy igazán nemes és fontos célt szolgálsz!

HA FELKELTETTÜK AZ ÉRDEKLŐDÉSEDET, ÉS VAN EGY EGY HEKTÁRNÁL NAGYOBB FÖLDED, KERESS MINKET A **MYFORESTKOZOSSEGIERDOK@GMAIL.COM** CÍMEN!

A magyarok többsége már inkább online vásárol divatcikkeket

Az online vásárlás növekvő népszerűségét mutatja, hogy a fogyasztók 69 százaléka már az online vásárlást választja, amennyiben a keresett termék egy webáruházban és a fizikai üzletben is rendelkezésre áll - áll a Glami, a több mint 250 meghatározó európai divatwebáruház kínálatát összesítő keresőoldal internetes adatfelvételen és értékesítési statisztikákon alapuló nemzetközi kutatásában.

A felmérés szerint a magyarok 86 százaléka fog divatcikkeket vásárolni az interneten az ünnepeket megelőző kereskedelmi időszakban. A fogyasztók 57 százaléka szinte csak webáruházakból fog rendelni, 29 százaléka vásárol majd online és fizikai üzletben egyaránt, és csupán 4 százalék azok aránya, akik csak hagyományos üzletben gondolkodnak.

Az online vásárlást előnyben részesítő fogyasztók a webáruházakból történő rendelés legfontosabb előnyeiként a kényelmi szempontokat (56 százalék), a legkedvezőbb árajánlat gyors megtalálásának lehetőségét (27 százalék), a boltba jutáshoz szükséges idő megtakarítását (35 százalék) és a webáruházak oldalain szűrőkkel és kulcsszavakkal történő keresés hatékonyságát (27 százalék) jelölték meg.

A bolti vásárlást preferáló fogyasztók számára elsősorban a ruhák megtekintésének és felpróbálásának lehetősége (61 százalék), az üzletekben történő vásárlás élménye (25 százalék), illetve az árucikk azonnali átvételi lehetősége (6 százalék) teszi vonzóbbá a vásárlás hagyományos módját. A koronavírustól való félelem ugyan már nem szerepel az online vásárlás mellett szóló döntő érvként, de a vírus hatásai továbbra is érzékelhetők: az online és bolti vásárlását is tervező vásárlók 65 százaléka mondta, hogy el fogja hagyni az üzletet, amennyiben az túlzsúfolttá válik.

Az online felmérés 12 országban (Csehország, Szlovákia, Görögország, Magyarország, Románia, Horvátország, Szlovénia, Bulgária, Lettország, Litvánia, Észtország, Törökország) mintegy 19 ezer - ezen belül Magyarországon 2500 - fogyasztó megkérdezésével készült szeptemberben.

Gombafertőzéseket vizsgáló kutatási program zárult le Szegeden

Különböző gombafertőzések hátterét vizsgáló és új kezelési stratégiák alapjait megteremtő kutatási program zárult le a Szegedi Tudományegyetemen és a Szegedi Biológiai Kutatóközpontban.

A program célja a különböző betegcsoportokat veszélyeztető, opportunista és újonnan felbukkanó élesztő- és fonalasgomba-fertőzések biológiai hátterének megismerése volt egymást kiegészítő mikrobiológiai, genomikai, immunológiai és élettani-mikrobiológiai eszközökkel.

Az opportunista mikroorganizmusok elsősorban csökkent immunitású szervezetekben képesek fertőzést kialakítani, valamint a halálozási arányt növelni. Különösen magas a rizikófaktor a súlyos betegségekkel küzdők, a szervátültetésen átesettek, az elhúzódó kórházi ápolásban vagy hosszan tartó antibiotikum-kezelésben részesülőknél. Az eukarióta mikrobák ellen hatékony, ugyanakkor célzottan, csak a mikrobát károsító szerek száma korlátozott, ami sürgetővé teszi a különböző betegcsoportokat veszélyeztető gombafertőzések mechanizmusának megértését és új kezelési stratégiák tervezését.

A szakemberek a gazda-patogén kölcsönhatások vizsgálatára alkalmas modellrendszereket dolgoztak ki, feltárták a mikroorganizmusok és az emberi gazdaszervezet közti kölcsönhatás mechanizmusait, azonosították és értékelték a fertőzőképességet befolyásoló tényezőket, elemezték a gazdaszervezet immunreakciójának mechanizmusait, vizsgálták a gombaellenes szerekkel szembeni érzékenységet és a rezisztencia kialakulását, és terápiás stratégiákat dolgoztak ki és teszteltek a fertőzést okozó organizmusokkal szemben.

Műholdfelvételek segítségével számolják meg a rozmárokat

Populációjuk pontosabb felmérése érdekében műholdfelvételek segítségével akarják megszámolni az atlanti rozmárokat. Az adatok azért fontosak, hogy a tudósok meg tudják jósolni, milyen hatással lehet a klímaváltozás erre a sarkvidéken élő fajra.

A rozmárok életmódja nagymértékben függ a tengeri jégtől, amely a globális felmelegedés miatt erősen visszaszorulóban van. Ezek az agyaras tengeri emlősök a jégtáblákra húzódnak ki, hogy ott pihenhessenek és nevelhessék fel kicsinyeiket, illetve hogy onnan induljanak táplálékszerző útjukra. Mindezt megnehezíti a szezonális tengeri jég olvadása. Rod Downie, a Természetvédelmi Világalap (WWF) vezető sarkvidéki tanácsadója elmondta: a nyári tengeri jég mennyisége évtizedenként 13 százalékkal csökken. Hozzátette: ennek következtében egyre több rozmár zsúfolódik össze a szárazföldön, ami megnöveli annak kockázatát, hogy a rozmárborjakat eltiporják, és a helyi táplálékforrások is kimerülnek.

A Természetvédelmi Világalap a sarki élet műholdas követésében járatos Brit Antarktiszkutató Intézettel (BAS) együtt indította el a Rozmárok az űrből elnevezésű projektet. A BAS régóta használ műholdas felvételeket a pingvinek, fókák, albatroszok és bálnák számlálására. A műholdas felvételek csak mostanában lettek elég nagy felbontásúak ahhoz, hogy a rozmárokat pontosan meg lehessen számolni. A rozmárok megszámlálását önkéntesek végzik. A legalább öt évig tartó felmérés az atlanti alfajokra, valamint a Laptyev-tenger térségében élő állatok egy némileg elszigetelt csoportjára összpontosít. A becslések szerint mintegy 30 ezerre tehető az atlanti rozmárok száma.

Jelenleg nincs tervben, hogy a projekt keretében megpróbálják megszámolni a rozmárok csendes-óceáni alfaját, amely mintegy 200 ezer egyedből állhat. Downie elmondta, hogy az atlanti rozmárok sokkal nagyobb területen szóródnak szét, ezért ebben a kutatásban rájuk összpontosítanak, más sarkvidéki kutatócsoportok viszont a csendes-óceáni alfajjal foglalkoznak majd.

Az arckrémek után a hajápolók zöld minősítését ellenőrzik

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium (ITM) megbízásából ellenőrzik, hogy a samponok, balzsamok, hajregeneráló készítmények és hajfestékek csomagolásán joggal szerepelnek-e a „natúr", „bio" vagy „vegán" megjelölések. Tavasszal már bebizonyosodott, hogy az arckrémekre nem jellemző az ilyen minősítés. Hamarosan lezárul a zöld állítások szélesebb termékkörre kiterjedő vizsgálata.

Egyre több a környezet- és egészségtudatos vásárló, folyamatosan nő a kereslet a kizárólag természetes vagy újrahasznosított alapanyagokból készülő termékek iránt. A vállalkozások számára tehát kifizetődő lehet, ha bio-, natúr- vagy organikus árukat kínálnak. Ám ezt gyakran alaptalanul állítják: egy korábbi uniós felmérés szerint a zöld állítások 42 százaléka túlzó, hamis vagy megtévesztő.

Az ITM kezdeményezésére lezajlott május-júniusi ellenőrzés tapasztalatai azt mutatják, hogy a hazai vállalkozások az arckrémek esetében tisztességesen járnak el. Az árucikkek természetes összetevőire, környezetkímélő előállítására hivatkozó tájékoztatások valósnak bizonyultak. Közel nyolcvanféle kozmetikumból mindössze egy gyártója nem tudta hitelt érdemlően igazolni, hogy terméke tényleg zöld - emlékeztetett a minisztérium közleménye.

Októberben a hajápolók esnek át hasonló vizsgálaton. A fogyasztóvédelmi hatóság drogéria- vagy áruházláncokban, gyógynövény-szaküzletekben, bioboltokban és webshopokban ellenőrzi a bio, natúr vagy vegán jelölésű termékeket. Bekérik a minősítő tanúsítványt vagy egyéb igazoló dokumentumot, áttekintik a tanúsítók honlapján közzétett információkat. A gyártókat indokolt esetben a megtévesztő megnevezés pontosítására kötelezhetik. Az ellenőrzés eredményét a tervek szerint még novemberben közzéteszi a tárca.

A női kozmetikumokat termékbiztonsági szempontból is rendszeresen vizsgálja az ITM akkreditált laboratóriuma. Egy májusban lezárult ellenőrzés a folyékony alapozók, színezett arckrémek és henna hajfestékek mikrobiológiai tisztaságát, tartósítószer- és nehézfémtartalmát mérte fel. Hat hennafesték forgalmazását megtiltották, mert jóval több mikroba, például penészgomba volt bennük annál, mint amennyi a használatot megelőző forró vizes elkeverés miatt elpusztul. Egy hajszínezőt veszélyes ólomtartalma miatt a vásárlóktól is visszahívtak.

Keszthelyi Nikoletta fogyasztóvédelemért felelős helyettes államtitkár elmondta: „Az általánosabb ellenőrzéssorozatunkban ruházati és háztartási-vegyipari cikkek esetében is vizsgáljuk a környezetkímélő, fenntartható jellegükről szóló állítások valóságtartalmát. A kollégák szeptember végéig kutakodtak megtévesztő, tisztességtelen kereskedelmi gyakorlatok után, elsősorban a környezetbarát, újrahasznosított termékeket árusító és csomagolásmentes boltokban. A tapasztalatokat a közeljövőben összegezzük, várhatóan heteken belül nyilvánosságra hozzuk. A hamis zöld állítások felismerésének támogatását kiemelt területként emeltük be a Fogyasztói tudatosságra nevelő iskola pályázatunk idei felhívásába is" - idézte az ITM.

TUDOD-E, HOGY MIT (V)ESZEL?

Bio

Mit nevezhetünk valójában biónak?

Öko

Mit nevezhetünk valójában ökónak?

OLYAN TERMÉKEK, AMELYEK:

- termelése ellenőrzött körülmények között (ökológiai gazdálkodás szabályai szerint) folyik
- előállítása során kizárt a műtrágya, a szintetikus és toxikus anyagok használata
- illatosítására és színezésére is kizárólag növényi eredetű, természetes alapanyagokat használnak.

- előállítása az ökológiai gazdálkodás szabályainak megfelelően történik
- a termék teljes élettartama alatt a környezettudatosság és a környezetvédelem az irányadó.

AZ ILYEN TERMÉKEK RÉSZÉRE IGÉNYELHEHŐ A "BIO" MINŐSÍTÉS:

- amennyiben megfelelnek a speciális kritériumoknak, és
- megfizetik a tanúsítás díját.

Ezért is annyira drágák ezek a termékek.

ENNEK KERETÉBEN

- gazdaságos a kiszerelése,
- környezetbarát a csomagolása,
- és a szállítása is.

Ökologikusnak nevezhetjük azokat a termékeket vagy folyamatokat, amelyek a lehető legkevésbé terhelik a környezetet.

DE egy termék "öko" minősége mindig csak a többi helyettesítő termékhez viszonyítva értelmezhető.

Így lehet „bio" az avokádó, ami viszont Magyarországon nem számít ökologikusnak.

#Körkörös Gazdaság
A VEOLIA támogatásával

KOVÁCS BRIGITTA EFI

Szobanövényekkel az elektroszmog ellen

Automatizált világunk egyre növekvő számú kellékei az elektromos készülékek, melyek elektromos, mágneses, ill. elektromágneses sugárzásuk által hatással vannak minden élő szervezetre.

Számos egyéb eszköz mellett a mobiltelefon, a rádiótelefon, a televízió, a vezeték nélküli DECT telefon, a Wifi és a Bluetooth készülékek, ill. bébiőrök felelősek az elektroszmog kialakulásáért.

szobapáfrány

Milyen tüneteket, elváltozásokat okozhat az elektroszmog?

Az elektroszmog okozta betegségeket több oldalon keresztül lehetne sorolni, de a leggyakoribb és leginkább szembetűnő az *alvászavar, fáradtság, fejfájás, ill. a depresszió.*

A jövőben megnőhet a gondosan ápolt szobanövények jelentősége az egészséges otthoni környezet kialakítása szempontjából. Különös tekintettel igaz ez az online, otthonról dolgozó munkavállalók, vállalkozók csoportjára.

Levegőtisztító társaink

A természetkedvelők és a harmóniára törekvők eddig is szívesen díszítették lakásukat, házukat mutatós szobanövényekkel, melyek levegőtisztító hatása már hosszú ideje ismert. Talán meglepően hangzik, de számos hétköznapi berendezési tárgyunk, mint pl. a szőnyegek, bútorok, falfestékek és ragasztók, *formaldehidet, benzolt* és más egyéb kémiai anyagot párologtatnak ki magukból. Mindamelett, hogy az *aranypálma, a csokrosinda, a szeldelt szobapáfrány és a vitorlavirág* képes a levegőben lévő különféle méreganyagok kiszűrésére, a nedvesség és oxigéntartalmát is jelentősen megemeli.

Növényekkel az elektroszmog ellen. Boszorkányság? Humbug?

Az elektromágneses mezőnek, ill. sugárzásnak két fajtája van: az ionizáló (magas frekvenciájú), és a nem ionizáló (alacsony frekvenciájú), melyek különböző hatást fejtenek ki az emberi testre.

aloe vera

Az ionizáló sugárzás tartalmaz valamennyi UV fénysugarat, röntgen-sugarat és gamma-sugarat. Ezek a sugarak károsíthatják a sejteket és a DNS-t. Szerencsére a napsugárzástól eltekintve ritkán találkozik az ember nagy mennyiségű ionizáló sugárzással.

aranypálma

A sugárzás 2/3- át viszont *nem ionizáló, azaz alacsony frekvenciájú sugarak* alkotják, melyek lehetnek természetesek (a Föld mágneses ereje), vagy ember által előidézett sugarak, mint pl. a *rádióhullám* és a wifi.

Ezen belül létezik még egy *extrém alacsony sugárzás*, melyet a *távvezetékek és elektromos szerelvények* idéznek elő. Ez az a sugárzás, ami többek között a NASA egyes tudósait is aggasztja.

vitorlavirág

Az űrkutató intézet több mint 30 éven át vizsgálta Földünk növényeinek levegőtisztító hatását, s végül arra az eredményre jutott, hogy *bizonyos növények kifejezetten ajánlottak az elektroszmog elleni védelemre*.

majomfa

Kültéren pl. jelentősen észlelhető a mobiltelefonok jelerősségének csökkenése az erdők, fás részek környékén. *A földeltségen túl a fák magassága és mennyisége is nagymértékben meghatározó az elektromágneses sugárzás csökkentése szempontjából.* Különösen alkalmasak erre az örökzöld tűlevelűek és tuják, amelyek lombkoronája egész évben zöldell.

Lássuk, milyen növényekkel érdemes körülvenni magunkat otthonunkban!

A szakértők szerint leginkább a népes *kaktuszfélék, ill. a pozsgások*, mint pl. a *majomfa*, valamint az *aloe vera* családjából érdemes választanunk.

Forrás: emf-risks.com, luftbewusst.de

KARÁSZI ALEXANDRA

A filter nélküli valóság - Mykonos

Bevallom, kellemesen csalódtam.

Ma, az internet világában sok mindent fenntartásokkal kezelünk. Itt egy kis filter, ott egy kis retus, és kész is a tökéletes fotó egy tájról, egy arcról, egy tárgyról, lényegében bármiről.

De vajon mi a valóság?

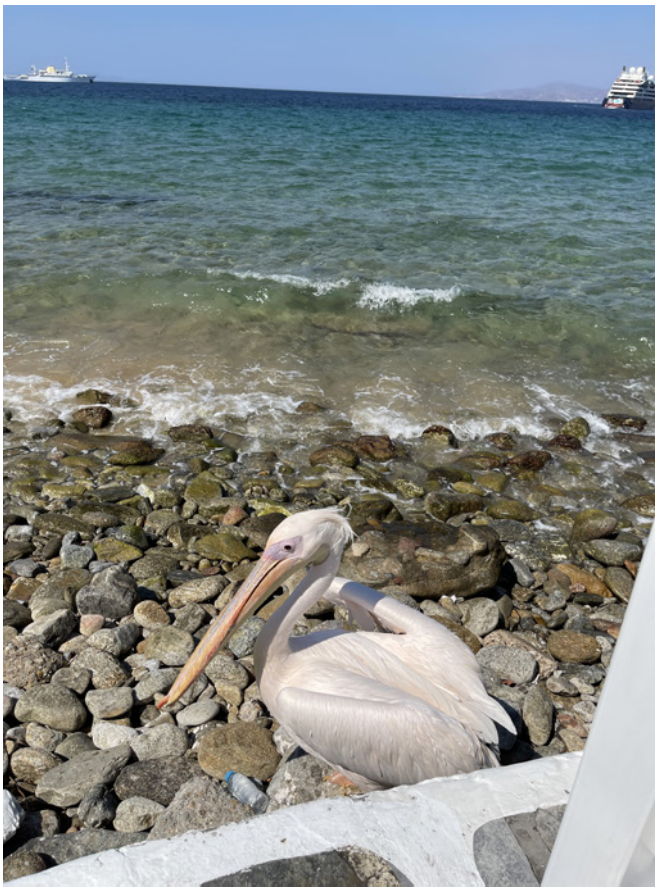
Mykonos kapcsán eléggé szkeptikus voltam. Az Instagramot pörgetve csodálatos képekbe futottam bele; a tökéletességbe, ami számomra gyanús volt. Nem igazán akartam elhinni, hogy valóban nézhet így ki sziget. Amikor volt lehetőségem idén nyáron eljutni Mykonosra, arcon csapott a valóság. Ugyanis ez a sziget mindenféle korrigálás nélkül úgy néz ki, ahogy a fotók is mutatják. Mykonos filter nélkül is lélegzetelállító.

A görög szigetek közül az egyik legfelkapottabb lett az elmúlt években. Pezsgő éjszakai életéről is elhíresült, amely vonzza a kikapcsolódni, bulizni vágyó fiatalokat. Lány- és legénybúcsúk helyszíneként szolgál, ahol a szórakozás szerelmesei garantáltan a paradicsomban érezhetik magukat. Nappal viszont a finom homokos tengerpartoké és a festői szépségű öblöké a főszerep.

Rögtön az elején essünk túl az egyetlen negatívumon, ami mellett nem mehetek el. Értem én, hogy globalizáció van és a nagyvilágban ma már nem tudunk olyan helyre utazni, ahol a designer termékek ne lennének megtalálhatóak, viszont egy pillanatra megtörte az idilli képet a Gucci és a Louis Vuitton kaliberű boltok sokasága. Véleményem szerint az ember egy ilyen szigeten az autentikus hangulatra, élményekre vágyik, nem pedig az említett típusú termékekre. Az elmúlt években, amikor igen komoly figyelem terelődött Mykonosra, nőtt a turisták száma, így sok cég kapva kapott az alkalmon és megvetette lábát a görög szigeten.

Ezt leszámítva Mykonos az a hely, amely tökéletesen lefesti a görög hangulatot, amikor Görögország szóba jön. Fehérre meszelt épületek, jellegzetes kék háztetők és ajtók, kristálytiszta kék víz, közel 300 napsütéses nap az évben, szóval nem csoda, hogy annyira népszerű úti cél az Égei-tengeren.

Ha már Görögország, Mykonos szigete is legendákkal átitatott, ugyanis több történet is kapcsolódik hozzá az ókori görög mitológia szerint. Egy mítosz úgy tartja, hogy Hercules által legyőzött óriások lakták a szigetet, akik teste megkövesedett és a sziklák belőlük alakultak ki. Egy másik legenda szerint pedig Apollón fiát hívták Mykonosnak, aki dicsőséges hős volt, így a tiszteletére róla nevezték el a szigetet. Hogy valójában mi az igazság, azt nem tudhatjuk, de legyen bárhogy, Mykonos napjainkban az egyik top úti cél.

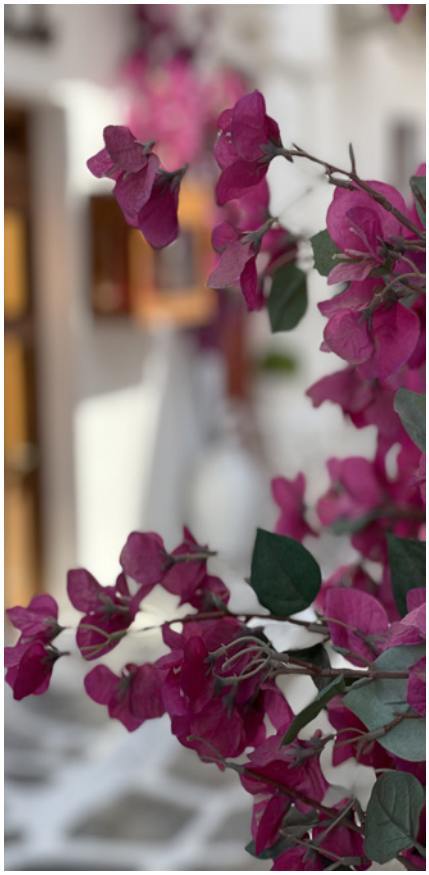


A látnivalók közül a szigeten az egyik legmeghatározóbb a Kis Velence negyed. A nevéből is lehet sejteni, hogy ez a rész Velencéhez nagyon hasonló; szűk utcák, a házak stílusa teljes mértékben megegyezik az olaszországival, és a hangulat is hozza a velencei érzést. A színes házak mellett hullámzik a víz, a kávézók és éttermek a parton találhatók. Az épületeket a XVI. és a XVII. században gazdag tengeri kereskedők építették. Ez a negyed Chora nyugati szélén, az Alevkantra-tengerpart mellett található. Romantikus hangulata miatt párok kedvenc helye, festői szépségéért pedig művészek százai látogatják, hogy alkothassanak a varázslatos naplementében.

A Kis Velence északi részén, a Kastro környékén a Panaga Paraportiani lenyűgöző temploma fedezhető fel. Ezt a műemléket a XV. és a XVII. század között építették.

A látványosságok közül hiba lenne kihagyni a szélmalmokat, azaz a Kato Mili-t. Ha valaki hajóval érkezik a szigetre, ahogy mi is tettük, az első, amivel szemben találja magát, az a hat fehér szélmalom alkotta sor. A kikötő közelében épültek azzal a céllal, hogy a hajók által szállított gabonát őröljék, megkönnyítve így a szállítást. A malmok, amelyekből összesen 16-ot találunk Mykonoson, a sziget jelképévé váltak. A XVI. században épültek velencei munkások keze által, a XX. század közepétől pedig már csak látványosságként szolgálnak a turisták számára.

A szigetre vezető úton szembesültem a ténnyel, hogy Mykonosnak volt egy saját pelikánja, amelyre a lakosok kabalaként tekintenek. Ez azért is furcsa, mert a pelikánok nem őshonosak ebben a térségben. Petroszt, a fehér pelikánt érte az a megtiszteltetés, hogy a sziget kabalájává váljon, miután 1958-ban egy halász megmentette a sérült madarat. Amikor Petrosz felépült, nem hagyta el a szigetet, hanem ott maradt és élvezte a helyiek szüntelen figyelmét. Görögül a „petro" szó kőre vagy sziklára utal.



A madár 1985. december 2-án meghalt, miután elütötte egy autó, bár halálának körülményei a ma napig nem tisztázottak. Elvesztését a helyiek sokáig gyászolták, mígnem Jackie Kennedy, aki a sziget rendszeres látogatója volt, egy Irene nevű pelikánt adományozott a lakosoknak. A mai napig össze lehet futni a szigeten Irene-nel és két másik társával; mindhárman készségesen pózolnak egy-egy jó fotó erejéig.

Jó volt látni egy olyan görög szigetet, ami tényleg a filtermentességről és a valóságról szól. Hozzáteszem, aki pihenni vágyna, annak ne Mykonos legyen az úti célja. A helyiek már alkalmazkodtak a hangos éjszakai élethez, ami meghatározza a sziget dinamikáját, de inkább a fiatalok és bulizni vágyók utaznak ide. Összességében viszont Mykonost egyszer igenis látni kell!

Még több utazási élmény és tipp:
https://in-my-backpack.com/

LINA ROEDGER

Közösség/KözösÉg

A Mérleg-Kos telihold napján, kicsivel az előválasztások után írom a cikkem.

Egy elég jelentős eseményen vagyunk túl - alig pár napja -, az első Előválasztás megtörtént Magyarországon.

Ezzel kapcsolatban leginkább az emberek egymásra hatása és a közösség fejlődése foglalkoztat igazán.

Érdekel, hogy össztársadalmi szinten vajon vannak-e olyanok, akik szintén gondolkodnak erről, vagy tudatában vannak, hogy milyen hatással vagyunk egymásra. Hányan és mennyire ismerik a különböző kapcsolódások és együttműködések szintjeit? Hányan gondolkodhatunk erről tudatosan, amikor döntéseinket meghozzuk és adott esetben szavazunk?

Szavazatunkkal, de természetesen egész lényünkkel társadalomra kifejtő hatást gyakorolunk, akár tudjuk ezt, akár nem.

A másik oldalon rengetegen vannak, akik inkább nem szavaznak, ezzel feltehetően azt gondolják, a passzivitás nem jelent semmit, mégis rengeteget jelent kollektív szinten.

A társadalom köznapi értelmezése a Wikipédia szerint: *nagyobb embercsoportot jelöl, akik egyfajta rend szerint együtt élnek. Tagjai társas hatás, befolyásolás révén nyomást gyakorolhatnak az egyénre és ezen módon az egyén is hatással van tagjaira – gyakran a közös érdeklődésük, ismertetőjegyeik, kultúrájuk – megkülönbözteti más csoportok tagjaitól.*

Fontos tisztázni a társadalom jelentését, hogy közös nevezőre tudjunk jutni, vagyis mindenki ugyanazt értse a definíció alatt. Az egész megfogalmazásból szeretném kiemelni: **egyfajta rend szerint együtt élnek. Tagjai társas hatás, befolyásolás révén nyomást gyakorolhatnak az egyénre és ezen módon az egyén is hatással van tagjaira.**

Hogy miért fontos ez? A társas hatás és a nyomásgyakorlás, illetve befolyásolás…

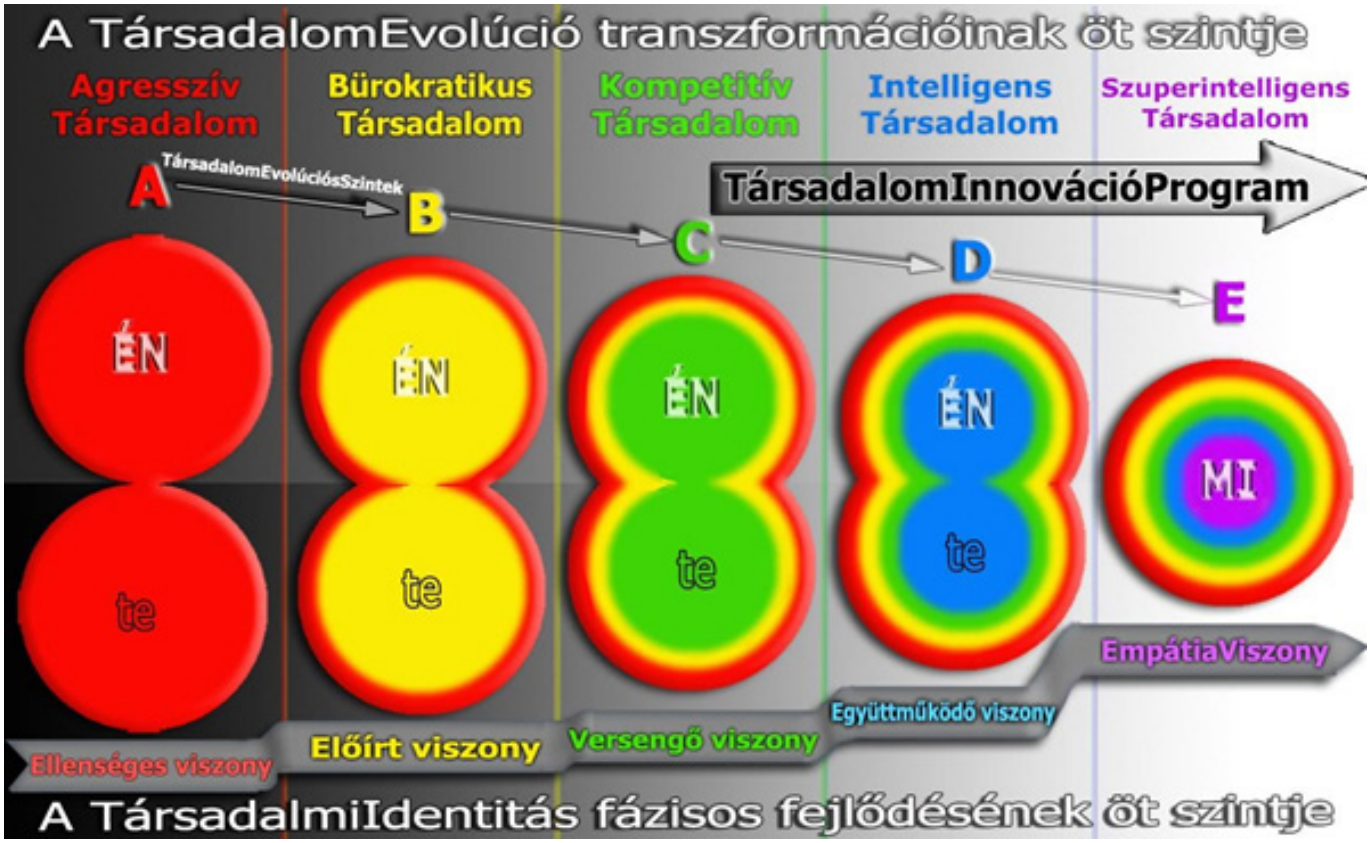
Magyarra fordítva, mindannyian hatással vagyunk egymásra az által, hogy egy társadalomban élünk, továbbá a kultúránk is meghatároz.

A tudomány egy úgynevezett szociokibernetikai modellel ábrázolja és írja le a társadalom fejlődését egy 5 lépcsős modellben. Nagyon egyszerűen felismerhetjük magunkban az ábra alapján azt, ahogyan mi kapcsolódunk másokkal: ismerőseinkkel, barátainkkal, szomszédainkkal vagy a családunkkal, embertársainkkal.

A Szociokibernetikai lények egyedi létükben leginkább társas viszonyaiktól függenek. A társas viszonyok pedig fázisosan fejlődnek az egymás életére törő agresszív viszonytól az együttműködés viszonyai felé.

Tegyük fel, hogy egy vadon, törzsi kultúrában élő ember vadászat közben hirtelen észrevesz egy idegent. A körülmények semmit nem árulnak el róla, így annyit állapít meg magában, hogy másfajta az öltözéke, az arcfestése, mint ahogy saját, illetve az általa ismert törzsekben szokás. A jó- és rosszindulat aránya lesz fontos és meghatározó a különböző kapcsolódási szinteknél. Számoljunk úgy, hogy minden társas viszonyban a jó- és a rosszindulat összege mindig 100 %. A szélső állapotban, amikor teljesen ellenségesek vagyunk egymással, a rosszindulat értéke közel 100, a jóindulat pedig 0 % körül mozog.

Egy ilyen helyzetben a vadász tehát valószínűleg 100 % rosszindulatot fog feltételezni a másikról, azt, hogy ellenséggel találkozott, aki potenciális életveszélyt jelent a számára, és ennek megfelelően alakítja majd a viselkedését. Hiszen megszokhatta, hogy a legtöbbször háborús viszonyban állnak egymással. Támogatásra, segítségre csak azoktól számíthat, akiket személyesen



Forrás: Honti László

ismer. A másik kezében ott a hegyes lándzsa, mellyel pár másodperc alatt elveheti az életét, ahogy a két idegen között gyakran előfordul ebben a kultúrában. Mi mást is feltételezhetne? Azt, amit megszokott, ami az ilyen esetek túlnyomó részében történik.

Tehát itt ezen a szinten az agresszió és a túlélés, ami dominál.

szerinti emberi kapcsolatokban tehát az emberek még mindig meglehetősen távol állnak egymástól: nincs személyes közük a másikhoz. Az összezördülések gyakran törzsi jellegűek, mivel az emberek azt feltételezik, hogy a máshogyan gondolkodók, más szabályok szerint viselkedők vagy más kultúrájúak veszélyesek.

A **„B"** szint az az agresszív viszont, amikor a domináns fél erőfölényhez jut, eszközöket és társakat toboroz maga mellé, erkölcsi normákat szab, amelyeket csoportosan betartat másokkal. Ha az új törvény szerint élnek, akkor olyan erős nemzet lehetnek, amely képes saját biztonságát hosszútávon fenntartani. A törvény, amelyre biztonságukat építik akkor is fennmarad, ha alkotói elpusztulnak, hiszen örökli a következő nemzedék. Így a szabályrendszer rendkívül stabillá válik. Ennek a fázisnak a fennmaradásához az is hozzátartozik, hogy legyen egy alap mítosz, miszerint a társas viselkedésünk szabályai valami nagy tekintélyű embertől, netán egyenesen Istentől származnak vagy egy nagyon erős és domináns embertől, így az átlag embernek nincs lehetősége a megváltoztatásukra. A dominált emberek viselkedése arra irányul, hogy védelmet kapjanak és az előző, **„A"** szint agresszív egyedeitől biztonságban legyenek. Ezen a szinten egy idő után a sok szabályból adódóan mindenkinek rossz lesz a lelkiismerete, bűntudata lesz, hiszen csak hibázni lehet vagy áthágni a szabályokat. Ezen a szinten a szabály

A **„C"** szint: A Szerepek vagy nagyon lassan vagy egyáltalán nem változnak. Nagy társadalmi rang és különbség feszül emberek között. A felül lévőkre a büszkeség és parancsolgatás jellemző, az alul lévők szolga lélekkel alázatosan behódolnak. Mindenki tehetetlen, felelőtlen és titkolózik, mert titokban mindenki szabályszegő. A szabályok merevek, így már előre lehet tudni, hogy milyen problémák hova fognak vezetni, amikor még be sem vezették őket. Abban bíznak a törvényhozók, hogy az emberek találékonyak, és hiába teszik lehetetlenné a létezést, azért valahogy élni fognak a szabályokat megszegve is. Ekkor a szabályok be nem tartásáért zsarolásban, függőségben és rossz lelkiismeretben lehet tartani őket. Aki valamilyen módon a törvényen kívül helyezi magát és nincs rossz lelkiismerete, azt deviánsnak bélyegzik, és példát statuáló módon, nyilvánosan megbüntetik. A társadalmi rendszer alacsony hatásfokkal működik.

A **"B"**szinthez képest azért sokkal pozitívabb a helyzet, mert több a jóindulat is, többé nem jár élet-

veszéllyel az sem, ha akár megszegi a törvényt. A szabályozó pozíció fő eszköze a pénz, melynek éppen az a fő funkciója, hogy ne legyen elég belőle, mivel ekkor tudja a jelenlegi cég szintű berendezkedést továbbra is fenntartani.

Kölcsönös manipulatív kommunikáció, játszmázás jellemző ezen a szinten, csalódottság, frusztráció, a nyereség diadala, a veszteség szégyene. Némileg hasonlít az **„A"** szint harcias küzdelmeihez, de nem törünk a másik életére.

Az emberiség történelme során a **„C"** szintnél feljebb társadalom még nem állt föl a legjobb tudomásunk szerint.

Baráti és/vagy párkapcsolatainkban időlegesen elérhetjük a következő fázisokat, és egymást tisztelő, egyenrangú egyénként működhetünk bennük, egészen addig, amíg bele nem szól a külvilág, a pénz és egyéb értékviszonyok.

Innen akkor léphetünk tovább a **„D"** szintre, ha túllépünk a szűkösségtudaton, és előbb elhisszük, majd megéljük, hogy minden szükségletünk kielégítésére bőségesen van lehetőségünk, hogy minden célunk megvalósításához eljuthatunk azokkal, akikkel kölcsönösen optimális választás vagyunk egymás számára. A versengés világában ambivalensek voltunk, küszködtünk, de legalább együtt voltunk, hiszen kb. egyformán gondoltuk magunkat nyomorultnak.

Ha már nem vagyunk többé kiszolgáltatott helyzetben, ha nem hiszünk a szűkösségben, akkor ugyan miért követnénk felsőbb utasításokat, vagy miért tartanánk fenn küzdelmes, bosszantó, kényszeredett kapcsolatokat?

Miért ne mondhatnánk meg az igazat arról, amit érzünk, gondolunk és akarunk?

A szűkösség mítoszának kidurranása a szabadság és függetlenség korábban nem ismert élményét, a megnövekedett egyéni döntési lehetőségek boldog érzését hozhatja el közénk.

A fejlődésünk során igazán itt állunk szóba egymással hitelesen.

A magukat függetlennek, szabadnak definiáló emberek őszinték, az igazat és a fontosat mondják, egymással tisztán kommunikálnak. Nem azért becsületesek, mert erkölcsi normákhoz, szabályokhoz tartják magukat, hanem azért, mert belátták, hogy magasabb szintű etikával hatékonyabban tudnak együtt élni.

A **„D"** szint társadalmi mértékű megvalósulását intelligens társadalomnak nevezzük, melyben az emberi intelligencia, a tehetség és alkotókedv soha nem látott méretekben képes kivirágozni. A jóindulat növekedése markáns.

Jóléti társadalomnak azt a berendezkedést nevezzük, amikor az emberek minden alapszükséglete alanyi jogon ki van elégítve, már nem kell azért dolgozni. Ilyen helyzetben tudjuk csak áttekinteni, miben vagyunk igazán tehetségesek, mi a küldetésünk, célunk, miért dobog a szívünk. Ha ezekre a kérdésekre építjük életutunkat, akkor olyan munkát fogunk végezni, amire valódi belső motivációnk van, aminek messzemenő következményei lesznek az előállított termékekre és szolgáltatásokra nézve. A jólét nem a fejlődés végét jelenti, hiszen az életminőség javítása, a környezetszennyezés csökkentése, a természet törvényeinek mélyebb megismerése stb. továbbra is célunk marad, így az alkotóelménkre továbbra is nagy szükségünk lesz.

Az **"E"** szintről csak röviden: Az egyéni célok feloldódnak a közösségében, a kapcsolat megerősödik, az igazi odafigyelés, empátia, jóindulat (100%) és együttérzés válnak uralkodóvá. Az én és te különállásából megszületik a "mi" egységélménye. Mindannyian az egység tapasztalatával érkezünk, hiszen megéltük azt anyánk méhében, illetve az igaz szerelem egységpillanataiban.

Mikor egy kapcsolat eléri a **„D"** szintet és kiteljesedik abban, akkor az egyén képessé válik a többiekre is érdemben figyelni, törődni, együtt érezni, figyelmének fókusza önmagáról a közösségre terelődik.

Megszűnik az Önös érdek.

Forrás: Bőr Róbert

Tehát a tudomány előttünk van, a megvalósítás ránk vár.

Véleményem szerint az emberi tudat evolúciós fejlődése során most léptünk abba a szakaszba, amikor egy **„D"** szintű társadalom megjelenése megtörténhet.

LINA ROEDGER
THE SOUL ALCHEMIST

LINA ROEDGER

integrál tanácsadó,

asztrozófus, lélekmentor

- Ha krízisben vagy elakadásban van az életed.
- Ha párkapcsolati nehézséged van, változtatnál.
- Ha ismétlődő élethelyzetekben találod magad.
- Ha valamiért nem jön össze amire már nagyon rég vársz és nem tudod min kéne változtatni hogy elérd.
- Ha épp elvesztettél valamit vagy valakit, aki fontos volt és nem tudod, hogyan dolgozd fel.
- Ha nem találod a „sorsfeladatodat".
- Ha a spirituális fejlődés a célod, de elakadtál benne.

Keress bizalommal! Sok éves tapasztalatommal és szakmai képzettségemmel segítek rálátni a helyzetedre, fogom a kezed és segítek megtalálni belső rejtett erőforrásaidat.

Telefon: 0670/3815769 | E-mail: info@lina-roedger.de | Weboldal: www.lina-roedger.de

„Ha az otthont harmónia tölti be, rend lesz a nemzeten belül.
Ha a nemzeten belül rend uralkodik, béke lesz a világon."

Sri Sathya Sai Baba

ÚJVÁRI GYÖRGY

A nyugdíjrendszer tervezett átalakítása elkerülhetetlen,

a „hogyan" egyelőre bizonytalan

Az előző írásomban vázoltam, hogyan fog átalakulni a társadalmunk demográfiája a következő években vagy évtizedben. Ne legyen illúziónk arról, hogy ez javulni fog. Hogy érzékelhetőbb legyen, egy pár tényszerű adat…

2021 júliusi foglalkoztatási adat szerint hazánkban 4.704.000 ember dolgozott. Ugyanakkor ebben a nyugdíjas munkavállalók száma kérdéses, nincs pontos adat. Van 2,6 millió nyugdíjasunk. Ehhez hozzá kell gondolni a gyermekeket, a gyermekkel otthonlévő szülőket, a beteg, fogyatékos embereket és mindazokat, akik nem a termelő szférában dolgoznak. Ők ugyanis nem befizetők a költségvetésbe.

A kormány asztalán több javaslat is van a jelenlegi nyugdíjrendszer átalakítására, nevezetesen:

- a jelenlegi nyugdíjkorhatár emelése
- a nyugdíjak csökkentése
- a fizetendő járulékok emelése
- vagy a teljes nyugdíjrendszer átalakítása

Van példa már arra, hogy pl. Dániában 2030-ra 68 évre, Németországban 65 év 10 hónapra emelik 2029-re az 1961-ben születettek nyugdíjkorhatárát, és 67 év lesz. Majd, mert 2024-től felgyorsul a folyamat… Ha a csökkenésben gondolkodunk, akkor egy most 30 éves állampolgár, aki jelenleg nettó 250 ezer forintot keres és visz haza havonta, kb. 113 ezer forintot kaphat kézhez nyugdíjas korában a jelenlegi számítás alapján. Itt álljunk meg egy kicsit. Matek.

Ha valakinek az életszínvonala egy tervezhető bevételhez alakult ki, akkor ebben a példában a 250 ezer-113 ezer forint különbsége, azaz 137 ezer forint hiányzik havonta a megszokott életvitel fenntartásához 1991 óta a várható élettartam 10-15 évvel nőtt attól függően, hogy férfi vagy nő az érintett. Ha a mai rendszerből indulunk ki - 65 év a nyugdíjkorhatár, akkor ennek a hiányzó 137 ezer forintnak a pótlására 10 évre 16.440.000, 15 évre 24.660.000 forintot kell összegyűjteni, hogy ugyanaz a bevétel legyen. A kérdés az, hogy mi van akkor, ha a földi lét hosszabb időt tervezett az egyén számára, mint a statisztikai szám? Más szóval a biztonság érdekében ennél többet kell(ene) félre tenni egy megszokott életszínvonal megtartásához a nyugdíjas évekre.

A fizetendő nyugdíjjárulék emelésének kérdését egy egyénre meghatározott, a felnevelt gyermekek számától függő pontrendszer alapján határoznák meg. Nem irigylem a jogalkotót...

A gondolat logikája viszont érthető. Egy gyermek felnevelése a születésétől az egyetemi tanulmányok befejezéséig, annak végső finanszírozásáig 30-50 millió forintba kerül egy családnak. Ebben az összegben nincs benne az extra juttatás (lakás vásárlás, autó vagy hasonló luxusnak nevezhető többlet juttatás). Igaz, hogy ez a becslés 5-10 évvel ezelőtt készült időszak áraira vonatkozik és arra számították ki, a mai helyzetben ez nagyságrenddel több lehet.

A teljes átalakításról nincs információm. Bármi elképzelhető, hiszen jelenleg a kormány a GDP 8,3 százalékát fordítja nyugdíjak és nyugdíjszerű ellátások kifizetésére. Ha ehhez csak az idei kifizetés többletét is figyelembe vesszük (nyugdíjprémium, nyugdíjkorrekció, korrekciós kifizetés), akkor ez akár a 10%-ot is elérheti. Ez az idei év kiugró gazdasági teljesítésének eredménye. Kérdés, hogy megismétlődik-e ez a teljesítmény. Vélhetően nem. Mint minden az életben, egyszer fent, egyszer lent. Ha gyengébb lesz a jövőben a gazdaság teljesítménye, akkor a százalékos arány megugrik. És eljutottunk megint arra a pontra, hogy a nyugdíjak reálértéke folyamatosan csökken. Ennek egyik oka, hogy az úgynevezett svájci indexálási rendszert a csak inflációkövető módszer váltotta fel, és ez nem veszi figyelembe a piaci béremelkedések mértékét. A nyugdíjak a folyamatos béremelések miatt egyre távolabb kerülnek a dolgozók átlagbérétől, a két tábor közti különbség tovább nő.

A tudatos pénzügyi tervezés, különösen a ma 20-30 éves korosztálynak szinte kötelező. Lehet mást gondolni természetesen…

Olyan nincs, hogy nem lesznek váratlan helyzetek, amik pénzbe kerülnek. Valami meghibásodik, tönkre megy, „erre nem számítottam", és sorolhatnánk. Ezek az azonnali pénzbe kerülő kiadások, „örömök". Aztán vannak a középtávú tervek (autó, lakás...) és a hosszútávú tervek (gyermek, család, karrier és a nyugdíj).

És akkor az egészségről nem is beszéltünk, pedig erről lehetne.

A legnagyobb forgatókönyvíró az élet.

A jó hír, hogy minden élethelyzetre van megoldás.

Ez lesz a következő írás témája…

Micsoda cirkusz lesz itt!

Decemberben, és ez év elején – amikor beszéltünk – aktívan festettél, otthon edzettél a covid-időszak zártságában. Hogyan telt az az időszak és azóta a feloldás utáni szakasz?

A házkörüli gyaloglás hozott 1000 kilométert, és elvitt párezer kalóriát. Aztán váltottam: OTO chilin térdelek, hasizmot és más izmokat erősítve, 4 kilós súlyzóimmal kondizok, és az összes ízületet ropogtató egyméteres, két gömbben végződő eszközömmel mozgatom magam. Közben a Netről lementett tudósok előadásait nézem, vagy filmeket, nagyinterjúkat, szóval a fizikális mellett a szellemi kondizás is folyik. Fitt test, fitt agy.

Mikor jutott idődd a festésre?

Nyár elejéig napközben, volt, hogy estébe nyúlóan. A nyarat kihagytam, az olvasásra hagytam még több időt, közben természetesen írtam is. Főként verseket, hisz tavaly áprilistól idén júniusig csináltuk a Bandó és Gvendolin a vers-sarokban címen futott, Facebookra és Youtubera posztolt ötperces csokrokba szedett verseléseinket. A képeimet a www.bando.hu oldalamon láthatják a kíváncsiak, és amíg nem találkozunk a kiállításaimon, itt találnak rám a nem létező mecénások.

Lesz esetleg kiállítás, tárlat a képeidből?

Sopronkövesden volt az első. Most Pécsre is készülök, jövő májusban pedig Orfűn, a Faluházban lesz. Hogy közben még mi történik, tudhatatlan.

A tőled megszokott közéleti jelenlét, publicisztikák, megszólalások is várhatók?

Mondjuk úgy, hogy lélekben fölhangosodtam, azaz izgatottá és néha bosszússá tett egy rakás történés és megszólalás, de aktivitásban elcsöndesültem, mert úgy láttam, s látom ma is, hogy akkora falat, cinikus pajzsot tart maga előtt a hatalom, melyről nemcsak a „ráhányt borsó", de a jó szavak és logikus, érthető érvek is úgy pattognak le, mint golyóálló mel-

lényről a kamikaze szúnyogok. Az irodalom menedékházában ezerszer több opció kínálkozik. Amikor kérdeztek, megfogalmaztam a karakteres véleményem, de pillanatemberekre és hatalmi pénzmániákusokra nem pazarolom az egyre drágább időmet.

Páratlan páros

Milyen változásokat látsz a társadalomban? Tanultunk ebből a covid-időszak alatt?

Az érdekembereket a változatlanság gyönyörködteti, ebből profitálnak, tehetség és tudás, kockázat és fantázia nélkül válnak milliomossá, milliárdossá, és ami a legőrületesebb: a nyomába se lépnek (se lábuk, se agyuk hozzá) a Legnagyobb Magyarnak, aki a jövedelméből Akadémiát és hidat építtetett. És minél kitömöttebbek, annál inkább vesztik el a szolidaritás képességét, mely talán előtte sem volt meg bennük. Volt már, hogy elképzeltem, mire fordítanám egy lottó ötös nyereményét, pedig az töredéke egy gázszerelő (barátjának) a „jövedelmének", és eszembe se jutott, hogy rózsadombi kastélyt vegyek vagy építsek. Tudod, abból a magasságból, ahova a páncélszekrényt beemelő daruskocsi is csak nehezen jut föl, nem látni azokat, akik nagyon lent élnek.

Hogy érzed, megrengette az emberek bizalmát összességében a nagy tudásban, a szakértői tudásban, az orvosi, akadémikus böllcsességben ez a félretájékoztatásoktól sem mentes, ellentmondásokba ütköző, sokszor érdekeket kiszolgáló információ-cunami, ami a lezárások idején érte őket? Esetleg segítette ez a kritikus gondolkodás megerősödését?

Amikor még az is hazugságlabirintusban tévelyeg, aki a tutit mondhatná, hogy találjon ki egy egyenes, sötét alagútból az, aki rá hagyatkozik? Harmincezernél is több halottunk, és ebből következően, saccom szerint minimum háromszázezer gyászolónk volt. Tízezernél dobtam föl: kéne egy gyásznap, egy kis szerény, harangkondulásos megemlékezés. Semmi sem lett belőle, és a harmincezernél több covidáldozat után sem. Hát érdemes itt a jót akarni? Más sem történt, csak időjáráselőrejelzés-szerűen mondogatta az ájtatos Mamó, hogy hány halott várható holnapra, és mennyi volt ma. Ennyit ér egy kisvárosnyi emberi erőforrás.

Kettesben a vers-sarokban

Akik a vers-sarkot keresik a Facebook profilon, nem találnak újabb videós anyagokat. Elmondod, hogy miért állítottad le, és hogy később lesz-e folytatás bármilyen módon?

Tavaly áprilistól idén júniusig 70 alkalommal posztoltunk ki öt-hatperces verscsokrokat, ez uszkve hétórányi gyermekirodalom, örömszer-

zésre szakosodva. Maradt még elmondatlan versem, de a karanténmentes nyarat lazábban akartuk megélni. Szeptembertől már ötödikes Gvendolin, más a tanulás tempója, mellette a megkezdett röplabdázás heti háromszor, úgy gondoltuk, egyelőre ennyi volt, pont. Viszont: akik megnézik és -hallgatják a „régieket", újra élhetik ezt az időszakot, akik pedig eddig nem nézték meg, mindegyiket megtalálják a Bandó és Gvendolin a vers-sarokban című oldalunkon. Én se mondom soha, hogy soha, hátha egyszer, ha másképp is, de folytatjuk.

Beszélgettünk korábban arról, hogy a felkérések – természetesen indokoltan – elmaradtak az elmúlt másfél évben. Mozdul a kulturális piac, érkeznek felkérések hozzád fellépésre, interjúkra?

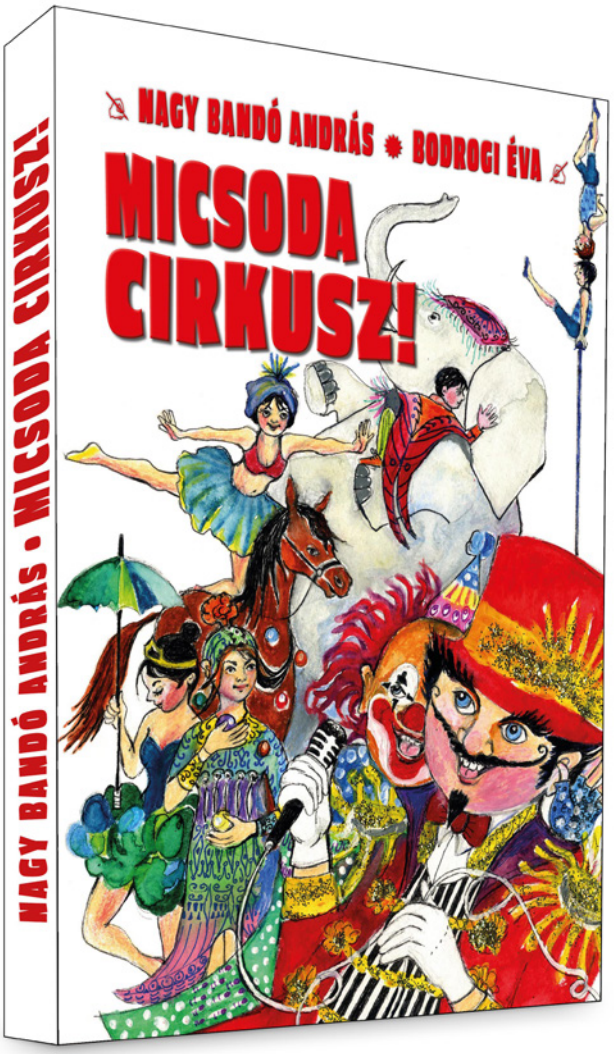
Tavaly mindössze hat föllépés volt, de nem panaszkodtam, mint a garázskoncertekért hajtó popzenészek, ez van, ennyi volt, kész. Amit sajnálok: hogy az április első napjaiig háromszor előadott Meglepem e kávéházi szegleten című verses estem, benne Babits Mihály Jónás könyvével és klasszikusaink imádott verseivel nem juthatott el a szerveződő turnéig, és ahogy nézem, a ma népművelői nem is erre toborozzák a településeik népét, hanem a baromi drágán megszerezhető slágerözönre, meg az övön alul nagyon ütős feltörekvő, úgynevezett „humoristákra". (A Bödőcs és Kőhalmi névre hallgató igazi utódokról majd külön mondok őszinte dicséretet.)

És veled milyen rendezvényeken találkozhatnak?

Jobbára egész estét betöltő, talkshow jellegű esteket vállalok, ahol szóba elegyedhetek a közönséggel, eszmét cserélhetünk, kérdés-feleletet játszhatunk, és közben előkaphatom azokat az írásaimat, kabarészámaimat, melyek mindmáig aktuálisak maradtak. Természetesen örömmel vállalok kabaréesteket is, az Egyedül állok című műsorom az adott 4-5 órás „készletemből" kerül színre, némi aktuális töltettel spékelve. Azt próbálom elérni, hogy ne egy viccelődésre odadobott betét-program legyek, hanem jót és értéket is adó humoros előadó.

Számíthatunk mostanában újabb Bandó kötetre?

Beszélgetésünk napjaiban, október derekán már nyomják a Micsoda cirkusz! című gyermekkönyvemet, melyben a cirkuszművészeket mutatom be végtelenül kedves és derűs versekben, s hogy teljes legyen a kép, a záró blokkban a cirkusz történetét is elmesélem prózában. A kötetet Bodrogi Éva grafikusművész illusztrálta, s bízom benne, hogy a cirkusz barátainak kedvence lesz.



*Karácsonyig **30%**-os akcióban a weboldalon:*
www.bando.hu *(vásárlásért klikk a linkre)*

És mit kapunk tőled mi, felnőttek? Tudom, hogy jövőre egy szép, még nem kerek, ám annál is méltóságteljesebb életkort töltesz be: 75 éves leszel. Szerintem nem te lennél, ha már nem gondoltál volna ki valami nagyon személyeset, amit magadból adhatsz

a téged szerető embereknek. Jól gondolom, hogy van ilyen terved?

Két éve íródnak az egyoldalasaim, mindegyik pontosan 25-soros, immár úgy 450 kész. Ez egyrészt a Biblia teremtéstörténetére, másrészt a Darwin-féle fejlődéstörténetre épülő „mindenség-összegzés", mozaikokból egybefűzött „világkép", melybe beleillesztődik az én történetem, benne azokkal, akik változtattak az életemen, hozzátettek a tudásomhoz, meg akiken én segítettem, és akiknek adhattam magamból valamit. Ezen fölül még négy tétel lesz olvasható: sorsomhoz kapcsolódó verseim, egy óriási csokor haiku, egy prózai fejezet, és a záró blokk, egy versben megfogalmazott, morbid és szarkasztikus humorral megírt sorstörténet. Nem életrajz és mégis az, nem életműzáró, de 75 évet lezáró „beszélgetés" egy ismeretlennel.

Akik a Te korosztályod, 47-esek, hogyan élhetik meg jól és bölcsen azt a világot, ami körülöttünk jelenleg van? Természetesen minden generáció másként teszi, de mit tanácsolnál, milyen tippeket adnál?

Tanácsot? Legfönnebb a tapasztalásaimból egy picurit. Elsőként: bánjanak óvatosan minden percükkel, egyet sem vesztegethetnek el. Aztán: kövessék a „jó papot": tanuljanak, vagy „ezentúl is", vagy „folytassák tovább, ha eddig is így tették". Amíg jól látnak, olvassanak minél többet, ez szellemi frissességet ad, és értékes élményeket. És még: legyen fontos számukra a saját testük is, sok múlik azon, hogy edzettek és egészségesek tudnak-e maradni. Tűzzenek ki célokat, még ha aprókat is, melyeket adott időre akarnak teljesíteni és/vagy elérni. Töltsenek minél több időt szeretteikkel, legfőképp a kisebbekkel, ifjabbakkal, egyrészt, hogy tanuljanak tőlük, másrészt, hogy nyomot hagyjanak bennük – magukból. Azt az időt, amit orvosnál, kórházban vagy klinikán kéne eltölteniük, töltsék inkább a szabadban, erdőben, patakparton, mezőn, hegyi ösvényeken. Végezetül pedig ne váljanak fösvénnyé, zsugorivá, mert az utolsó ösvényre úgyis csak üres zsebbel indulhatnak.

Itt jó helyen vagy!

Csatlakozz a **Csak POZITÍVAN** közösséghez
a Facebookon!

Köztünk biztonságban vagy!

Nálunk szeretve vagy!

Itt otthon vagy!

"Csak Pozitívan - A tudatos ember magazinja" csoport

Könyv úton lévőknek

Elisabeth Haich: Beavatás - Óegyiptomi misztériumok

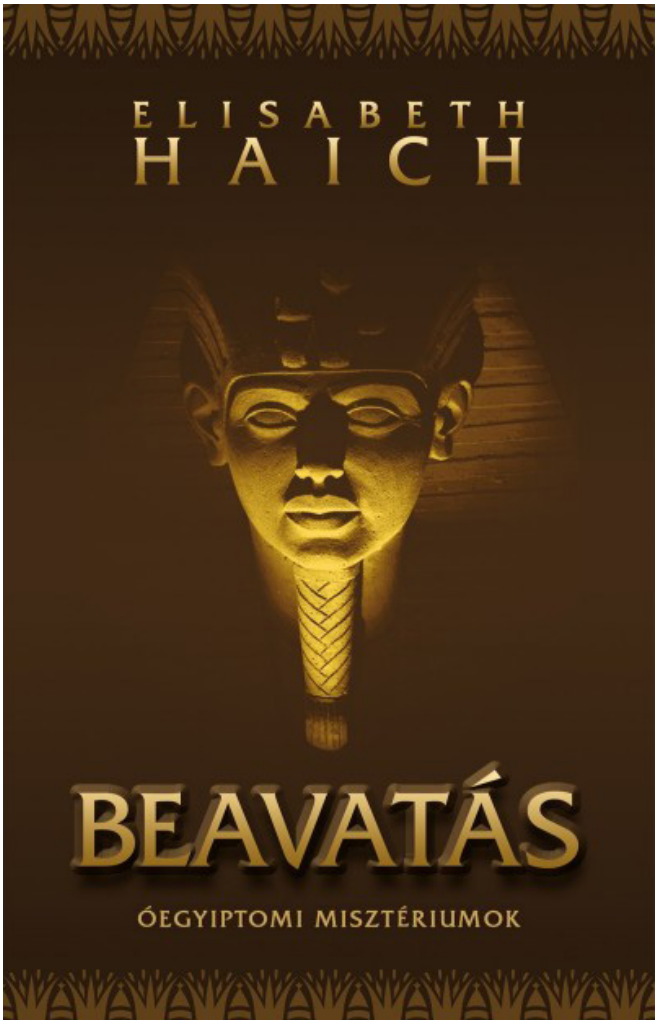
Talán elfért volna egy kis bemelegítés, de úgy döntöttem, rögtön egy fajsúlyos regénynyel kezdek, mivel még mindig a hatása alatt állok. Életem első olyan könyve, melyet egymás után háromszor olvastam végig, és bár nem szeretnék túlozni, de legszívesebben életem végéig olvasnám, hogy a benne fellelhető megszámlálhatatlanul sok réteget sorra felfejtsem magamnak. Mint minden esszenciális mű, ez is olyan, mintha mindig épp a kötetet olvasóhoz szólna, az ő épp aktuális élethelyzetének megfelelően. A regényt olvasva talán ezért is tapasztalhatnak az olvasók egyfajta bizsergető lúdbőrzést. S bár rendkívül nehéz erről a könyvről írni, azt meg végképp nehéz megfogalmazni, hogy miről szól. Röviden úgy mondanám, a földi létről. Még rövidebben: mindenről. Most azonban teszek egy próbát, és körvonalazom, mire is számíthat, aki úgy dönt, alámerül a könyv világába.

A múlt században élt, magyar származású *Elisabeth Haich* könyve sok gondolkodó szellem számára jelent útmutatást. Amikor az írónő jógastúdióját a kormány Magyarországon bezáratta, Svájcba, Zürichbe költözött, és ott alapított jógaiskolát.

A regény cselekménye történet a történetben. A szerző önéletrajzi keretbe foglalja egy óegyiptomi beavatás történetét, amelyről Elisabeth Haich egyik tanítványának tolmácsolása révén értesülhetnek az olvasók. A nőt szellemi és fizikai síkon történő utazásai során tudásvágya hajtotta mind előrébb, rendületlen: "Tudni szeretném, mi az élet értelme a Földön. Látni szeretném annak értelmét, hogy megszületünk, sok nehézség árán gyerekből felnőtté válunk, megházasodunk, gyerekeink születnek, akik épp annyi megpróbáltatásnak lesznek kitéve a felnőtté érés során, szintén házasságra lépnek, újból gyerekeket nemzenek, majd megöregedvén elvesztik nagy fáradsággal elsajátított tudásukat, és meghalnak."

Rendkívül izgalmas, ahogy a történet mesélése során az álomból valóság, a valóságból álom kerekedik, és ha úgy tetszik, minden a mostban

Csak arról hisszük, hogy nem szeretjük, amit még nem ismertünk fel önmagunkban!



zajlik, legyen szó akár egy ősi vagy egy jelenkori eseményről. Mindezt a fiatal papnő-jelölt beavatása teszi lehetővé, ami a mű egyik fő tartópillére. "Csak és kizárólag a beavatásra vágyom, semmi más nem érdekel... Csak az tesz boldoggá, ami bennem van, ami azonos velem, és nem rajtam kívül áll. Ez pedig csak belső élmény lehet, amelyen keresztül a földi burkom ellenére megismerhetem a végső igazságokat."

A regényben az egyiptomi kultúrán túl nemcsak a reinkarnáció során megtapasztalt életek-

be, korokba nyerhetünk betekintést, de képet kapunk különféle szellemi gyakorlatok, mint pl. a meditáció elvégzésének módjáról és jelentőségéről. Az írónő életrajzi eseményeit feltárva megmutatja a különféle jelenségek eltérő síkokon történő megnyilvánulását, úgy, ahogy mindezt megtapasztalta. Ezen kívül konkrét, gyakorlati útmutatást is ad az önismeret, a személyiségfejlesztés mikéntjéhez azáltal, hogy részletesen végigkísérhetjük a fiatal, leendő egyiptomi papnő testi, lelki, szellemi felkészülését a beavatásra. "Hosszas gyakorlás után az ember ráébred, állandóan csak beképzelte magának, hogy oka van arra, hogy "szomorú", "vidám", "lehangolt" vagy éppen "hajrá hangulatú" legyen... Ugyanaz az esemény valakit nevetésre, egy másik embert sírásra késztet, míg egy harmadikat teljesen közömbösen hagy. Ugyanis mindenki a saját belső hozzáállását képezi le a külső körülményeire, és csak ez a belső hozzáállás vált ki belőlünk valamilyen hangulatot, nem a külső történések."

Mindemellett könnyen érthető módon még a szakrális geometria számos összefüggését is megismerhetjük. Fény derül a „varázspálca" és a „frigyláda" titkára, s ráébredhetünk többek között arra is, miért érzünk ismerős szimpátiát vagy adott esetben kifejezett antipátiát egy-egy számunkra teljesen ismeretlen emberrel kapcsolatban.

A regény egyik fő szála annak fontosságára hívja fel a figyelmet, hogy a földi tapasztalatok teljes skáláját megéljük. Ha nem viszünk magunkon végig egy adott tapasztalást, nem engedjük bele magunkat mélyen, akkor hiába gondoljuk, hogy már nem hat ránk, hogy felül tudunk rajta kerekedni, hiszen amíg nem másztunk meg minden lépcsőt, nem hagyhatjuk magunk mögött. Az ebből az energiából származó önkontroll, önmegtartóztatás csak holmi elméleti dologként jelenhet meg, hiszen nincs mögötte mélység, nincs súlya.

Számomra rengeteg tanulsággal szolgált ez a könyv, s itt most csak néhányat említenék meg közülük. Megerősített abban, hogy a bennünk élő isteni erőt nemhogy mindannyian tudjuk használni, de életünk egyik legfontosabb feladata, hogy éljünk ezzel a lehetőséggel. Tudatunkkal, szellemünkkel sokkal többre vagyunk képesek, mint

Elisabeth Haich

gondolnánk. Az idő csak a földi síkon létezik, itt van csupán jelentősége. Soha nem vagyunk egyedül. Egyikünk sem azonos sem a testével, sem az érzelmeivel, sem pedig a gondolataival. Minden összefügg mindennel, még ha a jelen pillanatban nem is vagyunk képesek ezen összefüggések meglátására. Épp ezért életünk minden történésének helye van a kozmikus egészben. A próbák kiállása újabb és újabb próbákhoz vezet, egészen addig, míg végül célt nem érünk. S hogy mi a cél? Hagyom, hogy ezt a kérdést mindenki maga válaszolja meg önmaga számára.

Lehetünk szkeptikusak a regény igazságtartalmát illetően, hiszen nem tudni, vajon tényleg megtörtént-e mindez, vagy csupán hangzatos kitaláció. Ez azonban szerintem teljesen lényegtelen, hiszen ahogy Pablo Picasso is megfogalmazta, "a művészet hazugság, amely segít felismerni az igazságot." A könyv rengeteg témát ölel fel, s bár vannak könnyebben, ill. nehezebben emészthető részei, de bárki, aki hívást érez e kötet elolvasására, az egészen biztosan számtalan kincset fog benne találni, melyet jelenlegi, földi útja során bármikor segítségül hívhat.

Kezek szerelme

Viszonylag korán megjelentek a kézfejemen a májfoltok. Anyu azt mondta, örököltem, és mivel még az ötven évemet sem értem el, ez nem volt megnyugtató. Irigyen figyeltem az idősebb hölgyek kezét a járműveken, ha nem volt rajtuk egy folt sem.

Ugyanakkor rendkívül megdöbbentem, amikor a szeptemberi tankönyvárusítás kapcsán iskolánkba kilátogató RTV híradó adását látva anyu a televízió képernyőjén keresztül felismerte a kezeimet, holott az arcom nem látszott.

Ettől függetlenül a kezeim mindig nagyon fontos testrészeim voltak, s nemcsak azért, mert 22 évig általános iskolai technikatanár voltam, emellett kézműves alkotó. Sokszor elcsodálkoztam, mi mindenre képesek a kezeim, néha magam sem értettem, hogyan valósultak meg általuk a fejemben megszületett ötleteim.

Lám, most is, ahogy ezt a cikket írom, rácsodálkozom az ujjaimra, milyen rugalmasak, milyen frissek, milyen tudatosak, ahogy a billentyűkön megtalálják a helyüket, mintha szemük lenne, „tornáznak" a klaviatúrán, s közben szavak kerekednek a monitoron, alkotják azokat a mondatokat, amelyek tegnap este óta zakatolnak bennem.

Ez pedig a kezek szerelme.

Volt egy fiatal fiú az ismerőseim közt, – még alig múltam húsz éves, amikor egy buliban találkoztunk, – aki megismerkedésünk „hajnalán" kifejtette, kezei alapján ítéli meg a lányokat, és ha elhanyagoltak a körmeik, akkor a továbbiakban nem kapcsolódik velük. Hát bizony sikerült bennem kisebbségi érzést keltenie, mert a körmeimet édesapám körmei formájára alkotta a természet, és sosem tudtam olyan szép nőies körmöket növeszteni, mint sokan az ismerőseim közül. Igaz, a kezeket tényleg szebbé teszi a szép köröm, de a természet ezt adta nekem, hát ezzel élek. Sőt, a viszonylag lágy, könnyen törő és formátlan körmeimre rátettem még egy lapáttal, amikor a kilógó csavarokat látni nem bírván a körmeimmel próbáltam őket becsavarni, hogy bizonyos helyiségek kilincsei le ne essenek. Ezután a műköröm látszott az egyetlen megoldásnak, de a testemnek nem tetszett, előbb leugráltak, majd gombás lett az eredeti körmöm a műkörmök alatt. A testem azt üzente, fogadd el, ez van, ilyen a kezed, májfoltos, ilyen a körmöd, formátlan, de csodákra képes, olyanokra, amelyekre csak te vagy predesztinálva.

Ezért már máshogy nézek a kezeimre.

Látom bennük azt, hogy valami csoda minden porcikájuk, minden alkatrészük, minden, ami látható, és minden, ami belül mindezt irányítja, mozgatja, lazává, bársonyossá teszi az érintést, keménnyé az ütést, erőssé a fogást.

A másodperc tört része alatt reagálót, amikor el kell kapni a labdát vagy egy tárgyat, amely lefelé indul el a gravitáció nyomán.

Mindaz csodálatos, amit tudatosan vagy tudattalanul teszünk velük. Kezeink megadják nekünk a varázslat lehetőségét, nem kell varázspálca hozzá – kezeink maguk azok, – hogy érintsünk, simogassunk, kapcsolódjunk, érzékeljük világunk tárgyait.

A kezek szerelme pedig az, amikor belefeledkezem saját kezem szépségének, létezésének jelen pillanatába, s elindítok egy mozdulatot. A mozdulat nyomán egy másik kézzel találkozom, annak a másik kéznek a bőre és ujjai is mély szeretet-kapcsolódást sugároznak felém, majd kezeim irányításával s karjaim által kibontakozik az az áramlás, amely szavak nélkül is összekapcsol minket az Univerzum végtelen szeretete által közvetített vibráló örömmel. Egy végtelen csodálatos érzéssel, azzal, hogy ÉLEK, LÉTEZEM!

Táncolunk. Szabadtánc, egyénenként mindenki máshogy éli meg ugyanazt a zenét. A lassú ritmusra magába mélyed, földön térdelve hullámzik, lassú keringővel kering a teremben, maga elé képzelve partnerét vagy egy színháztermet, ahol ő a színpadon teszi ugyanezt. Mindenki a saját világában, a lassú és gyors számok váltakozásának ütemére áramlik. Néha kinézek a szemhéjaim mögül, majd újra behunyt szemmel lassú lélegzettel feledkezem bele a lehetőségbe, hogy vagyok, hogy megint ott lehetek, ahol megvalósulhatok testi-lelki mivoltomban, a szerető közösségekben. Esetenként a lassú számok után jönnek a pörgős zenék azért, hogy kirázzuk, kiengedjük a gőzt, majd újra lelassulunk, lelkünkbe építjük a zene csengő dallamait.

És akkor meglátok egy kezet, amely megszólít, arra „kér", hogy kapcsolódjak hozzá azért, hogy kezeink lassú, finom érintéssel találkozzanak, hol az ég felé, hol a talaj irányában, hol egymásnak háttal, de összekapcsolódva létezzünk, elvesszünk a semmiben, amelyben csak mi vagyunk kezeink által. Legyünk négy kéz, amely a szépségről szól, a táncról, az érintés gyönyörűségéről, a belső örömről, a lágy szerelem energiájáról, az emberről, s mindarról, ami ott abban a pillanatban megszülethetik, mindeközben ahogy kanyarodik, csavarodik a két kar, vibrál a test és mosolyog a száj.

Nézem a kezeinket, nem győzöm csodálni, mert ilyenkor szerelmes vagyok önmagamba, az életembe, a térbe, mindenkibe s mindenbe, ami körülvesz.

Érintésem lágy, meleg, szeretetteljes, átadja lényem, lelkem üzeneteit, átveszi a partnerem sugallatait. Szerelem ez a javából, olyan szerelem, mint ahogy a napot szeretjük, amikor átjár és feltölt, olyan, mint amikor átfúj a szél a hegycsúcson, ahogy ott állunk kitárt karral, olyan, mint az óriás lehelet, a maratoni futás végén, ez maga az élet szeretete.

Kezeim önálló életet élnek, boldogok és boldoggá tesznek, feltöltődnek a másik érintése által. Aztán suhanok tovább azért, hogy a legközelebbi partneremnek továbbadhassam e kapcsolódások csodáit és szerelmes kezeim érintését.

KOVÁCS BRIGITTA EFI

Kötelezővé tették a new yorki férfi vécékben a **babapelenkázót**

Az Egyesült Államok New York államában a US Today és a CNN közlése szerint idén egy olyan törvény lépett életbe, amely előírja, hogy az új és a felújított épületek nyilvános mosdóiban ezentúl kötelező mind a nők, mind pedig a férfiak számára babapelenkázó kialakítása.

A szabályozás az éttermekre, üzletekre, mozikra és állami intézményekre egyaránt vonatkozik. Az illemhelyeknek általános érvénnyel, legkésőbb júliustól *nemtől függetlenül* egyformán babapelenkázóval ellátottnak kell lenniük.

New York városában a férfi vécékben kötelező babapelenkázó mára már mindennapos dolog, hiszen itt néhány éve érvénybe lépett egy, a mostanihoz hasonló törvény.

Forrás: watson.ch

Szuperhősök a valóságban

Kékes Réka - Hogyan lehetsz vitális, magabiztos, a gyönyör által?

Elérkeztünk a Kékes Rékával, szomato-szexuális fejlesztővel készített interjúsorozat negyedik, befejező részéhez.

Az előző beszélgetésben szó esett arról, hogy milyen jelentősége van a szexualitásunkat, gyönyörszerveinket megjelölő szavak megválasztásának és hogy hogyan alkothatjuk újra gyönyörteli önmagunkat.

Ebben a részben olvashattok a szexualitásban megjelenő kompromisszumokról, hazugságokról és a kisgyermekes párok szexualitásáról is.

Mit gondolsz a szexben, a párkapcsolatban hozott kompromisszumokról?

Rövidtávon hasznos lehet, hosszútávon viszont inkább káros. A kompromisszum arról szól, hogy nincs választási lehetőséged, és ahhoz, hogy valamit nyerj, valamit veszítened is kell. Részese lehetsz annak, hogy hatást gyakorolj, de valójában fel kell áldoznod valamelyik részedet. Ha viszont feláldozod valamelyik részedet, akkor mindent feláldozol.

Nézzük meg a korallok működését! Hatalmas területet felölelve élnek szimbiózisban, ami kiváló példa lehet arra, hogy mit jelent kapcsolatban, párkapcsolatban jól működni. Különösen egy olyan monogám jellegekkel rendelkező együttélés szintjén, amiben a partnerek egymás barátai, szeretői, szellemi partnerei, élettársai, szülőtársai szeretnének lenni. Ez nagyon sok intim réteget és témát foglal magába, és ha ennyire sok szinten részt akarunk venni egymás életében, akkor az egész világ, a teljes élet-identitásunk a kapcsolatunkhoz fűződik. Ha ott valami borul, akkor minden borul.

Pont, mint a koralloknál, ahol sok millió egyed nő össze. Ha valamelyik korall túlnövi a társait, akkor kipusztul körülötte a többi. De mivel nagyon érzékenyek, így nemcsak a társak, hanem az említett korall is elpusztul.

Azt gondolom, hogy a kompromisszum is erről szól. Ha kompromisszumot kötsz, azzal nemcsak önmagadat, de a másikat is elpusztítod. Abban a pillanatban, amikor már nem tudod felvállalni valódi énedet, eredendő vágyteredet, szükségleti teredet, onnantól kezdve nem fogsz tudni tisztán különbséget tenni, hogy mi az, ami neked, ott, abban a pillanatban jó vagy rossz.

Mondok egy példát, egy kliensemet idézve. "Még nem voltam teljesen felizgulva, de a kedvesem már annyira szeretett volna szexelni, hogy megengedtem neki, hogy belém hatoljon. A következő alkalommal már nem is igazán tudtam megállapítani, hogy hol van az a pillanat, amikor behatolhatna és újra belementem a szexbe. Eltelt fél év, és már olyan száraz volt a hüvelyem, hogy egyáltalán

nem tudtam vele szexelni. Azóta eltelt 3 év. Most már vaginizmusom van. Nem tudom beengedni a partneremet, mert görcsbe rándul a hüvelyem."

Ezt okozza a kompromisszum. Milliméterről milliméterre pusztít el minket, úgy, hogy nem vesszük észre, és utána nagyon nehéz visszatalálni.

Mintha - hibásan - a szexben meghozott kompromisszumot egyfajta odaadó, pozitív dologként értelmeznénk.

Igazából azt adod a másiknak, hogy már nem vagy jelen vele, mert önmagadból egy részt meg kellett tagadnod. Mint amikor karácsonykor egy üres dobozt adsz ajándékba.

Egyfajta hazugság.

Pontosan.

Mik a leggyakoribb, elfogadottnak tartott hazugságok a szexualitás terén?

Nagyon sok hazugság jelenik meg a szexben. Azt mondanám, hogy szinte itt van a legtöbb hazugság. Szerintem ezeket mindenki ismeri: eljátszom az orgazmusomat, elhazudom, hogy járok erotikus masszőrhöz, szeretőm van. Sorolhatnék még millió dolgot, de amiről nem beszélünk, és a legnagyobb hazugság: hogy NEM VÁGYBÓL SZEXELÜNK.

Mi minden másból szexelünk, ha nem vágyból?

Szexelünk, mert szombat van, mert pont lefeküdtek a gyerekek, szexelünk azért, mert ha szexelünk, akkor az azt jelenti, hogy nagyon jó a kapcsolatunk. Szexelünk, hogy megmentsük a kapcsolatunkat, szexelünk, mert frusztráltak vagyunk a munkánkban, és így le tudjuk vezetni a feszültséget. Szexelünk, hogy boldoggá tegyük a partnerünket, szexelünk, mert azt tanították, hogy a szex fontos és egészséges. Szexelünk stresszből, elképzelésekből, elvárásokból, vagy mert a szexen keresztül akarjuk jelentőségtelivé tenni magunkat, ill. a kapcsolatunkat felmagasztalni. A manipuláció milliónyi eszközét használhatjuk. Ha szexelek vele, akkor megveszi azt a gyűrűt, kifizeti a csekket, vagy lakhatok nála. A végtelenségig sorolhatnám még, hiszen *a szex óriási hatalom*. Tabusítva van, de épp ebből fakadóan, ha tabuk között bár, de van szex, akkor az azt jelenti, hogy az egy nagyon különleges dolog. Ezáltal hatalmat ad, és ha hatalmat ad, akkor mindenki élni fog vele, még ha ezt tudattalanul teszi is.

Ez tragikus. Hogyan lehet elérni, hogy őszintén, valóban vágyból szexeljünk?

A szexuális energia kihat az egész életünkre. *Ha vitálisan, erotikusan vagy jelen a testedben, akkor az azt jelenti, hogy "szexin" vagy jelen mindenben, a munkádban, a gyereknevelésben, a sportban stb., mert gyönyörteliségedet nem teszed függővé egy partnertől. Egyszerűen csak vibrálóan, nyitottan és potenciálisan vagy jelen az életedben. Ebből fakadóan rendkívül erőteljesen tudsz hatni az életedre, és az életed mélyen megérint. Mintha szeretkeznél a léttel.*

Ha ezt a megtermékenyítő létállapotodat ki tudod terjeszteni az önismeretedre, és az életedet arra használod, hogy felismerd, hogyan működsz, akkor ezt fel fogod ismerni a szexualitásodban is, mert ott is ugyanazokat a működéseket jeleníted meg. Ha meg akarsz felelni a munkádban, akkor valószínűleg a szexedben is meg akarsz felelni.

Vagy pont ellenkezőleg, tudat alatt lázadsz az életed ellen és mondjuk annak kompenzálására építed a szexedet. Pl. egy BDSM (olyan szexuális viselkedésformák gyűjtőneve, ahol a szexuális élvezet keltését célzó szerepjátékban szélsőségesen elválik az irányító és alárendelt szerep -szerk., forrás: Wikipédia) találkozón, amikor a férfi, aki vezetőként folyamatosan mindenkit kontrollál a munkájában, nagyon vágyik arra, hogy legyen egy kis szelete az életének - például a szex - ahol végre kiadhatja a kezéből az irányítást. Vagy egy nem ennyire szélsőséges dinamikára épülő helyzetben, amikor apuka folyamatosan dolgozik - a főnök, ill. anyuci által elnyomott szerepben van - és fantáziaképekbe merítkezve, maszturbációban próbálja megélni az erős férfi szerepét.

Ha egyszer elindulunk az önismereti úton, akkor, ahogy változunk az önismeretünk által, úgy fog változni és felszabadulni a szexhez való hozzáállásunk. Fordítva is így van: ahogy változunk a szexualitásunkban, egyre több csatornát nyitunk meg a mindennapokban, a kapcsolatainkban, az érzelmeinkben is. A napi szinten, tudatosan végzett öngyönyör-adáson keresztül folyamatosan táplálhatjuk testünket a gyönyör energiájával, melynek során egyre vitálisabbak leszünk. Ezáltal testünkben felébredve és érzékeinkben megnyílva életünk egyéb területein is magabiztosabbá válunk.

Hogyan lehet ezt az egészet a gyakorlatban családdal, gyerekekkel kivitelezni?

Sokszor ez a téma is nagyon erős ítéleteket, indulatokat vált ki az emberekből, amikor kifejtem nézőpontjaimat. Vannak klienseim, akik azért sérültek a szexualitásukban, mert hallották a szüleiket szexelni. A gyerekeikkel kapcsolatban ezt a hibát azonban el akarják kerülni, ezért inkább nem szeretkeznek, ami konfliktust szül bennük. De mi van akkor, ha valójában a szex és az erotika természetes, csak a szülők szexe elfojtott, kompenzáló, mert a gyönyörüket a társadalmi nyomás miatt csak a hálószobán belül tudják megélni? Mi van, ha frusztráltak a munkájuk miatt, a folyamatos szeretetmegvonás, intimitáskontroll miatt, és ezért a szexben akarják a felhalmozott feszültséget és frusztráltságot kivezetni? Előfordulhat, hogy ilyenkor hangosan kiabálnak, feljön a feszültségük - mert ebben a helyzetben már nem tudják uralni - és ez sokkoló lesz a gyerek számára, főleg, ha ezt az állapotot más helyzetben nem látja a szülőkön, mert az teljesen elfojtott, lehasított. Mindezt a gyermek tényleg nem tudja feldolgozni. "Apuci és anyuci mindig nagyon „cuki, aranyos, csendes, jól nevelt", de akkor most mi történik a szobában, miért „ölik" egymást? Meg fognak halni?!"

Szülőként viszont azt is nagyon nehéz lenne felvállalni a mai társadalmi keretrendszerben, hogy felszabadultan flörtölnek, csókolóznak a gyerek előtt, és a kicsi - a legtisztább ártatlanságában - az óvodában megrajzolja, hogy apu anyuval meztelenül puszilózott a kádban, vagy meztelenül főztek és játszottak a gyerekkel együtt. Hiszen neki természetes lenne, hogy ezt látja, és addig nem is okozna problémát, amíg az óvónők emiatt nem kezdenék presszionálni a szülőket vagy rosszá tenni a gyereket. Nehéz kérdések sorozatát idézi elő az, hogy nem csak abban a kontextusban kell tekinteni a családra, hogy van apa, anya és a gyerekek, és ők rendben és jól vannak a saját törvényeik között. Arra is kell gondolni, hogy ha ez a társadalom elé kikerül, akkor lehet, hogy a gyereket olyan szinten meghurcolják, hogy ezáltal sérülni fog.

Ilyenkor azt javaslom mindenkinek, látva a valóságát annak, ahol a társadalom tart, hogy minden szülő vegye figyelembe ennek a kettősségét, és találjon úgy konszenzust ebben a helyzetben, hogy ne kelljen lemondani, elfojtani, elhazudni semmit, de ne is legyen bántó azokra nézve, akik ezt a felszabadult hozzáállást nem tudják tolerálni. *Ami nekem szülőként bevált, hogy energetikailag, a flört és játék szintjén, a csók és vibrálás szintjén éltem meg és tartottam fenn a szexuális kapcsolatot.* Lehet, hogy nem fogok a gyerekeim előtt szexelni, mint ahogy teszik ezt a bonobók (egy emberszabású majomfaj - szerk.) az utódaik mellett, de mindenképpen tudatosan fenntarthatom azt az erotikus teret a partneremmel, amiben egy gyermek egészségesen tud fejlődni, mert természetes módon látja, hogy ez az energia jelen van, intenzíven áramlik. Így ezt felnőtt korára már a cselekedetei szintjén is meg fogja tudni valósítani, a szexuális jelenlét nem lesz számára tabu. Talán ez a legjobb megoldás.

Lehetséges, hogy még mindig alantas dologként, lealacsonyítóan beszélünk társadalmi szinten a szexről?

Persze. Egyszerre van felmagasztalva és lealacsonyítva.

Hogyan lehetséges ez?

Kinyitsz bármilyen magazint, és nem lesz olyan, ahol valamelyik nő ne pucsítana, ne nyomná föl a cicijét. Óriásplakátokon hirdetik az erotikus test fontosságát, közben meg a valóság szintjén mégis tagadják, mert a gyerekem mondjuk nem mehet lakkozott körömmel az iskolába.

Ez az ellentmondás komoly feszültséget okozhat.

A társadalom azt engedi meg, hogy a fantázia szintjén elképzeljük, hogy mi is lehetünk azok a dögös nők ott a plakáton, akire mindenki vágyik. Aztán hazamegyünk, és továbbra is melegítőben éljük otthon a kis háziasszony életünket, vágyva a nagy őt. És ahelyett, hogy a férfink jól megszeretkezne minket, a pornót lesi, és ő is a fejében éli a szexét a dögös szexivel. Nemcsak a partnerek között, hanem a fej és a test szintjén, valamint társadalmi szinten is jelentkezik egyfajta széthasítottság.

A valóság persze természetszerűleg az lenne - és akkor nem volna szükség óriásplakátokra sem - ha a nők és a férfiak egyszerűen csak gyönyörben élnék meg a testüket minden áldott nap és órában, és ezt ki is mernék fejezni az elfojtásaik helyett. Kijelenthetem, hogy akkor nem lenne testi vagy nemi erőszak, csak egy folyamatosan áramló és kiegyensúlyozott erotikus jelenlét.

Ha valaki egyedülállóként vagy párkapcsolatban szeretné fejleszteni a szexuális megtapasztalásait, hogyan kezdjen hozzá?

Amit első kérdésként érdemes feltenni magunknak, ha elindulunk a szexuális fejlesztés izgalmas ösvényén, hogy képesek vagyunk-e a párkapcsolatunkban elengedni azt, hogy nekünk ezt mindenáron a partnerünkkel kell megtenni. Hiszen a szexuális önismeret egy önállóan bejárható út, senki más nem kell hozzá, csak mi egyedül. Ahhoz, hogy egy szimfóniát másokkal közösen eljátsszunk, össze tudjuk velük hangolni a hangszereinket, előbb meg kell tanulnunk a saját hangszereinken játszani. A szexuális fejlesztés egy szuverén út, melyben előbb önmagunkat kell felfedeznünk. Csak ezután válhatunk képessé verbális és non-verbális szinten önazonos módon kommunikálni önmagunkról - hogy kik is vagyunk valójában a szexben - megfelelések és szerepek nélkül. Kizárólag ezt követően lesz megfelelő alapunk ahhoz, hogy kapcsolódni tudjunk.

Kezdetben mindenkinek egyéni utat javaslok, legyen az egy online szexuális önismereti kurzus, mint pl. az Orgazmusakadémia Online programom, vagy egy egyéni konzultáció egy szexuális fejlesztővel, aki támogat a fejlődésben. De lehet ez akár egy hosszabb, csoportos képzés, mint pl. Az intimitástól a szexualitásig éves, sajátélményű csoport a Szexpozitív Egyesület szervezésében. A Karezza programunk - ami kifejezetten pároknak szóló tanfolyam - is arra tanít, hogy bár egymás mellett fejlődünk, közösen nézzük a videókat, közösen gyakorlunk, a fókuszt helyezzük mégis mindig önmagunkra! *Épp azért, hogy mindezt végül meg tudjuk osztani a partnerünkkel és végre ne csak a másik fényében lássuk magunkat, mint szexuális lényt.*

Keressünk olyan közösségeket, akik már felvállalják a szexpozitív szemléletet! Fontos azt éreznünk, hogy van olyan közösség (akár a szociális média felületén), ill. személyek körülöttünk, akik nem elítélnek, hanem megtartanak minket, akik ezeket a lépéseket már megtették, és teljesen elfogadó, ítéletmentes, biztonságos teret nyújtanak számunkra. Aztán pedig lehet tovább haladni azon az úton, ahol már valóban fejlesztjük magunkat önállóan, megerősödve.

Mindez pedig elvezethet minket egy társadalmi változáshoz, ha nagyon fennkölten akarok fogalmazni. (nevetek)

Vezet is! Olyan ez, mintha cseppeket csepegtetnél a tengerbe. Pontosan látom és érzékelem a saját bőrömön, hogy öt évvel ezelőtt milyen sokan olvasták a posztjaimat, mennyire sokan írtak nekem, de senki nem lájkolt, nem osztotta meg a bejegyzéseket, nem jelölte be az oldalamat. Mostanra ez pozitív irányba változott. *Még ha nagyon láthatatlan módon is, de fejlődésnek indult a társadalmunk, ami egyre inkább érzékelhető.* Mindez már abban is megmutatkozik, hogy igény van olyan szakmai képzésekre, mint a szomato-szexuális fejlesztő és bodyworker, illetve az erotikus-masszőr-képzés. Ez egy fantasztikus folyamat kezdete itthon, mert végre ezen szakmák is kilépnek a tabuk és a sötétség világából.

Kékes Réka weboldala

BÓDOGH GABRIELLA

Sporttal a lelki egészségünkért

A sport hatással van nemcsak testi, hanem lelki folyamatainkra. Elkezdeni nehéz, de ha már megvan az elhatározás, egy jó edző segít az elindulásban, mellyel könnyebben veszed az akadályokat. A sporttal kapcsolatos célokról, motivációról Paule Tímea edzőt kérdeztük meg.

Milyen lépésekkel lehet legyőzni a kifogások hegyét, amiért valaki nem megy el edzeni?

Nálam bérletes rendszer működik. Ez az egyik fő motiváció ugyanis, ha már kiad valaki ennyi pénzt edzésre és tenni akar magáért valamit, akkor többségében el is jön. A másik, hogy nálam jó a csapat, nincsenek mű, kirakat emberek. Átlagos hétköznapi jó fej vendégeim vannak, így aki jön, rögtön otthon és jól érzi magát. Sokat beszélgetünk, motiválják egymást a vendégek, így szívesen járnak edzeni. Én azt vallom, hogy akit nagyon győzködni kell, hogy járjon és tegyen valamit önmagáért, abba én nem állok bele. Az elhatározásnak fejben kell meglennie, tudatosulnia kell, hogy ez jó, hasznos az egészségem a tét! Én ezen nem tudok változtatni, vagyis igen, mert meggyőzőm, de sajnos ezek a vendégek hamar feladják, mert még nem érettek meg a komoly változás-

ra. Ma már a sportot nem lehet sajnos hobbiként kezelni. Be kell építeni a mindennapi életünkbe, mint a fogmosást vagy a reggeli kávét.

Milyen buktatók lehetnek az úton?

Elkezdeni (akinek komoly célja és elhatározása) nem nehéz. Kitartás az más. A mai világban mindenki azonnali változást akar. Akar, és nem szeretne. Nehéz megértetni, hogy ez úgy nem megy, ha hazamegy és kieszi a hűtőt. Komoly gondok vannak egyébként még mindig az étkezéssel is. Szóval előfordul, hogy sokáig nincs változás pl. súlyban, de a ruhán érez valamit vagy pl. a kondija jobb lett, mert lihegés nélkül fel tud menni a lépcsőn. Sokaknál a mérlegen mutatott súly nagyon fontos. Én mindig azt figyelem utoljára. Aki nem látja magán a pozitív változásokat, sokszor feladja. Pedig pont akkor kell tovább küzdeni. Ezért vagyok ott, hogy segítsek ezen átlendülni.

Mindenképpen el kell járni edzőterembe vagy otthon is lehet gyakorlatokat végezni?

Nem, egyáltalán nem kell edzőterem, vagyis az edzés miatt ne, de pl. a társaság a kikapcsolódás miatt szerintem nagyon jó és fontos hely. Nem szabad egyfolytában otthon lógni nem egészséges. De! Ha másképp nem megoldható pl. covid miatt, akkor kifejezetten jó az otthoni edzés! Kiemelném, hogy nem csak úgy, durr bele a közepébe mindenféle „SZAKMAI" - ez fontos - segítség nélkül a YouTube-ról letöltött videókkal kell edzeni... komoly sérüléseket lehet szerezni.

Hogyan hat a testmozgás lelki egészségünkre?

A kémiai hátteret most nem részletezem, bár onnan indul ki az egész. Saját tapasztalatomból tudom, hogy nagyon sok stresszt, feszültséget tud megoldani. Nekem sport közben kikapcsol az edzői vénám, a háziasszony és az anyatigris is. Csak én vagyok és az eszközeim. Rengeteg jó ötlet jut eszembe ilyenkor. Futáskor teljesen kikapcsolok, terepen futok erdőben, fantasztikusan fel tud tölteni. Úgy érzem magam utána, mintha kicserélnének. A vendégeken is ezt látom. Eljönnek tele feszültséggel, amit látok és láttam a covid alatt az online edzéseken is, de a végére kisimulnak és jókedvűek lesznek. Számomra ez egy nagyon jó visszacsatolás.

Most, hogy jön a rosszabb idő és egyre jobban beszorulunk a lakásba, milyen otthoni mozgásformák vannak, amivel edzésben lehet maradni?

Nézzük azt, amit kint lehet azért még űzni. A futás ilyen, csak jól be kell öltözni és fokozatosan kell hozzászoktatni magunkat a hűvösebbhez. Nagyon jó kis túrákat lehet találni az országban, hosszabbakat-rövidebbeket is. Nagyon szeretem őket. Otthon pedig rengeteg lehetőség van. Csak kell hozzá egy jó edzőt találni, aki segít a kezdetekben, de egy TRX pl. hasznos eszköz.

Van olyan történet, ami emlékezetes számodra? Nehéz indulás után valódi csoda történt a másik személlyel az edzések hatására?

Igen. Volt egy agydaganatos vendégem, aki a gyógyszerek hatására nagyon hízott. Sikerült elérni, hogy stagnáljuk a súlyát, valamint pozitív irányba terelni az életét. Sokat túrázott a javaslatomra. Ma már megműtötték és szuperül van.

DR. BAGI GABRIELLA

Az immunrendszer fontossága a téli időszakban

Hogyan kerüljük el a különböző felső légúti problémákat?

Mit tudunk tenni annak érdekében, hogy minél jobban működjön a szervezetünk és legyőzze a fertőzéseket?

Az immunrendszer 70-80%-a a bélrendszerben található, így az emésztőrendszer működése nagyban befolyásolja immunrendszerünk működését.

Sajnos rengeteg ember küzd különböző emésztőrendszeri problémával, puffadással, szelesedéssel, hasmenéssel vagy éppen székrekedéssel. Ezen problémák mind-mind jelzik, hogy valami nagyon nincsen rendben, és igen fontos, hogy időben rendbe tegyük.

Miért is fontos ez?

Elsősorban azért, mert az emésztőrendszeri problémák nagyon kellemetlenek, és a mindennapi életünkre is teljesen rányomhatják a bélyegüket, másrészről viszont komoly következményekkel is járhatnak.

Komoly betegségek alakulhatnak ki, ha a bélmikrobiom felborul, nemcsak bélgyulladás alakulhat ki, hanem a nem megfelelő felszívódás következtében akár neurológiai (idegredszeri), akár endokrin (hormonális) problémák is kialakulhatnak.

Sok depresszió jellegű tünet mögött emésztőrendszeri probléma áll. Ilyen emésztőrendszeri elváltozás lehet pl. a hisztamin intolerancia, amely

a vékonybél nem megfelelő működése és a DAO enzim csökkenése következtében alakul ki. A hisztamin intoleranciának nevezett tünetképződés hátterében sok esetben a masztociták, magyarul hízósejtek túlzott aktivitása áll. További okok lehetnek egy gyulladt bélfal, mikrotápanyag-hiány vagy genetikai hátterű diamin oxidáz (DAO) enzimhiány is, a Hisztamin-N-metiltranszferáz (HNMT) enzim mutáció, vagy alulmetiláltság is, akár B12, folsav és egyéb, a metilációhoz fontos mikrotápanyagok, vitaminok hiányának következtében.

Tipikus hisztamin intoleranciás tünetek:

Gasztrointesztinális tünetek:
- Gyomorgörcsök, IBS
- Hányinger, hányás
- Puffadás
- Reflux, savasodás érzés
- Hasmenés, ritkábban székrekedés
- Nyáktermelés
- Morbus Crohn betegeknél is gyakran áll fenn

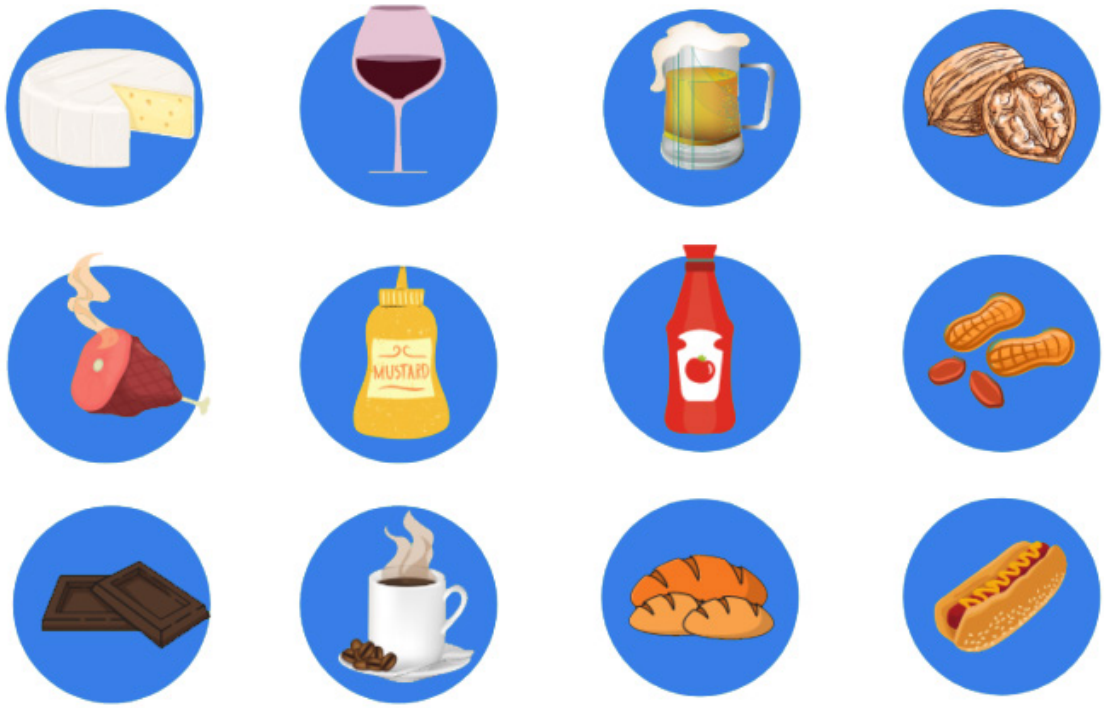
Bőrgyógyászati problémák:
- Csalánkiütés, ekcéma, neurodermitisz
- Lokális ödéma (pl. száj környékén)

Szív-érrendszeri tünetek:
- Szapora szívverés, extrasisztolék
- Vérnyomásesés, esetenként magas vagy ingadozó vérnyomás
- Szédülés, ájulás
- Ödémásodás

Pszichés, pszichiátriai tünetek:
- Elpirulás, szorongás, pánikroham
- Furcsa érzések, üresség érzése, deperszonalizáció, derealizáció

Allergológiai, immunológiai tünetek:
- Torokfájás, köhécselés, gyakori torokköszörülés
- Bedugult orr, orrfolyás, orrpolipok, krónikus melléküreggyulladás
- Aszthma bronchiale (exogén, tehát

HISZTAMINT TARTALMAZÓ ÉTELEK ÉS ITALOK



pollen, állatszőr, penészgomba által kiváltott, vagy endogén, tehát ismert ok nélküli, de bor, sajt vagy tonhal fogyasztását követve)
- Gyógyszerallergia egyes esetei
- A véráramba kerülő hisztamin anafilaxiás sokkot is okozhat, például rázkódás hatására

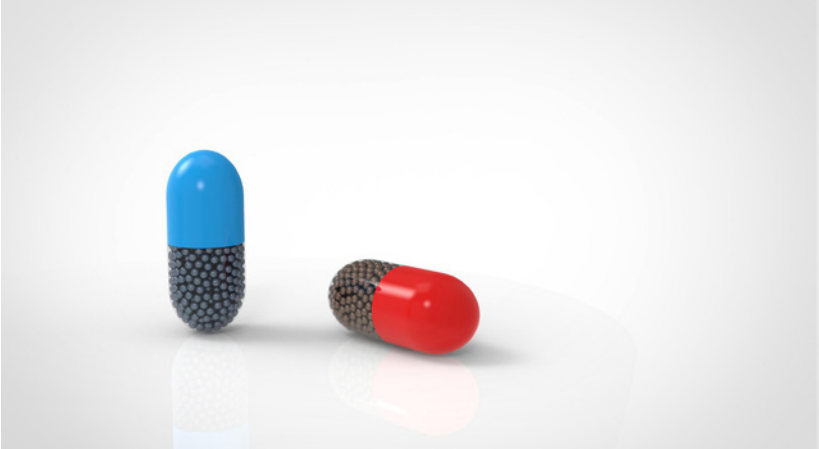
Nőgyógyászati tünetek:
- Menstruációs fájdalmak, görcsök

Egyéb:
- Fejfájás, migrén
- Alsó szemhéj duzzanata

Hisztamin intollerancia kapcsán az emésztőszervrendszer helyreállítása a cél, megfelelő diéta mellett, mely igen hosszú folyamat, eltarthat 6-24 hónapig is akár.

Fontos tudni, hogy ilyen esetben mindig személyre szabott funkcionális táplálkozás beállítása ajánlott, hiszen a tünetek mellett lehet még egyéb fennálló probléma is, pl. kórokozók jelenléte (Candida gomba, Helico bacter , Ecoli, ...) kazein, tojásfehérje -, gluténallergia vagy intolerancia.

Sajnos egyre több reklámban a média azt sugallja, hogy elég, ha a tünetekre beveszünk valamit, de nem a tüneteket kell megszüntetni, hanem a valós problémát, ami a tünetek mögött áll.



Az immunrendszer működése a mikrobiom összetételétől is függ, a mikrobiom pedig egyedi, mint az ujjlenyomat, nincsen két egyforma!

A baktériumok változatosságának, sokszínűségének (diverzitásának) csökkenése szoros kapcsolatot mutat a funkcionális bélbetegségekkel, az elhízással, a 2-es típusú diabetesszel és a cardiovascularis betegségekkel, valamint sok autoimmun megbetegedéssel. A székletgenomikai teszt során a bélflórát alkotó fajok pontos identifikálása és filogenetikai azonosítása révén meghatározható a diverzitás változása, illetve azonosítható bizonyos bélbaktériumok túlnövekedése. Praehypertoniás, hypertoniás egyénekben a Firmicutes törzshöz tartozó baktériumok elszaporodása, míg a Bacteroidetes törzsek csökkenése gyakrabban volt kimutatható, mint normotonia esetén, mindemellett az egyes baktériumtörzsek fiziológiai aránya kevésbé volt kiegyenlített.

Ahhoz, hogy a törzsek megfelelően elosztottak legyenek, fontos a megfelelő táplálkozás, a megfelelő vitamin- és ásványanyag-, illetve nyomelempótlás.

Az immunrendszer erősítése kapcsán, illetve harmonizálása kapcsán fontos a D-vitaminpótlás, amely testsúly kilónként 80 Ne mennyiségben ajánlott, de a minimum ajánlott bevitel most Magyarországon 4000Ne/nap. Szelén 200 mikrogramm/nap és Cink 15 Mg/nap, emellett a C vitamin is mehet nagyobb dózisban, 2000-3000mg flavonoidokkal, hogy ne okozzon vesekövet.

Fontos a Jód bevitel is, amely igen megosztó kis hazánkban, de erről majd következő cikkemben írok inkább hosszasan.

A táplálkozás kapcsán általánosan azt mondhatjuk el, hogy kerülni kell a gyors felszívódású ételeket nagy mennyiségben, a cukor bevitelt a minimumra kell csökkenteni, a lúgosító ételek fogyasztását kell előtérbe helyezni, magasabb rosttartalmú ételeket és több fermentált élelmiszert ajánlott fogyasztani!

Ám emésztőrendszeri panaszok esetén érdemes szakemberhez fordulni, és funkcionálisan beállítani a személyre szabott étrendet.

Következő cikkemben írok majd néhány hasznos alapanyagról, melyeket ha beépítünk az étkezésünkbe, már sokat tettünk az egészségünkért!

Dr. Bagi Gabriella
Funkcionális táplálkozás-tanácsadó,
Holisztikus táplálkozási tanácsadó,
Hormonterapeuta

PÁLI PATRÍCIA

Dare to be the best! Építsd tudatosan önmagadat! Építsd tudatosan pályafutásodat!

– Az „E”- kérdés – az esport különleges pszichés hátterének nyomában

Amikor a menny és a pokol kapui összeérnek – esportoló párjának lenni nem focistafeleség-státusz.

Szép ruhák, presztízsértékű megjelenések a VIP páholyban, pezsgő social élet a meccsek közötti szabad pillanatokban, szuper klubok, fancy utazások, highlife a legfelső kategóriába csomagolva. Ha azt a fogalmat halljuk, hogy „focistafeleség”, szerintem rögtön ez a kép ugrik be mindenkinek. De mi a helyzet, ha a sport e, azaz, ha esportról beszélünk?

Egy ágyban az ellenséggel.

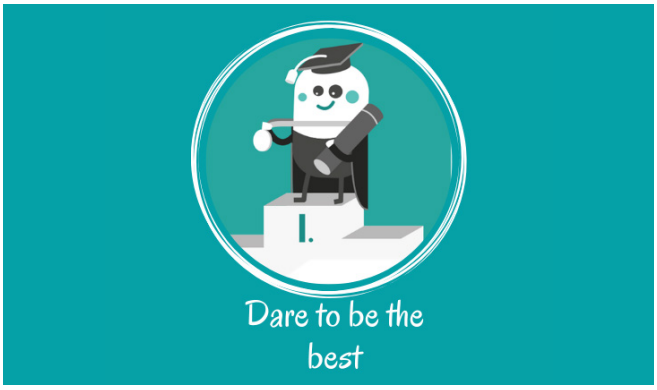
Ez az egyszerű mondat írja le legjobban mindazt az összetett dinamikát, ami az esportot jellemzi, amitől olyan másképp kell megközelíteni a pszichés hátterét az ezen a területen aviátorkodó embereknek.

Hogy az esportnak van egy nagyon sajátos pszichés háttere, ami markánsan különbözik a tradicionális sportolók esetén tapasztalt pszichológiai dinamikától, hogy az esportnak talán a tehetséges emberek által megélt pszichés jellegzetességektől is eltérő mintázata van, azt én saját pszichológiai praxisomban először online pókerjátékosokon keresztül tapasztaltam meg.

Pontosabban az online pókerjátékosok párjai által kezdtem megismerni ezt a világot, akik nemes egyszerűséggel az „élő pokol" jelzővel írták le a közös életüket a pókerjátékos párjukkal.

Élő pokol, ahol a mennyből tényleg csak a pokolba vezet közvetlen út, és ahol a földön tényleg nincsen kiszállás. Ahol az élet a két végpont – a felhangolt öröm és a mélyen húzó robbanásig feszült pokol között ugrál. Ahol mintegy diffúz massza keveredik munka és magánélet, ahol a magánélet zárt meghittségébe, mint atomrobbanás tör be a professzionális lét minden nyűge. Ahol nem marad küszöbön kívül a szakmai dolgokon való gondolkodás, ahol a fotel és a konyha közötti táv hol a civil vacsora útvonala, hol pedig a verseny előtti felvezető szakasz, vagy a bukott meccs utáni indulatos dühével végigjárt útvonal.

Intenzív érzelmi halmozat, mely alapvibrálás élő és lüktetőn pulzáló csatatérré változtatja az online pókerjátékos és környezete minden pillanatát. Egy végtelenségig összegabalyodott fo-



nalgombolyag, ahol már esély sincs kibogozni, hogy mi miből indult ki, hogy hol az eleje és hol a vége, az oka és okozata az összegabalyodásnak. Hogy melyik csomó köttetett a mennyben, s melyiket csomózta össze a pokol sötét bugyrának égető fájdalma. Azt már nem lehet tisztán különválasztani, hiszen minden ugyanabba a pontba koncentrálódik, elvéve a tiszta határok meghúzásának lehetőségét, így marad egy konstans feszült, túlhúzott rezgés, ami mentálisan, fizikálisan és pszichésen is megterheli az ebbe a helyzetbe bezárt embereket. Mert a tiszta határok hiánya, a pontosan nem definiálható életterületek egybemosódása okozza az esportolónak és környezetének a legnagyobb megterhelést. Mint a zipzár fogai, összezárnak a magánélet és professzionális élet láncszemei – egybefolyik az idő, tagolatlanná válnak az életterületek, az érzelmek szűrés nélkül zúdulnak a nem illetékes alanyokra, duplikálódnak a szerepek, és nem engednek.

Az esportolói léttel együtt kapják az esportversenyzők ezt az összetett csomagot. Minden egy helyen, minden sokszorosított szerepben. Ugyanaz a fotel a versenyzői székem és a pihenő fotelem civil életemben, ugyanazon az úton sétálok el a versenyasztalomtól a versenyek közötti frissítő állomásig, amely útvonal egy az egyben ugyanaz, csak civilként a dolgozóasztalom és a konyha közötti járatnak hívom. Ugyanabban a térben lettem én az esport hőse és párom civil szerető társa. A hős, a civil, a versenyre felkészülő leendő bajnok, a konyhát lelkes amatőr szakácsként használó kétbalkezes, botladozó, mind-mind én vagyok egy személyben. Egy testben, de milyen egységben?

Az esportolói lét sajátos pszichológiai hátterét, azt a fokozott figyelmet és tudatos felkészülést kívánó részét legjobban Schachter és Singer kétfaktorú érzelemelmélete mentén tudnám elmagyarázni. Azt a fokozott és a teljesítményt markánsan befolyásoló tényt, amit én érzelmi

beragadásnak hívok. Az érzelmi beragadás, az adott helyzet által indukált érzelmi helyzetbe való beragadás több ponton is veszélyes egy esportoló életében. Amikor minden egy életterületre koncentrálódik, amikor ugyanazon tér egyben a privátélet területe és az edzések helyszíne, akkor érthető, hogy az esportoló és környezete fokozott veszélynek van kitéve.

Schachter és Singer kétfaktorú érzelemelmélete arról szól, hogy az érzelmek mind fiziológiai, mind kognitív folyamatok eredményei. Nagyon leegyszerűsítve ezen elmélet lényege a következő.

Azt, hogy hevesen ver a szívem és a pulzusom az egekben jár, az adott helyzet függvényében más- más módon fogom értelmezni és eltérő értelemmel fogom végül címkézni.

Ha a főnököm éppen leszólta a nagy gonddal készített prezentációmat, akkor a magas pulzusszámot és heves szívdobogást dühként fogom megélni.

Ha éppen a reptér felé tartok nagyon várt utazásom megkezdése céljából, akkor örömteljes izgalomként fogom ezt az állapotot megélni.

De ha éppen az edzőteremből kijövet tapasztalom, hogy magas a pulzusom és hevesen ver a szívem, akkor nyugtázom, hogy egy kemény edzésen vagyok túl.

Így eshet meg, hogy egy elvesztett meccs után a düh egészen tartósan fenn tud maradni, hiszen bármerre is megy esportolónk körbe a lakásba, minden inger ezt fogja triggerelni. Első körben dühös lesz a környezetében lévő emberekre, akik amúgy lehet, hogy a legjobb szándékkal érdeklődnek a versenyeredmények iránt, és ezzel a dühös lendülettel megy tovább a lakásban esportolónk, így továbbragasztva ezt a negatív hangulatot mindenre, amerre jár. Így alakul ki egy ördögi kör. Esportolónk dühe, amivel megbántotta a környezetét, visszatükröződik rá, és így elindul egy végtelen adok-kapok, beszorulva a negatív érzelem csapdájába, amihez a környezethez kapcsolt friss negatív élmények is társulnak. Bonyolult dinamika ez. Konstans érzelmi magasfeszültség ez, amivel nagyon tudatosan foglalkozni kell.

Álljon itt 5 esportspecifikus tény, **5 specifikus ok**, ami miatt külön érdemes az esport pszichés hátterével foglalkozni.

1) Pixelekbe zárva

Hogyan is fogalmazzam meg sportolói identitásomat, ha igazából az arcomhoz nem lehet kötni, ha valódi „énemhez" nem lehet igazából kötni engem?

Ki vagyok én, és hogyan alakítsam ki egyéni esportolói stílusomat, ha egy programozási felületre vagyok beszorítva?

Ha sportolóként, esportolóként pixelekbe vagyok zárva, ha pusztán csak egy mesterségesen generált és leprogramozott entitás vagyok, akkor hogyan éljem meg és építsem be énképembe sportolói mivoltomat?

Énmárkaépítés az esport világában?

Nem biztos, hogy fel tudom sorolni Serena Williams összes grand slam győzelmét, de a vadító tütüs ruha csodája vagy a catwomant idéző szettje azonnal megjelenik lelki szemeim előtt. És Usain Bolt alig 10 másodperces villámlása után a győzelmet ünneplő showja nélkülözhetetlen brand-elem, ami hozzá kapcsolódik.

Ahogy a hús-vér ember létezik, gesztikulál, jelen van és hat mindenkire a környezetében, ahogy mozdulatai ikonikussá válnak, ahogy szavai szállóigévé lesznek, úgy épül a sportoló énmárkája, ami egybeforr nevével, lényével, és elkíséri sport utáni életében.

De hogy építsen egy esportoló énmárkát, ha saját aviátora mögé bújva, egy mesterségesen kreált világ küzdőterein mérkőzik meg? Mivé lesz az esportoló, ha virtuális énjét maga mögött kell hagynia aktív esportolói pályafutását lezárva? Aki hős a versenypályán, az mivé lesz a való életben? Hogyan lesz egyedi és megismételhetetlen a gólöröm csapat ujjongása? Hogy lesz emberi – és együtt érezhető – a bukás fájdalma,

a győzelem heroikus akarása, az izmok akaratlan rezdülésébe életre kelő emberi történet a sikerért folytatott küzdelemért?

Mert tudjuk, hogy sírnia csak a győztesnek szabad, de hogyan lesz sós könnycseppé a semleges algoritmus? Mert hogy fog a pixeleken átütni a valódi egyéniség?

Programozói igényekhez alkalmazkodva kell létezni. Szezononként "újra kell tanulni játszani", megtanulni az aktuális szezon jellegzetességeit, kiismerni a programozási kiskapukat, amelyek értékes pontokat és helyezéseket érhetnek, újra és újra módosítani kell a játékstílust, ami egy folyamatos törés az esportolói képességek fejlődésében. Mint a fast fashion – ami az egyik szezonban menő volt, azt gyorsan el kell felejteni a következőre.

Ennek köszönhetően nincs igazán egy folyamatos íve az esportolói fejlődésnek, nincs egy az idővel elmélyülő és a sok gyakorlás által tökéletesedő képességtár, hanem sokkal inkább egy gyorsan felépített és ugyanilyen sebességgel újraírt képességek folyamatosan változó tárháza a jellemző, mely folyamatos tanul–töröl állapot jelentősen hozzájárul a kiégés és motivációvesztett állapot kialakulásához.

És akkor még nem is beszéltünk arról, hogy nem árt jóba lenni Fortunával, mert a mázli faktornak, pont a programozási jellegzetességekből adódóan talán nagyobb és jelentősebb szerepe van, mint a „tradicionális" sportban.

2) Celebritás vagy professzionalitás

A kötelező közösségimédia-jelenlét és közösségimédia-építés pedig rögtön elvezet a következő speciális esportjelenséghez, amit a celebritás vs professzionalitás címkével illettem.

Esportolóként ugyanis két nagyon különböző identitást kell egyszerre felépíteni és begyakorolni.
A közösségimédia-platformok egy látványos és könnyen emészthető tartalmat követelnek meg, ami sokkal inkább szól a látványról, mint a szakmaiságról, ami sokkal inkább szól a közönség szórakoztatásáról, mint a szakmai mélységekről.

Ahogy esportoló focistáktól hallani és tudni lehet – csak hogy egy konkrét példán keresztül érzékeltessem ezen helyezet jellegét és súlyát – a közönség a szakmailag gyengébb, de látványos játékot szereti, amivel talán több rajongót és követőt lehet szerezni, de nem segíti a szakmai fejlődést, nem azt a magasabb szakmai színvonalat képviseli, amit az adott tehetség játszani tudna.

22-es csapdája helyzet ez, hiszen a követők kellenek, ők fogják a virtuális rajongótábort alkotni adott esportoló mögött. Ők tudnak a mérkőzések során az esportoló mellett lenni, és mint virtuális pajzs, támogató bázis jelen lenni, ezért kell "nekik tetsző módon játszani". De közben ott feszül a belső ellentmondás, hogy "én, mint tehetséges sportoló ennél sokkal többre vagyok képes, ennél az én szakmai tudásom sokkal több és komplexebb".

Nekem erről a helyzetről mindig a műkorcsolyázók jutnak az eszembe, akik a gálaműsor keretében a dobogós helyezések után kapnak egy jutalomjátékot, egy örömkorcsolyázást levezetésképpen.

Felkészültek a kűrre, begyakorolták, és utána szabadon csúszhatnak egyet. Esportolók esetében ezek az arányok borulnak fel és kerül a közönség számára való játék a téthelyzetre való felkészülés közötti menetrendbe.

Hogy lehet így begyakorolni és elmélyülni egy játékstílusban? Hogy lehet így tökélyre fejleszteni professzionális énünket, ha közben folyamatosan vissza kell lépni egy "showman" szerepbe?

Mentálisan és érzelmileg is egy folyamatos billegés és értékkonfliktus ez az esportolók számára.

Különösen igaz ez, hogy valaki minél előkelőbb helyen áll a ranglistán, annál stabilabb közösségimédia-jelenléttel kell bírnia, annál kiter-

jedtebb rajongótábort kell maga mögött tudnia – hiszen ezáltal lesz a szponzorok számára értékes, jól eladható brand.

Az esport gyorsan forgó világában, ahol pillanatok jutnak csak a csúcson, ahol nagyon gyorsan jön a kiégés és a csillogásból újra a láthatatlanságba való visszasüllyedés, a brandépítés, az én, mint sportoló énmárka felépítése egy nagyon fontos kérdés, hiszen ez lehet egy kapaszkodó, egy következő életperiódus egy aktív esportolói pályafutás után. Megtalálni a helyes arányt a celebritás és professzionalitás között egy hatalmas feladat az élsportolói pályafutás alatt.

3) Amatőr szemben a profival – a szakmai szürke zóna

Játéknak indult.

Nagyon sok esportoló esetén elmondható, hogy egyszerű játéknak indult az esportolói karrierje.

Elkezdett kedvtelésből játszani és kiderült, hogy van hozzá tehetsége, hogy nem talál legyőzőre barátai között, de talán szélesebb körben sem.

Ez talán még annyira nem is specifikus esportjellemző, hiszen a tradicionális sportolók is ezen az úton emelkednek ki a hobbisportolók közül. Azonban, míg a tradicionális sportolók esetén két markánsan elkülönülő és nem átjárható csoportot fognak a "hobbista" és a "profi", leigazolt sportolók alkotni, úgy az esport esetén megmarad egy érdekes szürke zóna, ami egy következő nehézséget jelent az esport világban.

Vannak olyan versenyek, ahol profi és amatőr versenyző is egyaránt jelen lehet, ahol bárki versenybe szállhat. És ha még "csak" gyakorlásának is fogja fel a profi sportoló az ezen a platformon megvívott meccseit, akkor is egy pszichésen sokkal nagyobb teher itt vereséget szenvedni. Nem lehet nem versenytétet érezni és egy sokkal nagyobb nyomás alatt jelen lenni és versenyezni. Nem lehet nem bekapcsolni a versenyszellemet még akkor sem, ha a gyakorlás fókuszával és céljával ült le az esportoló a gépe elé. És le kell ülnie, mert sokszor edzőpartnerek hiányában ez az egyik megoldás, ahol edzeni lehet.

De az edzés valódi lényege – a technika kigyakorlása, a gyengébb területekre való tudatos fókuszú fejlődés – hogyan tudna tisztán megvalósulni, ha a versenyhelyzet adta körülmények valósulnak meg? Alapvetően sehogy! Ha összecsúsznak a tiszta határok amatőr és profi lét között, akkor ott lesz a folyamatos teljesítménykényszer és a vereség okozta extra önértékelési instabil kép.

4) Kötelező közösségimédia-építés és - jelenlét

Mikor ismeri meg szélesebb közönség egy-egy sportoló nevét?

Amikor nagyon sok év munkája után elér valamilyen jelentősebb sportsikert. De addig a világ számára ismeretlen. Van ideje egy „tradicionális sportolónak" a – tőle telhető – tökélyre fejleszteni tudását, és ezzel a kidolgozott tudással kilépni és eljutni az igazán nagy nyilvánosságot kapó versenyekig, az igazán nagy figyelmet kapó eseményekig.

Ott vannak a csak a felkészülésre koncentráló évek, amikor a tehetség kibontakoztatásán van a hangsúly, és az a környezeti nyomás még távol van, hogy kiálljon a nagyközönség elé.

Mert a fókuszban lenni, minden nap láthatónak lenni és megélni a környezet visszajelzéseit, minden nap megmérettetni a környezet szemében egy hatalmas érzelmi teher, amely érzelmi teher alatt könnyen elcsúszik a fókusz a megfelelés irányába, energiát elvéve a valós feladattól, a tehetség kibontakoztatására szánt munkáról.

Biztos, hogy minden napunkat dokumentálni szeretnénk és a nagyvilág számára láthatóvá tenni?

Biztos, hogy szeretnénk, hogy a még bizonytalan lábakon álló bontakozó és botladozó tehetségünket kitegyük ország-világ elé, kiszolgáltatva magunkat ezzel a kommentek áradatának?

Biztos, hogy „egy félkész" művet nyilvánosságra szeretnél hozni?

Esportolók esetén nem választás, hanem mondhatjuk egy kötelező elem, hogy már a kezdetek kezdetén egy tudatos közösségimédia-jelenlétet kezdjenek el felépíteni, ezáltal folyamatosan építve és megmutatva magukat egy ilyen online platformon.

Egy amúgy is épülőfélben lévő sportolói identitás hogyan tudja kezelni, feldolgozni és elviselni a folyamatos figyelmet és az onnan jövő kommenteket?

Egy instabil és még kibontakozó félben lévő tehetség hogyan tudja megszilárdítani tehetsé-

gét, az önmagáról, mint tehetségről alkotott képét, ha „önként" a fókuszba kell önmagát tolnia?

Hogyan lehet megtartani az egyensúlyt és megtartani a fókuszt a fejlődésen és a fejlődés során tapasztalt nehézségek tökéletesítésén, a hibák és gyengeségek tudatos javításán és fejlesztésén, ha közben kint kell lenni az emberek szeme előtt, akiknek egy határozott és stabil képet kellene mutatni – ezáltal eltolva a hangsúlyt a környezetnek való megfelelésre, háttérbe szorítva az egyéni fejlődés diktálta szükségleteket.

Előtérben lenni, folyamatosan jelen lenni a közösségi média világában egy pszichésen megterhelő dolog, amely még nagyobb súlyt jelent, ha az életünket jelentő tehetségünkről van szó, az amúgy is igen törékeny tehetségről.

5) All in

„Mint hűtőmágnes a hűtő ajtajára, úgy tapadnak az érzelmek össze a tárgyakkal."

A tárgyak történeteket mesélnek el körülöttünk. A tárgyak emlékeket hoznak elő és ezen keresztül érzéseket hoznak felszínre.

Van olyan tárgy az életedben, amit el kellett tenned, mert nem bírtad látni, mert olyan fájdalmas emlékeket hozott felszínre?

Van olyan tárgy, amit legszívesebben egész

nap elnézegetnél, mert annyira megtelik puszta látványától a szíved örömmel?

És mi történik, ha egy tárgyban egyesül ez a szélsőséges érzelmi viszonyulás, ez a szélsőséges érzelmi rezdülés?

Hogy lehet feloldani ezt az ambivalens viszonyulást és megtalálni a valós érzelmi viszonyulásunkat az adott dologhoz?

Hogyan lehet gyorsan visszarendeződni egy szélsőséges érzelmi viszonyulás után az alapértelmezett érzelmi minőséghez?

Nehezen! Vagy talán egy ponton túl már sehogy.

Esportolók esetén talán ez a legnehezebb pont, amivel foglalkoznunk kell az esportolók és környezetük érdekében. Ha rosszul sikerül egy verseny, és felállva a székemből egy lépés alatt "hazaérkezve" a környezetem kapja meg telibe a verseny okozta dühömet, akkor hogy lehet megmenteni ezt a helyzetet? És mint versenyző lehet, hogy gyorsan kiviharzom magamból a dühömet és készen állok "visszatérni" lenyugodva "normál" életembe, de a seb, amit versenyzőként ejtettem környezetemen, ott marad, és nem múlik el, nem illan el civil

lenyugodott énem "visszatérésével", ott marad, és tovább gyűrűzik. A megsebzett fél - még ha meg is érti - versenyzői helyzetem megsebzettségének fájdalmán ilyen gyorsan túllépni nem tud, és fájdalmának feldolgozását kezdi meg.

Így marad bent és szorul be a verseny hangulata a privát térbe. Így lengi körbe a mindennapokat egy kiszámíthatatlan feszültség, amikor egy dolgot lehet tudni "Bármikor robbanásig juthat a helyzet". Soha nem tudja az esportoló környezete, hogy mire érnek haza. Ez egy folyamatos pszichés terhelés mindenkinek.

És ott a pszichés teher az esportolóknak, hogy hogyan üljön le tiszta fókusszal ugyanarra a helyre, ami előző nap fájdalmas vereségének színtere volt. Hogyan lehet tiszta fókusszal a következő versenynek nekikezdeni, ha pillanatokkal azelőtt a vereség lesújtó terhe zuhant rám?

Az esportolói lét talán legnehezebb része a folyamatos egyensúlyi helyzet visszaállítása - a vereség után a csalódottság és düh lehangoltságából a higgadt versenystratégiához való visszatalálás és a győzelem eufóriájának túlfűtött állapotából visszanyugodni és teljes higgadtsággal az új versenynek nekikezdeni. Hogyan lehet a tegnapi érzelmekkel túlfűtött versenyhelyszínre ma, mint "semleges" gyakorló terepre tekinteni? Hogyan lehet érezni a hely iránt, ami egyszerre "egyszerű bútordarab" és tehetségem megmérettetésének színtere?

Ambivalensen.

A gaming house koncepció is ezért alakult át a gaming office koncepcióba, hiszen pont a folyamatos és az életterületek határvonalak nélküli összefolyásából jöttek elő azok a problémák, amelyek a koncepció újragondolását követelték meg és az életterületeket jobban szétválasztó gaming office koncepciót valósították meg.

Az esporté a jövő, az esportban rejlő potenciál most kezd igazán kibontakozni.

Egy nagyon dinamikusan fejlődő világ, ahol hasonló lendülettel születnek meg és tűnnek el az esport csillagai. Ahol sokkal rövidebb, de annál dinamikusabb sportolói pályafutásokkal kell tudatosan számolni és ezen rövid és dinamikus időszakon belül kell még tudatosabban építeni a siker két pilléres elméletét. Az „Építsd tudatosan önmagadat" Építsd tudatosan pályafutásodat" szemlélet mentén, hiszen lehet, hogy pár évre pixelekbe zár a világ, de mi fog történni a pixeleken túli létben?

Esportolónak lenni egy érzelmi magasfeszültség, egy rövid és dinamikus szakasz az esportban tehetséges emberek életében, ahol még nagyobb hangsúllyal esik latba az a kérdés, hogy mi lesz az esportolói karrier után, mi történik, amikor aviátor énünk levetkőzése után visszatérünk a valós, pixeleken túli világba.

Az esportnak van egy nagyon speciális mentális és érzelmi háttere, amivel szerintem különös odafigyeléssel foglalkozni kell.

EXCLUSIVE

Édesanyám hangja a múltból tanít

Müller Pétert nem kell bemutatnom az olvasóknak. Személye, pályája, művei mindenki számára ismertek. Nem kell bemutatnom, mégis megteszem. Kossuth- és József Attila-díjas magyar drámaíró, író, dramaturg, forgatókönyvíró, előadó. Görögországban 1997-ben Lugosi című drámájáért átvehette az Onasszisz díjat. 1997-ben megkapta A Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjét. A magyar „spirituális" irodalom egyik legismertebb író-előadója. Miért is volt fontos mindez? Mert egy ilyen pályaívvel rendelkező embert is ér meglepetés és írói kihívás. Mégpedig akkor, amikor 83 évesen megtalálja az édesanyja által 50 évvel ezelőtt magnószalagra mondott történeteket és eldönti, a világirodalomban először közösen ír könyvet elhunyt édesanyjával. Micsoda lehetőség egy író ember számára, és micsoda lehetőség ez nekünk, olvasóknak!

A megjelenés napján, október 13-án beszélgetünk, lent a kis házban tornyosulnak a könyvek. Péterrel a hangulatos emeleti dolgozószobájában ülünk, ő rágyújt elektromos cigarettájára és kényelmesen megtámaszkodik a párnázott szék karfáján, én előredőlök, hogy minden idegszálammal figyelni tudjam őt. Témánk a frissen megjelent könyv és még megannyi más, ami ezzel kapcsolatban felmerül. Belekezdünk.

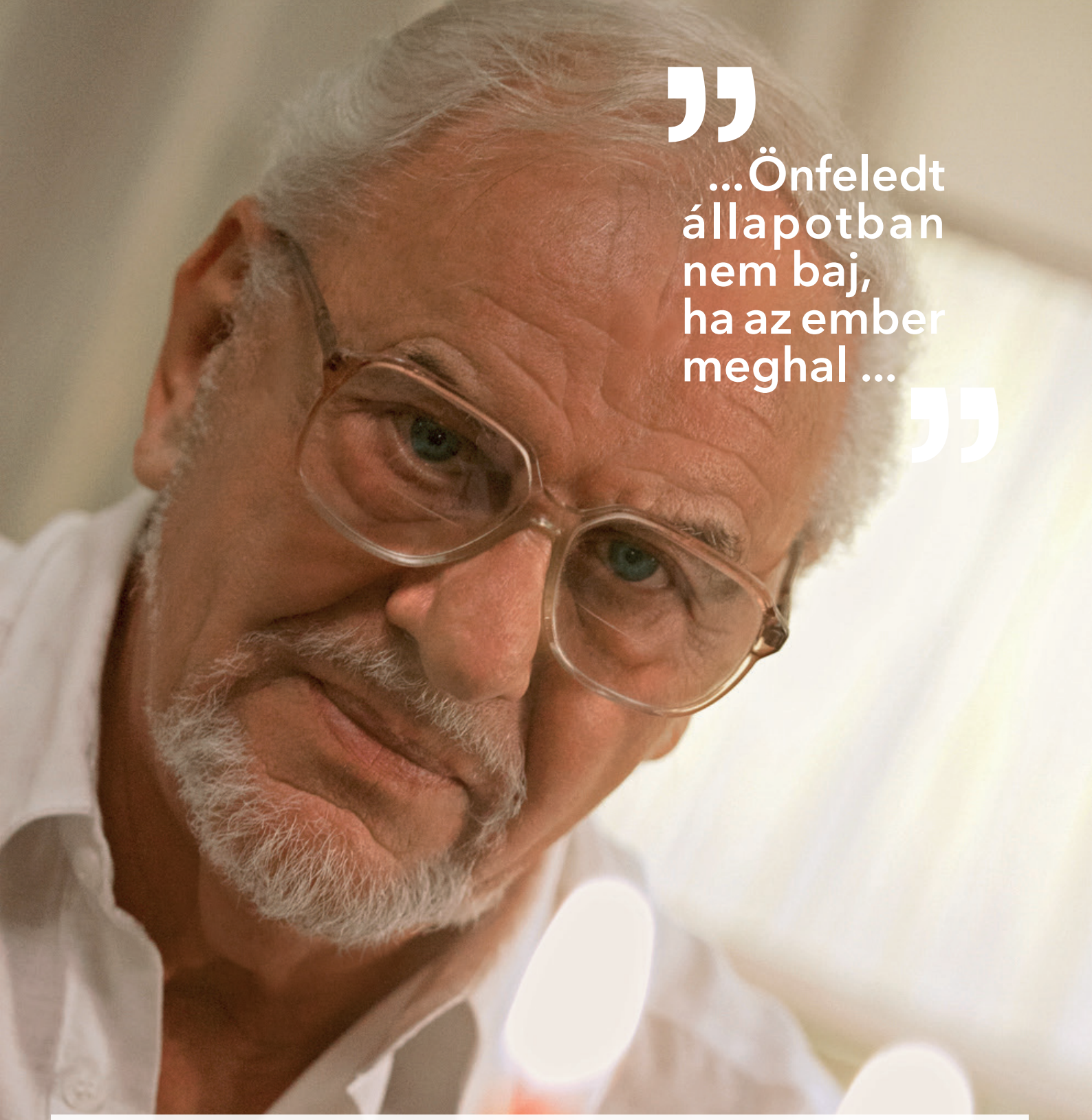
Rengeteg író írt az édesanyjáról, a családjáról, apjáról. Ez egy hatalmas műfaja az irodalomnak, mivel nagy lenyomata az életnek, az író saját megfejtéséhez is kell, de ő álmodja meg, találja ki és az emlékeiből dolgozik. De az, hogy egy öreg író 50 év után megtalálja az „AZ"-t, amit az anyukája valóban gondolt, érzett, a legintimebb pillanatoktól kezdve, mikor én még nem is voltam a világon. Ezzel szembesülni… A szalagokon anekdotázik, történeteket mesél. Ezeknek a történeteknek a zömét nem ismertem, nem ismertem anyukámat, nem tudtam, mik történtek vele. Egy üzenet a másvilágról. Zokogva hallgattam és aztán hideg fejjel dolgoztam rajta, mert miután a hosszú monológ sort legépeltük, rendezni akartam az anyagot. Példátlan az, hogy egy író a rég eltávozott édesanyjával koprodukciót csinál. Azt hiszem, az irodalomtörténetben nem volt még – kezdett mesélni Péter.

Érzelmi hullámvasút volt a kazetták meghallgatása utáni sírógörcs és a könyvvé válás közötti időszak?

Azt tudtam, hogy könyvet készítek belőle és azt is tudtam, hogy az érzelmeimnek semmi köze nincs a könyvhöz. Amikor odaléptem a pulpitusra, mint karmester, ott összeszedettségre volt szükségem. Egy karmester nem bőg a szép zenén, még ha az apukája szerezte is. Az egy más tudatállapot, egy rátekintés, szinte személytelen. Kisírtam magam előtte és íróvá váltam.

Átjött a hanganyagokon az ő érzelmi töltete, állapota, ahogy az egyes történetekre visszaemlékezett? Az ő megélését is ki lehetett hallani a szalagokról?

Persze. Még megpróbált énekelni is, de már elment a hangja. Csodálatosan énekelt, Azucena-t, ragyogó operaénekesnő lehetett volna és színésznő. Ami azután lett is, csak a megszületésem után kénytelen volt ottmaradni velem, aztán jött a háború. Így aztán amatőr színésznő lett, járta az országot. Volt, hogy együtt léptünk fel. Ő egy hisztérikus vénlányt játszott, nekem kellett az apukáját alakítanom. Olyan maszkot csináltam magamnak, mint a



„...Önfeledt állapotban nem baj, ha az ember meghal ...”

vén Tolsztoj. A darab során meg kellett pofoznom a hisztérikus lányomat. Megütöttem őt és azt mondta, nem jó, én ettől nem állok le, én most nem az anyukád vagyok, tessék rendesen megütni. Megtanított arra, hogy kilépjek a saját szerepszemélyiségemből, hogy én egy hisztérikus vénlányt lássak magam előtt, ne az anyukámat. Ott kellett hagyni a személyiségemet, ehhez ki kell lépni, több mint a komfortzónából, a személyiséget kell otthagyni. Azzá kellett válnom és ezt az azzá válást hadd magyarázzam el. Nem azt jelenti, hogy beleélem magam, hanem kiélem magamat magamból. Nem én vagyok, onnantól nem én vagyok.

Ezek a tapasztalatok a későbbiek során is segítették a belső fejlődésed?

István, ez vagyok én. Így élek. Itt ülök, és azt mondom neked, nem vagyok egészen Müller Péter. Tudok nem Müller Péter lenni.

Ez azonosulásmentesség vagy egy új látószög?

Ez egy szabadság. Ilyen módon tudok én visszalátni előző inkarnációmra, ahol egész más voltam, még akkor is, ha lelki rokonságot fel tudok fedezni a régi életeimből. Hisz az mind én voltam

egykoron. Ez olyan szabadságot jelent… Magának a lélektani fogalomnak, hogy azonosulás különböző szintekig, mágikus szintekig megy az értelmezése. Általában az emberek 99 százaléka azonosul azzal a szereppel, amit az életben játszik. Nem képes rá, hogy ezt az azonosságot bármilyen módon levesse.

Egy szerepteremtő írónak képesnek kell lennie rá, hogy egy másik életbe beleálmodja magát, átéljen más sorsokat, ám ez nem csak a művészek sajátossága. Ez minden lélektani problémának a megoldását is jelentheti. Ha valaki képes arra, hogy ne azonosuljon a szenvedélyével, a rögeszméivel, azzal, amiről a bizonyosságig hiszi, hogy az az övé. Elmondok egy példát.

Innen pár utcával arrébb volt a házunk. 44-et írunk, háború van. Nem abban a házban laktunk, hanem menekülőben voltunk egy kis mosókonyhában a vasút soron. Mikor haza lehetett jönni, ott találtunk egy tökéletesen porrá bombázott semmit. Romok, a kis játékaim, hintalovam, pici játékautóm ott hevertek a romhalmazban. 8 éves voltam, anyukám fogta a kezem és azt mondta: „Most gondoljuk azt, hogy nem is volt a miénk.”.

Tudod, mi történt? Ez leszakadt rólam és lett belőlem egy teljesen más ember. Bandáztam haverokkal, éheztünk, betörni jártam, bunyózni kezdtem, egy vagány csibész lett belőlem. Ha nincs házunk, legalább meleg legyen, feltörtük a szenes pincéket, fáskamrákat. Ha harcba keveredtem, leálltam bunyózni. Addig egy szerény, szófogadó, tapasztalatlan, naiv kisfiú voltam, aki csodálva függött a szülein és érezte, hogy a biztonság belőlük árad. Ez megszűnt és lett belőlem egy másik ember, ma is bennem él, ma is sportolok.

Ezt értelmezzük a másik végletként vagy a mindenáron való túlélési ösztön bukkant fel?

Is-is. Nyilvánvaló. Ez egy katarzis volt és itt tanultam meg, hogy egy katarzisból hogy lehet szépen kijönni. A szülői otthonom szűnt meg, ezt robbantotta szét a történelem. Ott abban a pillanatban… Mit csinálsz? Ugyanígy szembesül az ember, ha nem az otthona válik semmivé, hanem meghal az anyukája. Abban a pillanatban neki egy másik emberré kell válnia, nem az anyuka gyermekévé, hanem szuverén emberré, aki tudja, hogy az anyukája nem elpusztult, hanem továbbment. Innentől már egy másik darabot játszik, másik személyiséget él, ez a reláció, ami benne öröknek vélt volt, az megszűnt.

Ez az anyai bölcsesség végigkísért, támogatott minden katarzishelyzetben? Nagy tanító mester volt ő az életedben?

Fantasztikus. A bölcsességének két csodálatos mellékíze volt. Az egyik a szüntelen derű, humor és kedély. Ő tudta, hogy hogyan lehet a pokolban is vidáman és derűsen élni. Ez volt az ő fő-fő tanítása és én ezt magamba szívtam. Nem oktatott engem, hanem a személyiségének a közelségében átéltem azt, hogy milyen csodálatos az, ha nemcsak egy anyukám van, hanem a legjobb barátom is. A legintimebb dolgainkat is megosztottuk egymással, amit anya és fia egyébként nem szokott.

A 40-50-60-as években jellemző volt ez a fajta nyitottság és világlátás, amivel anyukád rendelkezett?

Egyik pokolból a másikba kerültünk. Amikor jött a felszabadító hadsereg, rögtön meg akarták erőszakolni anyámat, ott az orrom előtt. Erre valamennyire emlékeztem, mint rémületre. Bejött egy hatalmas szakállas vadbarom, leteperi anyámat, feltépi a ruháját. Anyám elkezdett vele oroszul beszélni és azt láttam, hogy az az ember kap egy

sírógörcsöt. Elkezdett bőgni és ráborult a mellére. Valami olyasmit mondott neki, hogy: Engem nem kell megerőszakolni, én a tiéd leszek, nem szívesen, de ha akarod, de mi van veled, ember? Erre elmondta, hogy a bosszú dolgozott benne, mert Ukrajnában az egész családját megölték a magyar katonák. Erre anyám azt mondta neki: Te ugyanolyan szemét akarsz lenni, mint a gyilkosaid? Ez a férfi beleszeretett anyámba, rögtön elrohant, rabolt nekem tortát. Németországban, mikor továbbmentek, kifosztott egy bőrgyárat és egy rakat bőr cipőtalpat boríttatott az udvarunkra a szerelme jeléül. Berlinnél azután meghalt, azt megtudtuk.

A szónak nem abban az értelmében volt bölcs, ahogy mi látjuk a bölcseket egy komor, meditatív állapotban. Derűs, játékos, vidám volt.

Tudom, hogy ezt az állapotot nem lehet tanítani. Mégis létezik valamiféle másolódás, példamutatás, ami megtaníthatja a társadalom széles rétegeit erre az attitűdre? A szeretetet lehet tanítani?

Megfogalmazom neked. Én addig akarok dolgozni, míg erő van bennem és valódi derű. Ha ezt nem érzem, azonnal abbahagyom. Ha előadást tartok, az kell, hogy egybe legyek magammal és semmi mást ne sugározzak, csak ezt a szívemből jövő derűt (ami nem felvett derű). Ez anyukám szellemisége. Ha összeveted, amit az előbb mondtam, hogy hogyan nézek magamra az azonosulás kapcsán, akkor ez a magammal való azonosulás akkor oldódik fel – és szép magyar szó erre -, amikor önfeledt vagyok. Az önfeledtség az öröm és a boldogság szinonimája. Meg kell feledkeznem arról, hogy ide vagyok ítélve, kötve, beteg leszek, meghalok. Az önfeledtség állapotában táncolok, szállok, repülök. Abban a pillanatban ezek az azonossági szálak elszakadnak, és a léggömb repül. Elveszti azt a súlyos kosarat, amiben ott vannak a terhek, a rögeszmék, a bajok, a szerencsétlenségek és ott a halál is. Önfeledt állapotban nem baj, ha az ember meghal, nem is tudja, mert nincs „ön".

Ez a könnyedség könnyen megtartható volt, amikor megtaláltad ezeket a hanganyagokat?

Ez az állapot, az önfeledtség az ember jó pillanataiban visszajön. A meditációnak is ez a lényege, hogy elérje az ember az önfeledtséget, ne a lelkében turkáljon. A meditáció elhozza, hogy jó lenni és erre minden ember képes. A legmélyebb emberi tudás, a Sanatana Dharma, az igazi örök törvény azt mondja, hogy az emberi lény hét síkból tevődik össze. Az első a tápláléktest, a fizikai testünk, azután jön az energetikai rész, az éteri test és a többi. Az utolsó stáció, ami megelőzi azt, hogy eljuss a benned lakó Istenhez, az az Anandamaya Kosha, a boldogságtest. Ebben az állapotban ott időzik az ember, még nem az Istennél, az öröm az Isten előszobája. A szenvedés a legnagyobb tanítómester, nincs nagyobb öröm, mint

mikor az ember megszabadul a szenvedéstől. Otthagyja a szenvedő testét, lelkét, száll és repül. A hétköznapi élet során ezek áldott pillanatok.

Megtartani nem nagyon lehet, visszazuhansz, azután kiemelkedsz. Ha tudod, hogy ki lehet emelkedni, az már egy óriási dolog. Felismerhető, ha boldogtalan, szerencsétlen vagy, nem vagy a helyeden.

Ez megismétlődik a szülés pillanatában az anyában, a gyerekben nem. Érdekes módon az ember az egyetlen a világban, aki zokogva, bőgve, üvöltve születik. Mintha tudná, hogy ez egy nehéz meccs lesz.

Az 56-os forradalom során megsérültél. Az akkor átélt élmények vagy már a gyermekkori tapasztalásaid vittek egy önismereti, segítői és spirituális útra?

A kérdésben benne van a válasz is. Természetesen az egy nagy megrázkódtatása volt az életemnek és nem lettem egy másik ember, hanem egy ébresztő hatalmas tanulságsorozatba kerültem bele. De én azt csináltam, amit hoztam magammal. Az első pillanatban, amikor eszméltem, abban benne volt, akivé lettem. Az ember hoz magával egy sorsot és minden katarzis erre eszmélteti rá, hogy miért nincs megcsinálva.

Erre az életre, amit most magad mögött tudsz és még előtted áll, itt a földi létben, van bizonyosságod? Ez most meglesz? Így lesz tökéletes?

A meccs még tart. Annyit tudok mondani, hogy az az érzésem, hogy nyerésre állok. Nyilván azért vagyok még, mert ezt még meg kell csinálnom. Soha nem lehet tudni. Olyan, mint a bokszmeccs, valaki végig nyerésre áll, majd az utolsó másodpercekben kiütik ko-val.

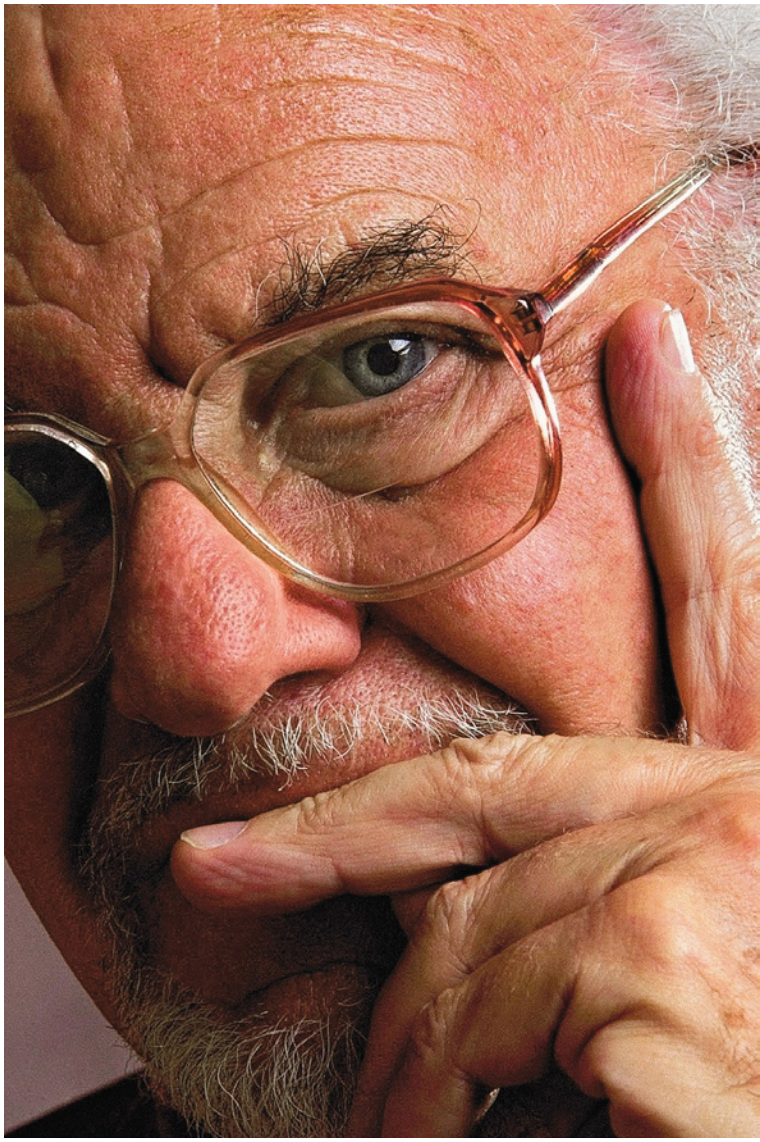
Ebből következik aztán az, hogy egyáltalán fontos ezt tudni? Hogy kiszedtünk-e mindent a hátizsákunkból, hogy úgy éltük le az életünk, hogy a legtöbbet tettük meg? Vagy egyszerűen csak éljük végig boldogan, önfeledten és lesz, ami lesz. Mennyire kell, hogy nyomasszon ennek a felelőssége? Sok nézőpont van…

Nyilván az enyém egy a sok közül. Egyik csodája az életemnek az, hogy elmúlt életeimbe és bizonyos esetekben mások életeibe is belelátok. Látom a folyamatot, a sorozatot, hogy hány szerepet kellett neki végigélni. Az inkarnációk köre, a Svadharma, az örök törvényből mindenki annyit hoz le, ami ehhez az élethez szükséges. A nagy egész egy parányi részét. Azért kell sok életet élni minden verzióban, mert ez nem úgy van, ahogy a reinkarnációt nem ismerő vallások hirdetik, hogy vagy üdvözülsz, vagy elkárhozol. Tehát egyetlen esélyed van, hogy vagy visszatérsz, vagy mész a lecsóba.

Ahol befejezed és elvágják a centit, a következő életed a következő centinél folytatódik. Van, amit az ember ebben az életében meg tud oldani, mert belefér, és van, ami sok további szerepre marad, leszel Lear király, Otello. Meg kell tanulnia féltékenynek lenni, gyűlölni, haragudni, egyetlen szerepbe nem lehet belezsúfolni a színháztörténetet.

Ha ismered ezeket a működéseket, hallatlan érdekes, hogy dolgok hogy ütnek át életeken. Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy előző életemből rengeteg hagyatékolt anyag maradt, úgy, mint ahogy anyám naplója megmaradt. Intim, önfeltáró naplók maradtak meg régről. Viszsza tudom olvasni. Számtalan olyan mondat van bennük, amit mintha most írtam volna. Tudom, hogy én írtam őket, pedig nem is magyar voltam és nem is itt éltem. Egészen más ember voltam.

Nincs tökéletességre való törekvés egy életen belül, hacsak nem az „utolsó élete" az embernek. A miénk nem az.



Ez is adhat egyfajta szabadságérzést.

Ez abszolút.

Így lesz tétje bárminek is?

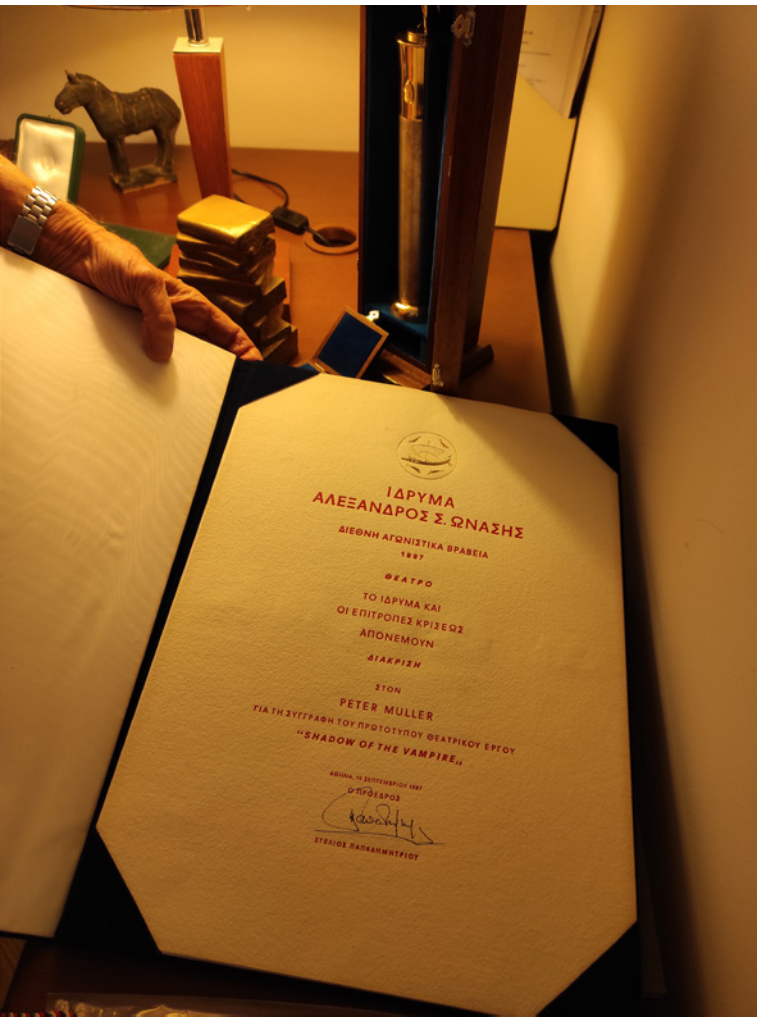
Igen.

De csak bizonyos életszegmensekben?

Elmondok valamit, amit most már bátran elmondhatok. A születésem pillanatában a nap delelt, ami szimbolikusan azt jelenti, hogy egy hírneves, kiemelkedő élet áll előttem. Ismerni fognak az emberek. A legnagyobb kihívása egy ilyen életnek, ha az ember azonosul ezzel, mert bekapcsolódik a hiúság, a nagyravágyás. Tudtam, hogy ez az én fő kísértésem. Görögországban megkaptam az Onasszisz díjat és tudtam, ez egy nagy kísértés. A görög köztársasági elnök adta át a díjat, mögöttem zenekar a színpadon, mellettem atomfizikusok, politikusok, többek között a Shevardnadze is. Egy jógát csináltam a színpa-

don, hogy ezt nem mellre szívni. Mindenki kapott egy díjat, mindenkivel kezet fogtak, a zenekar mindenkinek játszott és közben mágikus önkontrollom miatt leblokkoltam a hallatlanul profi köztársasági elnököt és elfelejtette nekem átadni a díjat. Köszönő beszédbe kezdett, mikor a közönség fütyülni kezdett, hogy ott még áll egy ember. Bocsánatot kért és átadta a szobrocskát.

A kérdésedre a válasz, hogy a meccs nagyrészt már le van futva és hátra tudtam lépni ebből, hogy én vagyok a Müller Péter. Ott van, szeressék, olvassák, használják fel a saját lelkük épülésére. De az, hogy ennyi díjat kaptam, bizonyos vagyok benne és érzem is, hogy a sorsomnak ezt a részét meg tudtam oldani. Ezt 20 évvel ezelőtt nem tudtam volna neked elmondani.



Akkor spirituális létezőként és művészként is teljesen másképpen tudtad helyén kezelni a Kossuth díjat, mint ahogyan más művészek teszik? Sokan hajtanak egy-egy díjra, mert jár nekik, vagy mérgesek, mert nem kapták meg. Ettől tesznek függővé dolgokat. Rajtad nem érződik, hogy ez lenne egy első számú szempont.

Abszolút. De hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem esik jól. Látni a nevem mellett a díjakat leírva olyan, mint az a tábornok, aki nem azt nézi, hogy hány kitüntetés van a mellén, hanem, hogy ő kicsoda és milyen csatát nyert meg. Nagyon jól esik, mert teljesen meglepetésként ért. Nekem ez egy svadharmám volt, amire nagyon korán felhívta a tanítómesterem a figyelmem, hogy erre nagyon vigyázzak. Azt érzem, ezt meg tudtam oldani. Az, hogy én adok, és hogy mennyi szeretetet kapok vissza az olvasóktól, az azért van, mert örömmel adom. Ez úgy működik, mint az ölelés. Kölcsönös. Ha eljátszod, vagy nem tudod befogadni, nem lesz az igazi.

Volt terhes a számodra a hírnév, a népszerűség vagy a szeretetáradat az olvasóktól? Vált fárasztóvá?

Ha örömből csinálom, addig jó. Ha fáradt vagyok, akkor fárasztó, ha bírom erővel, akkor megy minden. Ha kötelességből csinálom, abban a pillanatban már nem vagyok benne. Az olyan, mint a rossz szex.

Ha a saját életedre és tapasztalati utadra nézel, akkor ennek a hanganyagnak a megtalálása a legjobbkor jött, helyre tett még ez valamit?

Két dolgot. Először is tudatosult bennem a saját személyiségemnek a valódi értéke, hogy én is olyan vagyok, mint az anyukám. (nevet) Sokat adott az önmegismerésemhez. Nagyon vagány csaj volt az anyukám és magamban ezt a tulajdonságot nem nagyon tudtam helyre tenni.

Másrészt ebben a félelemmel és szorongással teli mai korban abszolút időszerűen jött. Ebből a könyvből meg lehet tanulni, hogy lehet viszonyulni egy ilyen helyzethez, hogy lehet félelemben, szorongásban boldogan élni.

Megvilágosító szűk mondatokban is beszél anyukám arról, hogy mi a jó és mi a nehézség. Azt mondja: „Tudod, Péter, én szeretem az embereket, csak idegileg nem bírom ki őket." (nevetünk) És még azt is mondta: „Ha az ember szeret, akkor minden meg van oldva. Ha nem szeret, akkor nincs megoldva semmi."

Azok a felismerések, amelyekből a könyvek születnek, azok egy egyszeri ismeretanyaghoz, tudáshoz kapcsolódásból jönnek, vagy a te életedben is szakaszonként teljesült, ismerődött fel? Tehát egyszerre öntött el az információ vagy cseppenként kaptad meg? Vagy csak egyszerűen merítesz egy hatalmas ismeretanyagból, amihez kapcsolódsz?

Induljunk ki a szó üzenetéből. Felfedezni akkor tudunk valamit, ha az le volt fedve és levesszük róla a fedőt. Tehát az ismeret már ott volt a fedő alatt, nem akkor került bele. Az ember csak olyasmit tud meg, amit már valahol tudott. A tapasztalatok mindig új évgyűrűt húztak körém, új és új szembesüléseket jelentettek és ezek érleltek.

Tudtam olyan dolgokat, amik jóval később történtek meg. Mikor megláttam 20 évesen 56-ban Ágit (Péter felesége), tudtam, hogy vele fogom leélni az életem. Anyámnak ki is mondtam.

Ezek bizonyosságok voltak?

A hit azt jelenti, a nem látható dolgok valósága. Egy előre vételezett bizonyosság a hit. Nyilvánvaló, hogy nem volt a film leforgatva, de a forgatókönyvet ismertem.

Ezt az 50-es években nem tekintették egy ördögtől való dolognak? Ha valaki ennyire belelátott a saját forgatókönyvébe és erről beszélt is?

Nézd. Ez egy történelmi-politikai kérdés. Az ebben az életemben megélt történelem során a valódi metafizikai érzékenységet – nem spiritualitásnak és ezotériának mondom, mert tele vannak gagyival – mindig fenntartással kezelték. Kivéve, ha olyan műfajban jelent meg, ahol ha jó, azonnal elfogadták, pl. a költészetben. Ott a politikai részeket nem szerették. A valódi metafizikai érzékenységgel szemben mindig volt egy ellenállás. Ezért intenek a beavatott bölcsek óvatosságra. A közeg nem befogadó.

A transzcendenshez kapcsolódást, önfeledtséget, szeretetet hogyan lehetett megélni, ha nem volt meg a nyitottság abban a közegben? A magánéletben, szűk körben?

Nem éltél azokban az időkben és rétegekben, amin én végigmentem. Mondok rá példát. Írtam egy darabot, a címe: Szemenszedett igazság. Bűnügyi komédia, amiben egy királyi rendfenntartó egy vélt gyilkosság nyomozása alatt mindenkit megöl, mert mindenkiben megtalálja a bűnt. A végén kiderül, gyilkosság sem történt. A végén megőrül, mert ráébred arra, hogy ő volt az oka mindennek. Amikor bemutattuk a Madách színházban, a próbák során kiderült, hogy politikailag nem egy egyszerű dolog lesz. Akkoriban a Kádár jobb keze, Aczél elvtárs volt a kulturális főguru. Egy szuper művelt ember volt. Kijött a próbák során a színházba és örültem, hogy végre egy értelmes ember, kapok a darabomról egy képet, egy bírálatot. Ott ült és azt mondta: Mondja, miért akar maga kib@ni a Kádár elvtárssal? (nevet) Elmondta, hogy elszámoltatási viszonyban vannak, és ha ilyet bemutatunk, abból milyen bajok lehetnek. Eszembe sem jutott Kádár a darab írása során.

Ez végigmegy az egész történelmünk során, hogy lefordítódik az ember legörökebbnek vélt mondata is az aktuálpolitika szintjére. Ott besorolják és abban a pillanatban meghal az ügy.

Van a könyvben egy gyönyörű történet erről. Anyám úgy tudott ezeken a határokon átlépni, neki nem volt ott fal, ahol nekünk lenne. Ilyen volt az egyik nagyanyám is. Zsidó volt és Hanuka ünnep alkalmából ment a zsinagógába, de akkor még előre le kellett foglalni a helyeket, hogy beférjenek. Az őr megállította és mondta, hogy sajnos már nincs hely, ülnek a helyén, teltház van. Azt válaszolta: Igen? Akkor mondja meg a főrabbinak, hogy én átmentem a római katolikus bazilikába, és ezentúl oda fogok járni. Átment és ott imádkozott Jézus Krisztushoz. Megsértődött és áttért. Ez egy bonyolult folyamat lett volna szertartásilag is, de ő megoldotta és onnantól oda járt. Azt mondta: Jézus is egy zsidó gyerek volt. Itt nincsenek falak. (nevet) Nem létező falak vannak. Nem veszélytelen a falakon belül maradni és átlépni sem.

Magunknak állítjuk ezeket a falakat?

Amikről most beszélgetünk, azokat a világ állítja elénk.

Korlátozottan mehetünk át ezeken a falakon?

Nézd, anyám nem volt korlátozva ezektől a falaktól. Ebbe beletartoznak a morális elvárások, etika, a rendnek való megfelelés. Anyámnak azokban az időkben operettet nem volt szabad énekelni, mert azt mondták, ezek a szentimentális operett dalok (értsd Lehár, Kálmán Imre) a burzsoázia szekerét tolják. Anyám úgy oldotta meg a fellépésein, hogy beidézte, mint ahogy Lukács György elvtárs helyesen mondta, ezek ilyen meg ilyen dalok. Most bemutatok önöknek egy ilyen dalt. Majd gyönyörűen elénekelte nagy sikerrel és így politikailag is korrekt volt. A közönség ezeket a dalokat várta, nem érdekelte őket a politikai duma.

Akkor, hogy valaki ennyire át tudjon menni a falakon és képviselni tudja a szeretetet, erre születni kell?

Szabaddá kell tennie magát a léleknek.

Kiderült számodra, hogy ő hogy tudott ilyen szabaddá válni?

Családi tradíció. Nagyanyám is szabad volt. Szabad emberek voltak és belőlem is azt csináltak. Kell egy kis józan ész és megfontolás, hogy az ember valóban szabad legyen és ne hülye.

Olvastam valahol, hogy a szabadsághoz való ragaszkodás épp olyan probléma, mintha bármi máshoz ragaszkodnánk. Ez egy több rétegű kérdés.

Legújabb korunk nagy baja az, hogy elvesztettük a szavak igazi értelmét. Nem azt gondoljuk, amit az a szó jelent, hanem azokat a rögeszméket és áljelentéseket, amik hozzátapadnak a fogalomhoz. Azért nehéz írni és beszélni róla, mert amit kimondasz, arról mindenkinek az agyában más jelenik meg.

A szabadság soha nem lehet rokona a szabadosságnak. Az utcán nem pofozhatok meg valakit, csak mert azt gondolom, megtehetem és kívülről is úgy látszik. Azt mondja József Attila: „Jöjj el szabadság, te szülj nekem rendet.". Az igazi szabadság rendet szül. A káosznak, zűrzavarnak semmi köze a szabadsághoz. Ha lefosztod erről a szent szóról a mellékjelentéseket, amiket az ember beleképzel, akkor megjelenik vegytisztán.

Össze lehet foglalni, hogy ez a vegytisztaság mit takar, amit az életben tudunk hasznosítani?

Nem. Nem lehet. Elvontan azt tudom mondani neked, hogy szabad az ember akkor, ha a saját útját követi. Ha nem azt követed, útvesztés van – és a mai világban bizony sokan vannak így -, nem a Tao-ban élsz, abban a pillanatban az már nem szabadság. De a saját utam az egyetlen út és nem azért járok rajta, mert muszáj, hanem mert jó nekem, hogy azon megyek. Ezen kell mennem és örömmel tölt el. Ha megtalálom a saját utam, azon önfeledt vagyok és rendben vagyok.

Ezt úgy fogalmaztam meg a könyvemben, hogy aminek helye van itt a valóságban, aköré köré rendeződik minden.

Erről van szó. Ha van benned egy érzékenység, hogy annak meg kell jelenni és meg tudod jeleníteni, akkor szabad vagy. Amikor írok, a legszebb pillanataimban szabad vagyok. Ki vagyok szolgáltatva a nyelvtannak, a szavaknak, a mondatoknak, de azt soha nem érzem, hogy kötött lennék. Mint a tánc. Lehet gépies társas táncot táncolni, vagy önfeledten, boldogan, mikor úgy igazán táncol valaki. Mikor elkapja őt a zene, akkor ő maga válik a zenévé, szabad lesz. Kívülről nézve eszelősnek tűnhet a táncoló. Tegnap este a Sammy Davist hallgattam és elbőgtem magam, olyan szabad az az ember. Azt csinál, amit akar és közben egy század másodpercet nem téved. Mert ő már AZ.

Még ha utópisztikusnak is hat, de megkérdezem. Szerinted meg tud valósulni társadalmunkban ez a harmónia, szabadság? Hiszen a történelmünkben szinte ismétlődnek a korszakok. Lehet olyan időszak, amikor már nem vágyjuk a békét, harmóniát, hanem éljük?

Globálisan azt látom, hogy az eddig felépített világunk egy végső csőd felé halad. A totális csődből születhet valami, ami új, tiszta és szép. Ezt, így ahogy van, nem lehet megmenteni és ennek sok tényszerű alapja is van. Hiszen hogy lehetne harmóniát teremteni, akár tíz ember között, hogyha a fejükben nincs harmónia. Harmóniát csakis harmonikus ember tud maga köré varázsolni. Olyan katartikus állapotban van az emberi lélek, messze-messze attól, hogy magában meg tudja teremteni ezeket a csodálatos fogalmakat, mint a szabadság, boldogság. Még az egyensúlyt is nehéz, nemhogy a harmóniát. Pontosan megértem, hogy a kis egyéni életünkben miért lesz emberiségméretű a probléma. Sose volt az. Ez megjelent úgy, mint szülő-gyerek, párkapcsolat. Diszharmóniában élünk, egyénileg érzi azt az ember, hogy katartikus állapotba került az emberi faj, azt, hogy az én bajom nem csak az enyém. Én élem meg, az enyém, de mintha mindenkié lenne. Ez az embereket távolítja, nem összehozza. A pandémia nevű maszk tökéletesen ábrázolja azt, hogy nem láthatjuk egymás arcát. Csodálatos állapot, hogy most láthatjuk egymást.

Egyénileg viszont azt tudom mondani, hogy ez az út megtalálható, de ebben benne kell lennie anyukám azon bölcsességének, hogy tudomásul kell venni azokat a korlátokat és őrületes világkorszakokat, amiket az embernek végig kell élni. Lehet ebben bármiféle borzalom. Végigéltem a második világháborút és tudom, milyen az, mikor elfajul valami és manifesztálódik.

Látsz erre most is esélyt?

Minden bármelyik pillanatban tovább fajulhat. Ahol én a belátható veszedelmet látom, már az unokáimnál is, az a technikai forradalom, a digitális világ. Ez egyre inkább a természetet megtagadva létrehoz egy mű természetet. Az emberi kapcsolatok többsége gépileg működik. A robot világ felé tart az emberiség és az információról van leginkább szó, nem a lelki érintkezésről. Látom, hogy szenvednek a pedagógusok meg a gyerekek, mert a gyerekeket informálják, nem lelki dolgokra érzékenyítik. Információhalmazt tömnek a fejükbe, és ha ennek megfelelnek, akkor karriert tudnak csinálni. De lelkileg ettől nem lesznek többek. Dátumok, adatok, tények, nincs lélek.

Ennek így kell lenni amúgy. Hiszen használnunk kell ezeket a technikai kütyüket. De ez fel sem ér azzal, hogy itt ülünk és beszélgetünk.

Eddig beszéltünk egy csomó dologról, amik jó iránymutatások az élethez. Az új könyvhöz van-e ilyen iránymutatásod?

Nincs. Mindenki másképp fog. Ha megszeretik ezt a szellemiséget, akkor falni fogják. Anyám felvidéki és a felvidékiek nagy mesemondók, Mikszáth Kálmánra gondolj. Anekdotagyűjteményben elmondani kedélyesen olyan dolgokat, amik mélyek, ez egy műfaj. Ilyen értelemben nagyon olvasmányos könyv, 5-6 oldal egy-egy anekdota benne. Egyszerre van benne tragédia és komédia.

Vannak még olyan kérdések, amik foglalkoztatnak, és abból át akarj adni az olvasóknak újabb tölteteket? Az életnek, életszeretetnek, az útnak van benned olyan része, ami könyvben manifesztálódhat?

Nem. Ilyen értelemben nincs. Most van egy sorozatom, a Színház ezotériája, ahol arról beszélek, hogy mit jelent igazán játszani és hamisan játszani. Ennek Shakespeare a mottója: „Színház az egész világ és színész benne minden férfi és nő." Ez nem a konkrét színházról szól, hanem az életről. Ebből még lehet könyv...

Fotók: mullerpeter.hu, Müller Péter, cspm.hu

Csatlakozz közösségünkhöz!

Itt olyan lehetőségeid lesznek,
amelyeket máshol nem kapsz meg!

"Csak Pozitívan - A tudatos ember magazinja" csoport

Biztonságban
a komfortzónán túl is!

Kézfogások

Fogja a kezem.

Igazából egymás kezét fogjuk.

Mint a kagyló, ahogy magába zárja az igazgyöngyöt, úgy fogjuk két kezünk közé a másik két kezét.

Egy csontos, megfáradt, idős kéz, amelyik kezemre borul, és az én valaha sima, érzéki, májfoltok nélküli kezem, amely az övére.

Apám keze.

A furcsaság csak az, hogy ő egy árny, aki lassan huszonkilenc éve lett semmivé, és én az élő, aki itt vagyok.

Hogy is van ez?

Ha belegondolok, lágysága figyelmeztethetett volna, hogy ez NEM az a kézfogás, nem az, ami volt, amilyen az utolsó volt.

Ott, a kórházban, amikor már nem látott minket.

Vagy előtte, amikor már nem pörölt, nem morgott, nem tiltakozott, csak szeretettel nézett, szürkéskék, kicsit savós tekintete mélységeket tükrözhetett volna számomra, ha jobban belelátok.

De én a kezét figyeltem, ahogy az enyémre rakja, az áldott kezét, azt, amelyet soha sem foghattam meg séta közben, mint más gyerekek.

Mert ő bottal járt.

Nekem már így lett az apám.

Jobb lába helyén egy húszcentis csonk, amelyre harisnyát húzott, hogy a műláb ne törje, majd a súlyos műlábba ezután csúsztatta bele. Aztán derekára erősítette egy szíjjal, amely az egész miskulanciát fogta.

Manapság, amikor műlábbal tánc- és olimpiai bajnokok születnek, elképzelhetetlen az a súlyos, „személyre szabottan készült" művégtag, a jobbláb-pótló, amellyel közlekedett hosszú éveken át.

Ha leült, egy kattintás, egy mozdulat, és a láb térdnél hajlíthatóvá vált, ha felállt, a rendszer maga ugrott a helyére, vagy nem.

Ez a technikai megoldás és végül a láb sokadik váratlan szétesését követő zuhanás okozta combnyaktörés okolható haláláért.

Mivel az egyensúly megkívánta, jobb kezében bot, bal lábbal lendített, így apám mindig kicsit oldalra dőlt, s ez lehetetlenné tette, hogy kéz a kézben sétáljunk, bármely vasárnap délelőtt, amíg a rántott hús és a húsleves készült, s mi közös titkos hobbinknak adózni mentünk a gyűjtők klubjába. Apu bélyeget gyűjtött, én bélyeget és gyufacímkét.

A kézfogás hiánya mellett az érintés, a cirógatás hiányát is érzem ebben a finom földöntúli kézfogásban, ahogy hiány volt a kedves simogatás az arcon és a fejem búbján.

De én odabújtam, megpróbáltam.

Azt mondták: „ne hízelegj!".

Ez nem illik!

Így egy kisdobos, úttörő nem viselkedik!

Fogom apám eres, száraz, meleg árnyékkezét, szorítanám erősen.

Érzem még így is azt az erőt, amely segített neki élni és túlélni.

Túlélni a repesztalálatot, a csonkolást, a háború utáni borzalmakat, a mankót, majd a műlábazást, a Rákosi korszakot, a megváltozott élethelyzetet, egy lábbal, aztán a Kádár korszakban, és később, amikor már leírták, mert rokkant, nagyothall, cukorbeteg, és gyomorbajos is, tehát semmire sem jó, csak létezni, akkor küzdeni a fennmaradásért.

Értem és érzem mérhetetlen csalódottságát, csalódásait, a pártba és létébe vetett sokszor feltörő hiábavalósági érzést, az egyre hazugabb, csalárdabb és önzőbb hitrabló külvilág által.

Még mindig fogom az árnyékkezet.
Szorítanám, így huszonöt év után is.
Kérdeznék, de ugyanaz a csend válaszol, amilyen csend volt körülötte élete egyharmadában.

Emlékszem közös programjainkra, arra, ahogy mindent oda szeretett volna adni, ami más apáknak természetes lehetett.
De átadta a mesék, az olvasás örömét, a közös munka csodáját, a közös játék, a közös mozgás örömét.
Ahogy a szánkómat húzta végig körbe-körbe a háztömb körül, meg-megakadva a hóbuckák és a már lekopott járda burkolatában, de órákon át sem adta fel.
Ahogy nem adta fel az életét, a lába csonkolása után sem, mert tudta, élnie kell, és hazatérnie.
Ahogy egy lábon ugrált a ping-pong asztal másik oldalán, és játszott velem!
Ahogy egy ritmusra vertük a kalapáccsal a szöget, ő a Schullerné rekamiéjába, én a babaágyba.
Ahogy kártyáztunk, összekacsintva, nem törődve anyám szitkaival, hogy megint csak a játék, ahelyett, hogy… és, ahogy pakoltuk be az új kincseinket a gyűjtőalbumba, és vigyorogtunk, hogy milyen szép is az élet, megint jó cserét csináltunk.

Így voltunk együtt, a lány és az apja, kagyló és a héja, szeretetünkből nőtt a gyöngy.
Ő ezt tudta, más nem ment neki, de ez is több volt akkor, mint amit kisgyermekként elképzelni tudtam, hiszen ezt senki mástól nem kaphattam volna meg, csak tőle.

Imádtam és zavart.
Zavart a csendje ifjú hölgy koromban, és zavart asszonyként.
Bánt a gondolat.
Sokszor látom, ahogy próbált lenni, élni és túlélni, ugyanúgy szeretni.
Szeretni a maga módján.

Nem tudhatom, akart volna-e, vagy nem hagyták neki, vagy rokkantsága zavarta, hogy odakísérjen házasságkötésemkor az anyakönyvvezetői pulpitushoz, és ő adjon át leendő férjemnek.
Talán ez akkor, negyven éve divatjamúlt csökevénynek számított, mint annyi minden, ami ma a szeretetről szól.
Pedig hiányzik, minden hiányzik, ami nem történt meg, ami megtörténhetett volna, még úgy bicegve, botot fogva is.

Szorítom az árnykezet, egyre halványabb, egyre erőtlenebb a fogás.
Ma sem lettem okosabb.
Nem mesélt a kéz a gyermek ifjúkoráról, vágyairól, vágyai elengedéséről, amikor jött a behívó.
A lábcsonkulás utáni élete megtalálásának öröméről, a régi és új szerelemről, anyámról és a rokkantsága miatt vesztett menyasszonyáról, és nem beszélt arról, hogy mit jelentettem neki én, a lánya, aki vagyok.

Nyúlok a semmibe, elengedtem, mit tegyek?
A gyönyörű, száraz, csontos kéz képe még ott lebeg, de már csak a homlokom mögött, apám fiatalkori gyönyörű arcképével együtt.

KOVÁCS BRIGITTA EFI

A halál a végleges megsemmisülés, vagy csupán egy kapu?

Novemberben, az ősz végéhez közeledve egyre csökken körülöttünk a fény és egyre hosszabbak az éjszakák. Talán nem véletlen, hogy Földünk északi féltekéjének nagy részén épp ilyenkor emlékeznek meg az elhunytakról. A halálról, ill. a túlvilágról azonban kultúráról kultúrára másképp vélekednek.

Fehér gyász - régi magyar hagyomány

"A mi gyászunk fehér gyász volt, hófehér gyász. A mi öregségünk az fehér ruházatot hozott. Az Ormánságban maradt meg a legtovább az öregembernek, az öregasszonynak a fehér viselete. Csuda látni őket, ahogy jönnek haza a határból és csupa fehér minden rajtuk (bőrük, bajszuk, hajuk is): ké-

Mécslő márványházikók

Súlyos márványkövek,
arannyal cirkalmasra kanyarított, hurkolt betűk!
Azt hiszitek, képesek vagytok a lélek könnyűségének ott hont adni?
Hogy az, ki volt,
attól marad élő,
hogy földi holtában nevét még évszázadokig őrzitek?

Mily balgák vagytok!
Balgaságtok elfeledi,
hogy az emlék nem hozzátok,
de nem is holmi dátumhoz kötődik.

Élőnél élőbben van jelen
a mozdulatokban,
a receptekben,
a kedvencekben,
a színekben,
a formákban,
az arcon rajzolódó árkocskákban,
a zenében,
a versben,
a tekintetben,
szokásokban,
szokatlanságukban,
az anekdotákban,
melyek élőnél élőbben őrzik a lángot,
s tudják,
mi meglépjük a lépéseket,
meghozzuk a döntéseket,
melyeket jussként kapunk,
hogy örökrészül ne hagyjunk mást hátra,
mint miriádnyi fénylő csillagot.

szülnek vissza az atyához. Mert a fehér a teremtő atya színe, *a fehér a színek összessége. A fekete az a színek hiánya, a lélek teljes hiánya!* A fekete öltözet nálunk, magyaroknál a felvilágosodás után kezdődik. Nem öltöztek sötétbe eleink.

A moldvai csángók, amikor kiteszik a padlásrúdra a zászlót, nem fekete zászlót, fehér zászlót tesznek ki, (halott van a háznál-jelentéssel)... Csököly Nagyatád mellett van, szín református a lakossága. Ma már nincsenek ott sem tiszta fehérben, de a fehérnép tartotta meg legtovább a hófehér viseletet gyászviseletként. *Csupa-csupa menyasszony! Csupa-csupa szépség, csupa nemesség, nagyasszonyi fehérség, ami kikíséri a halottat a temetőbe"* - meséli előadásában Molnár V. József, néplélek- és néprajzkutató a gyászolás régi magyar hagyományáról.

Elhúzzák a halott kedvenc nótáját

A régi roma hagyományok szerint az elhunyt melletti virrasztás a következőképpen zajlik: "Ott éjszakáztunk vele. A kedvenc nótáját húztuk, húzták a zenészek, beszélgettek róla, a jó dolgait elmondták, és a rossz dolgokat is. Ittunk, ettünk. És öt-hat napig ment ez a virrasztalás. …és ott volt az összes rokonság, barát, boldog, boldogtalan, ittak, a férfiak kint tüzeltek, az asszonyok meg bent beszélgettek a lakáson belül." Vincze-Pilling tanulmány

Jazz temetés

New Orleansban jellemzően hangos jazz temetéssel búcsúznak a halottaktól. A zenekar fájdalmas, szomorú dalokat játszik egészen a test földbe helyezéséig, majd ezt követően pedig vidám nótákkal folytatják. A jazz temetés egy nyugat-afrikai, francia, ill. afro-amerikai hagyomány különös keveréke, amely arra hivatott, *hogy a közösség elhunyt tagjának életére emlékezzenek, ill. azt ünnepelják.* Ahogy az egykori new orleansi jazz zenész, Sidney Bechet mondta, *"A zene itt legalább annyira része a halálnak, mint amennyire az életnek."*

Átmenet egy másik létállapotba

A halál Indiában, a hinduizmusban sem a véget jelenti, hanem sokkal inkább átmenet egy másik létállapotba. A temetést követő 13 nap a gyász időszaka, amikor is az elhunyt családja tisztátalannak minősül, ezért a családtagok rituális fürdőket vesznek, ill. a férfiak leborotválják a hajukat. *A hozzátartozók szabadon engedhetik az érzéseiket,* azonban semmilyen vallási szertartáson nem vehetnek részt. Ezen kívül tartózkodniuk kell bizonyos élelmiszerektől, például az édességektől. Ezen szabályok betartásával biztosítják, hogy *az elhunyt lelke akadály nélkül új formát ölthessen magára.* A gyász hagyományos színe a fehér.

Örök létezés

Kínában, ahol minden más irányzatnál erősebben van jelen a konfucianizmus, a halált szintén nem a végnek tekintik, hanem *a lélek átkelésének az örök létezésbe.* Ez pedig nem annyira a halhatatlanságot jelenti, hanem a család vérvonalának folytatását. A fiatal generáció kegyeleti szokás szerint *megköszöni az eltávozottnak mindazt, amije van, és mindazt, amivé vált.*

Odaát-ideát

Mexikóban sem övezi félelem a halált, az elmúlást, ill. a hozzátartozók gyászukban nem csenddel adóznak elhunyt szerettük lelkének.

November elsején pedig színes ünnepséggel emlékeznek meg halottaikról. A mexikói kultúra hagyományai szerint *a lélek nem hal meg*, csak 'odaát' van egészen addig, míg a halottak napján évente egyszer visszatér az 'ideátba'. Az ünnepség alatt csontváz és halálfej maskarát öltenek, ami nem csupán a halált, de az újjászületést is szimbolizálja. Ezen kívül *a család az elhunyt kedvenc ételét fogyasztja, ill. a kedvenc zenéjét hallgatja.* Jellemző még, hogy a halott számára egy hétszintes oltárt állítanak, mert *a léleknek hét szinten kell áthaladnia*, hogy nyugalomra leljen.

DIANA MERAL YAMAK

Memento Mori -
"Emlékezz a halálra"

Ebben a hónapban van halottak napja, így a halál és gyász témaköre aktuális jelenleg. Nekem sok családtagom elment már, viszonylag korán kezdtem a halállal való megismerkedést, ezért kérlek, nézd el nekem, hogy néha majd személyes történeteket hozok be azért, hogy azon keresztül, akár a saját folyamataimon keresztül szemléltessem ezt a témát. Szeretnék egy kis útmutatást adni mind a gyászolóknak, mindazoknak, akik a gyászolók mellett vannak, hogy ne csak felszínesség legyen, hanem tényleg ott legyünk egymásnak.

Memento mori - Ez a kifejezés erősen beitta magát a fejembe attól a pillanattól kezdve, hogy meghallottam. Emlékezz a halálra… A kifejezés mondanivalója arra utal, amit már annyiszor olvastunk megannyi portálon. Tudd, hogy a dolgok múlandóak, éld meg a pillanatot, de ne feledd, hogy minden véget ér egyszer, a Test és az Életünk is. Ezt hajlamosak vagyunk elfelejteni és úgy tenni, mintha mi örök életűek lennénk "majd…", "egyszer" kifejezések mögé bújtatva a jövőbe vetett természetes hitet. Hogy úgyis megérjük. Félre

ne érts, nem arra célzok, hogy legyünk minden nap depresszióban és rettegésben, hogy mikor esik a fejünkre a tégla, csak inkább azt mondom, tudatosítsuk, hogy minden, amit használunk, "birtokolunk", azt csak egy időre kaptuk kölcsön használatra. Nem lesz feltétlen se a társunk, se a pénzünk, se a testünk örökké a miénk. Akkor sem, ha egész életünkben ezekbe vetjük a "biztonság" illúzióját és erre építkezünk. Ha megtanulunk minden nap szeretettel bánni Önmagunkkal, Másokkal, minden nap úgy élünk, mintha az utolsó lenne, Szívvel élünk, megteszünk mindent, amit csak tudunk aznap magunkért és másokért. Mindennap tisztázzuk Önmagunkkal és Másokkal is a félreértéseket, megtanulunk megbocsátani, bocsánatot kérni, elmondani az érzéseinket, köszönetet mondani, igazi hálát megélni, a „hogyan lehetne ennél is jobb" Életérzésbe belehelyezkedni, akkor, ha eljön a Halál pillanata, nem fogjuk azt érezni, hogy de "még annyi mindent akartam neki mondani", de "vajon tudta, hogy szeretem?" "bárcsak visszahívtam volna…", "vajon ha többet figyelek rá, még élne?", "de még nem is másztam meg a Kilimandzsárót és Bora Borán se jártam".

"A memento mori egy latin kifejezés, jelentése: emlékezz a halálra. A mindennapok pörgése közben könnyen azt hihetjük, hogy a jelen pillanat örökké tart. Temérdek időnk van, ezért nem sietünk. Természetesnek vesszük a szeretteinket, ezért elhanyagoljuk őket. Cél nélkül tengődünk, mert úgyis van még időnk kitalálni, mit csináljunk az életünkkel.

Mit tennél, ha egy rutinvizsgálat során a leleteket vizsgáló orvos arca elkomorulna, félrehívna és egy szörnyű hírt közölne: halálos beteg vagy. Hetek, maximum hónapok vannak hátra az életedből. Lehet, hogy eszeveszett tempóban kezdenél hozzá bakancslistád elemeinek megvalósításához. Lehet, hogy több időt töltenél szeretteiddel. Elgondolkoznál azon, mit csinálj addig, amíg élsz. Ha elkezdünk gondolkodni az időről, akkor hirtelen fontossá válik. Ez a memento mori célja.

Mert meg fogsz halni. A halálos diagnózist ugyanaz az orvos állapította meg, aki a világra segített. Ez az élet valósága. Mindenki, aki megszületik, előbb-utóbb meghal. Egyre tovább élünk a modern kor vívmányainak hála, de a halál tényét egyetlen vakcina, kezelés vagy beavatkozás sem tudja megváltoztatni."

Valamiért itthon a halállal és gyásszal kapcsolatosan nem vagyunk felkészítve arra, hogyan kezeljük. Küzdünk ellene, miközben belehajszoljuk magunkat. Kapaszkodunk és ragaszkodunk az Élethez, de nem megéljük azt. Picit a Homokba dugjuk a fejünket. Senki nem tanított meg minket arra, hogyan kezeljük ezt a témát, valahogy tabunak számít. Régebben, vagy akár vidéken még most is együtt él több generáció, így részesei voltunk a felmenők halálának és részt vettünk a múlandóságban. Hozzászoktunk.

De most Elképedünk, ha a környezetünkben valakinek a valakijével történik valami, de azt nem hisszük el, hogy velünk is megtörténhet. Valahogy ott van egy távolságtartás, amivel elszeparálódunk ezektől. Aztán amikor ott állunk, hogy valakink váratlanul elmegy, bele kerülünk egy tehetetlen magányérzésbe… egyedül.

Hirtelen beleszállunk a Jelenlétbe, Egyetlen Egy ponttá összpontosul a Figyelmünk, Belekerülünk Önmagunkba, és érzékelni kezdünk minden apró és finom dolgot. Mintha akkor Ébrednél fel először, és először szippantanál a levegőből.

"Most mi tévő legyek? De biztos? Biztos Ő halt meg? Nem lehet, hogy velem történjen ez meg. Kizárt… Biztos nem velem történik. Mint egy rossz rémálom... Miért Ő? Miért Én? De hát tegnap még beszéltünk... Hívott... – Na jó, felhívom… Gyerünk, vedd fel, vedd fel!

Neeeee, nem veszi fel… De hát... De hát.. De hát... Ah, nem tudom felfogni... De hát Ő olyan jó ember volt… Miért? El kell mondjam valakinek...

Akkor találkozol a rideg valósággal, hogy a "valakik", akiknek elmondod, elhatárolódnak. Nem tudják kezelni.

Érzelemmentesen megsimogatják a vállad, hogy "Sajnálom. Részvétem.", de nem éreznek semmit, nem tudják, mit érezzenek, mit mondjanak, csak az üres megszokott klisémondatok visszahangoznak újra meg újra. "Szólj, bármiben segíthetek"… "de mi történt?" Beteg volt?" Majd mennek tovább kutyát sétáltatni.

Te meg forogsz a rideg realitásban, ahol az Illúzió leple lehullt és látod, a saját bőrödön tapasztalod a Valóságot. Hirtelen mintha te a burkon kívülre kerültél volna..., amit kevesen értenek meg. Hirtelen csak megy körülötted az élet, te meg küzdesz, hogy megállítsd, hogy visszatartsd. Lelassult minden... Mit tehetsz ilyenkor?

Bennem ekkor vált igazán szívbe markolóan valóságossá a Memento Mori. Ekkor halsz meg a Halál előtt. Ekkor értettem

Mozgás, életmód, egészség!

SZATTVA JÓGASTÚDIÓ

Gerincjóga
Hatha jóga
Astanga jóga
Vinyasa Flow
Power jóga
Szenior jóga
Dinamikus jóga
Mellkas- és csípőnyitó jóga

Aktuális tanfolyamaink a honlapon!

+36 30-270-3940
https://szattvajoga.hu
info@szattvajoga.hu
1173 Budapest, Pesti út 41/C

meg Isten igazán, mit jelent ez, és hogy a napi pörgés teljesen "álomba ringatott". Ekkortól váltam jobban Éberré. Csapott arcul az Ébresztő, az Újjászületés.

Viszont még mindig egy hatalmas fájdalomtest voltam. Fájtam, hogy miért vele, miért velem történik? Összekötöttem az eddigi bántó eseményeket az életemben és az áldozata voltam. Személyem elleni bűncselekménynek éreztem.

Hibáztattam magam, hogy ha Én jobb lettem volna, ha többet figyeltem volna… Utoljára, amikor beszéltünk, épp ordítottunk egymással. Hányszor hagytam cserben! Vajon tudta-e, hogy szeretem? Vajon ha lett volna hozzám lakáskulcsa, akkor még mindig élne? Bárcsak visszahívtam volna... Bárcsak elmondtam volna neki… Mást érdemelt volna...

Azt teheted, hogy beleengeded magad ezekbe a fájdalmakba és "üdvözlöd" őket. Engeded, hogy legyenek, hogy átmenjenek rajtad. Ez normális folyamat. Ez is múlandó.

Azt teheted, hogy türelmes vagy magadhoz, kiírod magadból.

Azt teheted, hogy bár már vele nem tudod ezt pótolni, megnézed a tanulságokat és mostantól minden nap úgy fekszel le, hogy szerettél, beszéltél, figyeltél a másikra és magadra. Hogy tudatosítod, nincs IDŐ halogatni a fontos dolgokat, vallomásokat, tetteket.

Azt teheted, hogy sírsz. Sokat és még többet. Megengeded, kiengeded.

Azt teheted, hogy kiugrálod magadból, fogsz egy párnát, belerakod minden bánatod és dühöd. Azt teheted, amit én is alkalmaztam, hogy kitáncoltam, kivergődtem újra meg újra magamból az igazságtalanságot, a fájdalmat.

Azt teheted, hogy emlékezel. Ez az elején fájdalmas, hiszen bekapcsolnak a "már nem látom soha többet, nem ölelhetem, nem hallhatom a hülye vihogását", stb. gondolatok, de hidd el, ez most már nálam egy év után ott tart, hogy csapattagnak tekintem Őt. Aki itt van velem és részt vesz az Életemben, támogat, mint egy láthatatlan Spirit. Beszélek hozzá, megnézem a régi filmeket, amiken együtt nevettünk és nevetek azon, ahogyan együtt utánoztuk a szinkront és kacagtunk… Ha meg valami újat látok, tudom és érzem, mi az, amit imádna és fetrengene rajta. Már nem fájdalom van a helyén, hanem szeretet. Nagyon hiányzik, nem is tűnt fel, mennyire hasonlóak voltunk egészen idáig, amikor érzékelem, hogy mások nem úgy értenek meg, mint ő, de már nem fájok. Már nem látom, hogy ez az egész direkt ellenem van és biztos a Büntető Isten kispécizett magának. Már nem veszem személyes sértésnek. Már nem látom, hogy az összes, életemben történt nehézség összefüggne, már nem kérdem azt, hogy Miért Ő. Miért nem a sarki aluljáróban fetrengő hajléktalannal történt ez, helyette?

Már látom, hogy az, hogy ki mit érdemel, a mi nézőpontunk a másikról. A mi elvárásunk, hogy neki élnie kell a tehetségével, nagyot alkotni stb. Nincs benne elfogadás, nincs benne a másik igazán. Azt, ami történt a testvéremmel, ő döntötte, ő választotta és ő szerinte ezt érdemelte, akármennyire is szomorú.

A kedvesség tere az, ha nem a „mi lett volna, ha" dolgokkal bántjuk magunkat, hanem hajlandóak vagyunk másképp választani és cselekedni. Legfőképp pedig elfogadni a másik döntését.

Amit tehetsz még: Nevess sokat, kényeztesd magad, legyél Kedves magadhoz. Fogj bele valami újba, ami fókuszt igényel, JELENlétet igényel, de ne a gyász helyett, hanem a mellé tedd. Meditálj. Tölts időt a természetben és engedd meg magadnak, hogy gyenge legyél és támogathassanak. Tudatosítsd a pillanataidat akár a légzésed figyelésével. Ha Jelen vagy a légzésed figyelésében, a Jelenben sosincs semmi baj. Hirtelen elillan a fájdalom, a félelem.

Én szerveztem buddhista temetést / szertartást a testvéremnek, aminél csodálatosabbat el sem tudok képzelni. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola tanulója vagyok és tőlük lehet ilyen szertartást kérni. Ahogy ők "hazasegítik" a " Lét Vándorát", elképesztően önazonos számomra és megnyugtató. Nekem ez sokat segített. Én attól a naptól kezdve kerültem vissza a testembe, addig, 49 napig azt éreztem, csak két lét között lebegek a sokktól.

Én fehér gyászt szerveztem. Számomra az, amikor a lélek tisztaságát jelenítjük meg és ünnepeljük egy temetésen, sokkal szebb. Az egyik tanítóm mesélte - ez csak egy kis funfact - hogy ezért volt régen fehér a temetés jelképe vidéken, no meg azért, mert a táltosok már napokkal a halál előtt látták az aura kifehéredését és ez jelképezte, hogy közeledik az elmúlás. Ilyenkor mindenki el tudott még búcsúzni a haldoklótól, tisztába tenni ügyeket és teljesen le tudtak zárni mindent.

Nekem a Coco című rajzfilm is nagyon sokat segített. Ajánlották, hogy nézzem meg, és azóta én is mindenkinek, aki gyászol, szeretettel ajánlom. Egy Disney mese, ami a Szent Halál (Santa Muerte) illetve a Día de los Muertos ünnepéről szól, hogy a mexikóiak hogyan fogják fel a halált. Nagyon édes mese, bennem helyre tett mindent és megnyugtatott.

Azt teheted, hogy tudatosítod, az IDŐ begyógyít mindent. Akármennyire is unalmas szöveg, sajnos igaz. Illetve pontosítanék, nem begyógyít, csak ahogy távolodsz az eseménytől, az intenzitása a fájdalomnak múlik és felejtesz.

Azt teheted, hogy kérdésből létezel és megkérdezed magadtól, mi támogatna engem itt ma, most. Mi okozna örömet, hogyan lehetnék ma jobban, mit tehetek ma magamért, kivel lenne ma jó / mivel lenne ma jó időt tölteni? Ha ezt választom, mit teremt, ha azt választom, mit teremt?

Egy szó, mint száz, olyan dolgokat tegyél, amik jól esnek, amik Önazonosak veled.

Ne ess vissza a mindennapok Mókuskerekébe. You Know - **Memento Mori**

Itt egy picit pedig azokhoz írnék pár sort, akik nem tudják, mit tegyenek és hirtelen gyászoló lett a környezetükben.

Szólj, bármiben segíthetek"... ilyet ne mondjon senki csípőből, csak ha szándék is van mögötte. Csak ha tényleg ott vagyunk ebben a mondatban. Én tavaly beleálltam ebbe és tényleg kértem segítséget. Ilyeneket, hogy átmehetek-e, ott aludhatok-e. Rögtön kiderült, hogy 90% csak illemből mondta ezt, nem azért, mert segíteni akart. Őszinte leszek, ezzel többet ártasz, mintha nem mondtál volna semmit.

Tudom, hogy illik ilyet mondani, meg jó fényben akarsz magad előtt meg mások előtt is feltűnni, nyugodt lelkiismeretet akarsz, hogy te gondoskodó vagy, de ezzel nem segítesz. És hidd el, tudom, hirtelen tehetetlennek érzed magad és mondani akarsz valamit, amivel ott vagy..., kicsúszik a szádon, de ha szándék nincs mögötte, akkor inkább csak legyél a jelenléteddel ott. Tartsd a teret csendben. Ne zendíts rá a "De mi történt? "Beteg volt?" stb. kérdésekre, mert ezek sem segítenek. Inkább kérdezd meg, "Hogyan tudlak támogatni most? Mit tehetek, mi lehetek most itt számodra? Akár utána csendben csak legyél Jelen vele. Nekem a legjobban az segített, amikor átjött valaki és csak velem volt, megmasszírozott, simogatta a fejem és hagyta, hogy sírjak, ordibáljak, fetrengjek, és tartotta ehhez az együtt érző, elfogadó teret. Vagy rendet rakott, elmosogatott. Vagy amikor bevásároltak nekem finom gyümölcsöt, főztek nekem szeretettel fűszerezve a kedvesség teréből. Amikor nem kérdezett senki semmit, csak rendületlenül naponta küldték a szívecskés emojit social médián, ezzel erősítve bennem, hogy ott vannak nekem, szeretnek, gondolnak rám, nem vagyok egyedül, fontos vagyok, és ha készen állok, számíthatok rájuk. Amikor lehettem elesett, mert a gondoskodás tere vett körül. Sokszor nem azoktól kaptam, akikre gondoltam, hanem olyanoktól, akikre nem is számítottam volna. Te, aki gyászolsz, engedd meg magadnak, hogy el- és befogadj tőlük. Te, aki meg mellettük vagy, próbáld meg a szívedet nyitva tartani, a szádat meg zárva.

És ne feledjétek:

„A halál törvény, nem büntetés" (Seneca)

In memoriam: Yamak Dávid Idris
(1988-2020)

Forrás: https://norberthires.com/memento-mori-jelentese/

BALLA ANITA

Día de los Muertos - avagy a mexikói Halottak napja

Az október hónapról az amerikai befolyásra sokunknak a Halloween jut eszünkbe. Tudjuk, miről beszélek; amikor minden kisgyerek beöltözve járja október utolsó éjszakáján az utcákat a híres "csokit vagy csalunk" mondatot rikácsolva, házról házra járva, hogy minél több édességet zsebelhessen be magának. Na persze ez nálunk ennyire nem népszerű, vicces is lenne elképzelni, hogy a zsémbes szomszéd néni hogyan lenne képes eltűrni a kis csintalanságokat. Ez volt a "gyerek verzió", ugyanis a Halloween nem egy kis, vidám, napsütötte fesztivál, pont ellenkezőleg, itt a borzongásé a főszerep, évente egyszer belőlünk is előbújhat az igazi sötétség. A véresebb verzió több ijesztgetéssel, rémisztgetéssel és horrorral jár. A horrorfilm-kedvelők ilyenkor élik fénykorukat, mivel több film közül is válogathatnak, amit ekkortájt a mozik vetítenek. Illetve mindenki kedve szerint beöltözhet valami ijesztőnek, vámpírnak, zombinak, ördögnek, filmes karaktereknek, hogy csak a klasszikusokat említsem.

Azonban most nem az amerikai borzongós hagyományról szeretnék beszélni, hanem egy egészen más ünnepélyről.

Merően furcsán hangozhat számunkra, hogy valaki boldogan ünnepli a Halottak napját, mely a Halloween követi. Elképzelhetetlen, hogy a családdal felkarolva, színes jelmezekben, énekelve és táncolva menjünk ki a temetőbe már nem élő szeretteinkhez.

Ez azonban teljesen normális, sőt hagyomány a mexikóiak számára. Mielőtt bárki félreértené, ez nem egy Halloween 2.0 mexikói módra, ez a **Día de los Muertos**, a mexikói halottak napja.

Honnan is ered pontosan?

Az ünnep lényege ugyanaz; az elhunytakról való megemlékezés, csak sokkal kifejezőbb módon. Ez a hagyomány évezredekre nyúlik vissza, a latin-amerikai kultúrában a halál természetes szakasza az életnek. A halottak még mindig a közösség tagjai, az emlékezetben továbbélnek és a lelkek ideiglenesen visszatérnek a Földre ezen a napon.

A fesztivál fő szimbóluma az **ofrenda**, vagyis oltár elkészítése annak érdekében, hogy méltón várják a lelkeket vissza. A narancssárga szín dominál ezeken az oltárokon, hiszen **flor de los Muertos** bársonyvirággal terítenek be mindent, az élet szépségét és törékenységét szimbolizálva. Emellett gyertyákat, közös fényképeket, az elhunyt kedvenc ételét, italát helyezik rá. Maguk a megemlékezők is megadják a méltó módját a lelkek visszatérésének várakozásában.

Egy másik fontos szimbólum a **calavera**, vagyis a koponya és csontváz motívuma, mivel, ha belegondolunk, mindannyian csontvázak vagyunk. A motívumot mosolyogva ábrázolják ezzel is jelezve, hogy ez egy boldog ünnep és csak nevetnek a halálon. Nyalókákon, bábukon, maszkokon, jelmezeken és kézzel készített dekorációkon is visszaköszön a koponyaminta. A családok csontváz jelmezekbe bújnak, ami az ünneplés és a szórakozás része, emellett színesre festik az arcukat is.

Az egyik legnépszerűbb csontvázfigura **Catrina**, aki a halál szimbóluma.

Miután mindent sikeresen előkészítettek, jöhet az ünneplés. Mexikóban egész héten át tart a fesztivál, majd október 31-e a gyermekek napja, ilyenkor az elhunyt gyerekeknek állítanak emléket. Majd november 1-je csakúgy, mint nálunk is, a mindenszentekké. És végül november második napján a **„mindenlelkek"** ünnepe van, ekkor az összes család kivonul a temetőbe díszes ruhákban és együtt énekelnek, táncolnak, esznek és buliznak. Az ételnek nagy jelentősége van, hiszen a föld, a víz, a szél és a tűz elemeire épülnek. A gyümölcs a föld termékenységének jelképe, a víz az élet forrása, a gyertyák a reményt és a hitet szimbolizálják, míg a tömjén füstje a rossz szellemektől való megtisztulást jelenti.

Az ünneplés államonként és családonként is más és más lehet. Ez a **fiesta** a családok számára az újratalálkozás lehetőségét jelenti, mellyel erősítik a rokoni szálakat és kötődést.

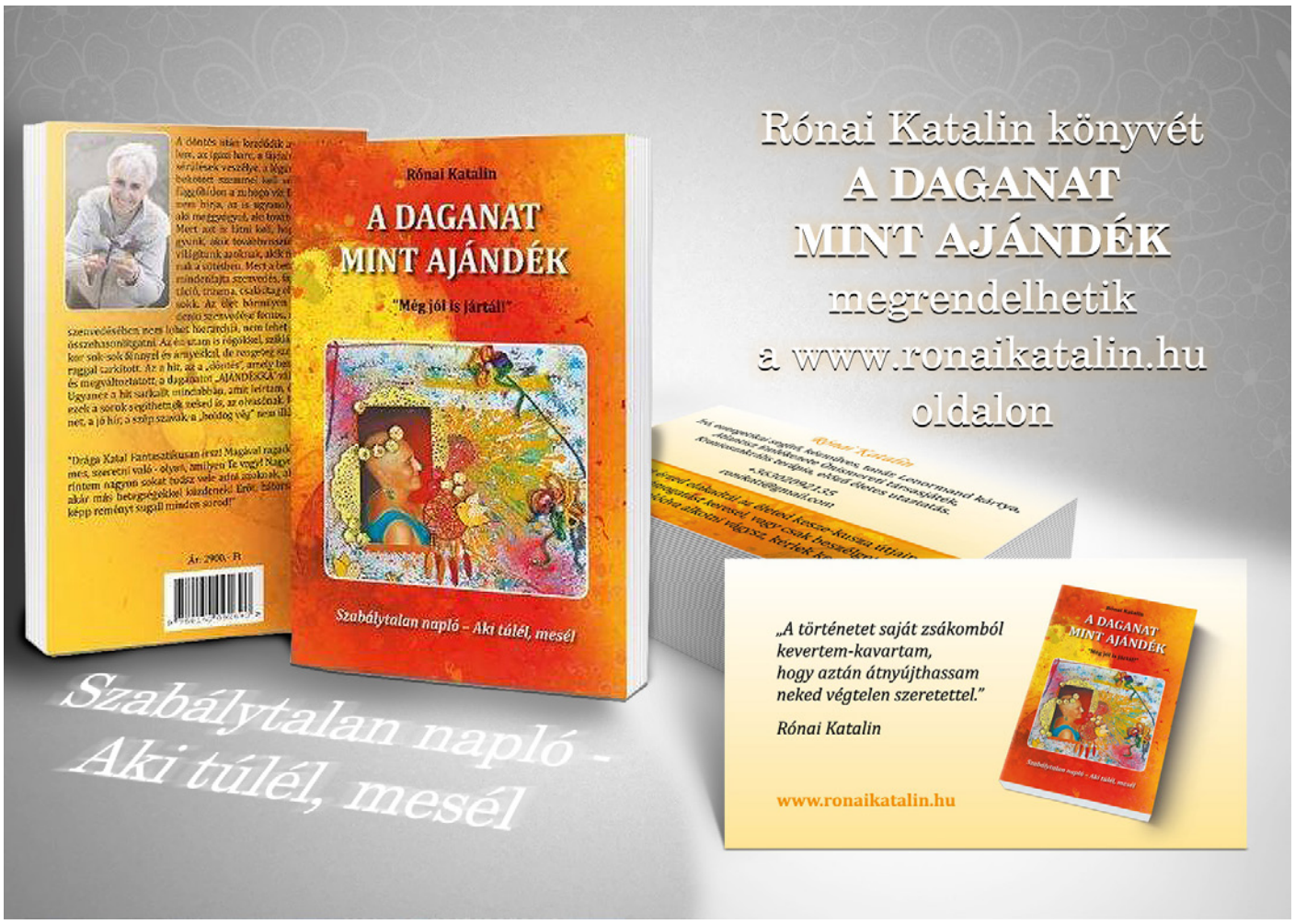
A mi kultúránktól ez teljesen eltérő, de szerintem pont ezért érdekes belegondolni, hogy mennyire más az élethez és a halálhoz való viszonyuk és hozzáállásuk. Mennyire pozitívan élik meg, ünneplik az életet. Sokunknak ez elképzelhetetlen, számomra is, azonban érdekes látni, hogy mások hogyan vélekednek kultúrájukból adódóan a világról.

Ha pedig egy picit bele szeretnénk látni, milyen is a mexikói **Día de los Muertos**, akkor egy aranyos kis Disney mesén keresztül bepillanthatunk.

A 2017-es **Coco** mese főszereplője a 12 éves Miguel, aki imádja a zenét, azonban Halottak napján váratlanul megnyílik előtte a holtak kapuja, innen követhetjük végig a történetét.

Végül pedig egy mexikói idézettel zárnám: *„Az elhunyt szeretteink számunkra csak akkor mentek el végleg, ha már az emlékezetünkben sem élnek tovább."*

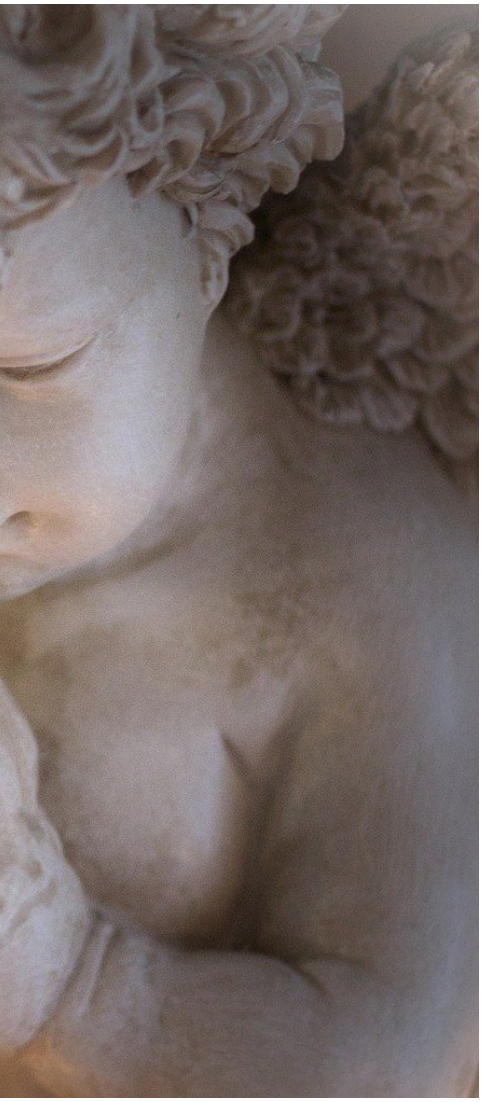
Csak POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
A tudatos emberek választása!


Rónai Katalin könyvét
A DAGANAT
MINT AJÁNDÉK
megrendelhetik
a www.ronaikatalin.hu
oldalon
Rónai Katalin
A DAGANAT
MINT AJÁNDÉK
"Még jól is jártál!"
Szabálytalan napló – Aki túlél, mesél
„A történetet saját zsákomból
kevertem-kavartam,
hogy aztán átnyújthassam
neked végtelen szeretettel."
Rónai Katalin
www.ronaikatalin.hu
Szabálytalan napló -
Aki túlél, mesél

SZEGHY KRISZTINA

Emlékezés az átsuhanó babákra – Hogyan segíthetünk a tragédiát átélt szülőknek?

Egy gyermek elvesztésénél nincs fájdalmasabb, akármennyi idős legyen is. Nincs kisebb gyász és kisebb fájdalom. Csak gyász van. 2021. október 15-én az átsuhanó babákra emlékeztünk.



Fontos dátum ez, mert azt mutatja, társadalmi szinten egyre több teret kap az érzékenyítés, az empátia növelése, olyan témákban is, mint egy baba várandósság alatti elvesztése vagy idejekorán történő megszületése. Mindezek eddig kimondatlan és kimondhatatlan tabunak számítottak, hiszen egy gyermek elvesztése teljesen a természet rendje ellen való. Részvétet nyilvánítani sosem egyszerű, de ilyenkor különösen hiányoznak a szavak.

Nincsenek eszközeik arra, hogyan segíthetnénk a tragédiát átélt szülők gyászát. A családtagoknak, barátoknak nehezebb átérezni a szülők fájdalmát, mintha egy olyan személyt veszítettek volna el, akit ők is ismertek, megszerettek, akivel volt személyes kapcsolatuk.

Rendszerint ilyenkor kisebbíteni próbáljuk a történtek súlyát, úgy teszünk, mintha az egész meg sem történt volna, esetleg olyan érzéketlen mondatokkal próbálunk vigaszt nyújtani, amelyek csak a fájdalmat növelik.

„Csak egy sejt volt, nem is volt igazi gyerek."
„Ne izgulj, majd lesz másik!"
„Az a legjobb, ha minél előbb elfelejted."
„Tedd túl magad rajta!"

Az ezekhez hasonló részvétlen tanácsokkal azt üzenjük a veszteséget átélt szülőnek, hogy nincs joga a gyászához. Általában elvárást is támasztunk a másik fél felé: legyen mielőbb túl rajta, ne kínozza magát az emlékekkel, ne szenvedjen, és ne okozzon kényelmetlenséget az érthetetlen gyászával a környezetének sem.

Pedig emlékezni kell, hiszen ez is a gyász része, és ha a környezetük nem is, de a szülőpár egy életre a szívébe zárta az átsuhanó babáját is. Egy gyermek elvesztése után sosem lehet ugyanúgy folytatni az életet.

Ráadásul a halál, a veszteség megélésnek és feldolgozásának folyamata mindenkinél egyéni: nem lehet siettetni. Van, akinek könnyebben megy, és van, akinek nehezebben. De elkerülni lehetetlen.

A halál, mint tabu

Társadalmunkban a halál általában is tabu témának tekinthető. Manapság mind a születésünk, mind a távozásunk perceit általában kórházi körülmények között, idegenek jelenlétében, a hozzátartozóinktól elszeparáltan éljük meg.

Halált tagadó világunkban az elhunytak hozzátartozóit elkerüljük, a veszteséget megélő családokat a legtöbb esetben is minimum némaság veszi körül. A tágabb csa-

lád, a barátok nem mernek beszélni a történtekről, mert félnek, hogy felszakítják a sebet, és még több fájdalmat okoznak az érintetteknek. Pedig a gyászoló családtagoknak ez nem segít: azt élik meg, hogy egyedül maradtak a fájdalmukkal, az elhunyt eltűnt a világból, és bár bennük ott a hatalmas űr, a felfoghatatlan, érthetetlen veszteség, az élet mégis megy tovább, és látszatra mindenki túl korán felejt – velük ellentétben.

Főleg igaz ez a várandósság alatt és a születés körül elveszített babákkal kapcsolatos gyászra, ami semmivel sem könnyebb, mint a gyász más fajtái. Ilyenkor a szülők nemcsak a gyermekük elvesztését élik meg, hanem a jövőről szőtt álmaik, belső képük veszteségét is. Emellett még sokszor meg kell birkózniuk a bűntudat és önvád érzésével is.

A támogató környezet szerepe

Egy ilyen veszteségre lehetetlen érzelmileg felkészülni, de sokat segíthet a szülőknek, ha érzelmileg támogató közeg veszi körül őket. A gyász folyamatának megértésével átláthatjuk a gyász egymást követő szakaszait, és meg tudjuk nyugtatni önmagunkat is, ha aggódunk, mert érzésünk szerint a gyászoló „túl sokáig" szenved a tragédiától. A szakaszok megértésével jobban át tudjuk érezni a gyászoló aktuális érzelmi világát, és felkészültebben tudunk mellette állni.

1. Sokk, elutasítás szakasza: „Ez nem lehet igaz, hogy megtörtént."
2. Harag, düh szakasza: „Miért pont velünk történt meg?!"
3. Alkudozás szakasza: „Bármit megtennék, ha..."
4. Depresszió szakasza: a veszteség tényleges átérzése.
5. Belenyugvás, a veszteség elfogadása, az érzelmek elcsendesülése, képessé válás az élet örömeinek ismételt befogadására.

Fontos, hogy ne csodálkozzunk rajta, ne címkézzük a szülők által választott búcsúzási rítust a babájuktól. A közös emlékezés segíti a belső feszültség csökkenését.

A legjobb, amit barátként, családtagként tehetünk, hogy ha valaki elveszíti a magzatát, vagy a születés környékén elhunyt a gyermeke, hogy nem kerüljük el. Nem fontos mindig mondani valamit. Néha a szavak feleslegesek, többet segít a támogató jelenlét, egy ölelés, az empatikus hallgatás és a szeretet.

Késhet-e lelki ok miatt a gólya?

Milyen feltételek teljesülése esetén „engedélyezi" a tudatalattid a teherbeesést?

Hogyan befolyásolhatják az anyukád pocakjában szerzett élményeid a saját kisbabád fogantatását?

Milyen tipikus személyiségjegyei vannak a termékenységi problémákkal küzdő nőknek?

Ezekre, és még számos hasonló kérdésre keres és ad választ ez a könyv.

Lapozz bele ebbe a könyvbe, amely végigvezet téged a fogantatásod időpontjától kezdve egészen a mai énedig. A 260 oldalon át tartó időutazás során pedig garantáltan számos olyan felismerés ér majd, amelyek segítségével hatalmas lépést tehetsz előre az áhított várandósság felé.

Rendelés: http://www.szeghykrisztina.hu/konyvek.html

Babahívogató Program - program a várandósságért

*Ha **Te** is:*

- *régóta vársz már hiába a kisbabátok érkezésére*
- *esetleg már túl vagy több sikertelen inszemináción vagy beültetésen*
- *a környezeted szerint túlságosan "rágörcsölsz" a gyermekvállalásra*
- *úgy érzed, hogy már a párkapcsolatod is megsínyli a baba utáni vágyatokat*
- *félsz, hogy kifutsz az időből*
- *ha már szégyellsz bemenni a patikába egy újabb csomag terhességi tesztért*
- *azt érzed, hogy nem érted, miért büntet a sors*
- *rettegsz, hogy soha nem lesz már gyermeked*
- *elveszítetted szinte a reményt, és azt sem tudod, mit akarsz már valójában...*

*akkor bátran keress engem a **Babahívogató Program** keretében.*

Rendelési idő:

Hétfő, szerda, péntek: **16 - 19** óráig / Kedd, csütörtök: **9 - 14** óráig

A konzultációk helye: *Budapest, XI. kerület, Gellért tér*

Amennyiben külföldön élsz, vagy vidéki vagy, lehetőséged van skype konzultációra.
Bővebb információkat itt találsz: Babahívogató-skype

Szeghy Krisztina
pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Telefon: 06/20-255-62-69
Email:szeghykrisztina@gmail.com

RÓNAI KATALIN

Mások segítése engem is tölt

Beszélgetés Horváth Enikő veszteségspecialistával

Az elmúlt több mint másfél év világszerte veszteségeink tükrében láttatta meg a változtatások szükségességét. A világ már sosem lehet olyan, mint amilyen volt, megkaptuk az esélyt, hogy újraírjuk történeteinket. Veszteségeink, amelyek sokfélék lehettek; halálesetek, munkahelyek elvesztése, csődbe menés, válások, a félelmek extra megéléséből adódó elszigetelődés, a kapcsolódások, az érintések hiányából eredő depresszióba süllyedés, és az egyéb anomáliákban csúcsosodtak ki, a már-már feladatként megjelenő, változtatásra serkentő történések teljesen felkavarták a posványost. Nehéz hónapok állnak mögöttünk, és nagyon valószínű, hogy a folyamat nem fejeződött be.

Horváth Enikő mentálhigiénés szakemberrel, veszteségspecialistával azért ültem le beszélgetni, hogy valamennyire betekintést nyerhessek, vajon egy veszteségekkel foglalkozó szakember hogyan tud segíteni. Enikőnek ugyanis ez a hivatása. Elképesztő elhivatottsággal segítséget nyújt haldoklóknak, hozzátartozóknak halálesetek után, valamint támogatást, lelki támaszt ad hétköznapi veszteségek feldolgozásában, segítséget a továbblépésben. Mindenszentek és Halottak napja közeledtével pedig az ünnepkörre jellemző szokásokra kérdeztem rá, amelyek hagyományként a világ számos országában évről évre ismétlődnek.

Természetesen képtelenség lett volna lefedni a teljes témát, de igyekeztünk valamennyire betekintést nyújtani e nagyon nagy és mély témába.

– Mindenkinek van egy saját története. Nem tudom megmondani, mi volt az a momentum, ami ebbe az irányba vitt engem, hogy mi volt az a pont, melyik volt az a nap, ami elindított, de fiatal felnőttként egy nap egyszer csak a Hospice házban önkéntes lettem. A szakemberré válás ekkor már elindult bennem. Ez nem „munka". Egy haldokló mellett ülni vagy egy gyászoló családot mentálisan segíteni sokkal több annál, mint amit mi általában „munkának" hívunk. Szokták kérdezni, hogy ez nem nehéz-e, nem rossz-e. Hogyhogy nem vagyok szomorú egész nap? Ez közel sem arról szól, hogy mindig haldoklók mellett ülök, nem minden folyamat ilyen nehéz, dolgozom vállalkozókkal is, akik nehézséget éltek meg. Nem arról szól az életem, hogy napi 8 órában nagyon-nagyon nehéz történeteket hallgatok.

– *Valóban, a belőled áradó szerető kedvességet és az ezt támogató energiát figyelve elgondolkodtam, hogyan tudod ezt a hangulatot megtartani.*

– Ebben a munkában vannak könnyedebb témák is, – még akkor is, ha az adott személynek az nagy probléma, – én mindig ott vagyok teljes figyelmemmel és energiámmal, így tudok nekik segíteni, s ez nekem is élmény. Néha elég egy mondat, hogy a kliens túllendüljön a fájdalmán, veszteségén. Sokan jeleznek vissza pár nap múlva, hogy milyen jó volt a konzultáció,

már látják a szépet az életben. Ezekből igazán lehet töltődni, vagy amikor egy folyamat közben vagy a végén azt mondja az illető, akivel dolgozom, hogy „megmentettem az életét!", mert a konzultáció előtt azt érezte, beleőrül, nem tudja túlélni azt a fájdalmat, de most már érzi, talpra tud állni.

– *Életünk során folyamatosan eszünkbe juthatnak szeretteink, akik már nincsenek velünk. Elég egy szó, egy zene, egy íz, egy hasonló tekintet, egy bármilyen kedves emlék, hogy tudatosodjon bennünk, életünk véges. Vagy érhet minket nagy veszteség bármilyen helyzetben; pénzügyi, mentális, egészségi, kapcsolati, munkahelyi, bármit elveszthetünk. Ráadásul, bár a veszteség nagyon fájó dolog, ez mindig lehetőség arra, hogy valami új elinduljon, valami megváltozhasson.*

– Pontosan, veszteségekkel foglalkozó szakemberként abszolút ezt gondolom én is, bármit elveszíthetünk. Természetesen a legnagyobb veszteség emberi mivoltunkban a halál, az elmúlás. Kicsit foglalkoztam az ünnepkör témájával, azt gondolom, nem is az a fontos, hogy hogyan emlékeznek, hanem, hogy mindenhol van kultusza a hatottakra való emlékezésnek. Ezt az ünnepet legtöbb helyen ősszel tartják, de vannak olyan országok, ahol tavasszal emlékeznek a halottaikra. Lényeg az, hogy ugyanaz vezérel mindünket, hogy kicsikét foglalkozzunk az elmúlással. Mert mindenkit érdekel az, vajon mi történik, amikor már nem vagyunk, hisz erről semmiféle hiteles forrás nem található. Igaz, vannak, akik a klinikai halálból visszatérnek, de az más. Mindemellett azt gondolom, az embernek időnként szüksége van arra, hogy megálljon és ünnepeljen. Most már, „dedikáltan" van egy nap, amikor megemlékezhetünk, amikor a társadalmi rituálé halottainkra emlékeztethet minket, akik előtt fejet hajthatunk. Ekkor lehetőségünk nyílik arra, hogy megálljunk, testünk, lelkünk megpihentessük.

– *Hogyan ünnepelnek más nemzetek? Miben egyezünk és térünk el a halottak napi szertartásokban?*

– Az elmúlás már gyerekkorunk óta foglalkoztat mindannyiunkat, mert senki sem tudja, mi is történik azokkal, akik nincsenek itt. Az ünnep alkalmából időt fordítunk az emlékezésre. Nagyon hasonló rítusok vannak, a különbözőségek mellett. Például a mindenhol megjelenő fény. A fény egyfajta démonűző, a sötétség elleni harcot szimbolizálja. Minden egyes ország szertartásában megtalálható a mécses vagy a gyertya vagy az élő virág, amely a frissesség, az élet, s a hervadt virág, ami a múlandóság, a halál szimbóluma. A virág a mexikói, a spanyol és a magyar kultúrában is megjelenik. Valóban, a mexikóiak színes ruhában, karneváli hangulatban ünnepelnek, de azt gondolom, ez a habitusukból ered. Ők melegvérű emberek, másképp ünnepelnek, mint például egy skandináv. A skandináv országokban elmennek a temetőbe, örökzöld csokrokat visznek, és egy gyertyát gyújtanak. Visszafogottan ünnepelnek. Mexikóban valószínű nincsenek örökzöldek, vagy egyszerűen nekik úgy jó, hogy „szétrúgják" a falakat. Kínában a kedvenc ételét készítik el a halottnak, és pénzt égetnek a sírnál, ez máshol nem ismert szokás. Spanyolországban kimennek a feldíszített temetőbe, de vásárt tartanak, és gesztenyés édességeket esznek. Mindezek a szertartások azon a régi hiten alapulnak, hogy a halottaknak egy évben egy napon lehetőségük van az átjárásra. Az azték világban a holtak istenét ünnepelik, de példának itt a halloween, amit nem kedve-

lünk. Azt mondjuk, ez egy nem illő dolog, holott ugyanerről szól. A halloween magyarul mindenszentek. Amerikában az angolszász területről bevándorlók hozták be a kelta gyökerű ünnepet, amely mostanra cukorkává, csokivá és töklámpássá szelídült, holott a halottak visszatérésétől félő emberek azért öltöztek be, hogy ne ismerjék fel őket, nehogy beléjük költözzenek.

– *Visszakapcsolódva Magyarországra, nekünk milyen ismert szokásaink vannak ebben az ünnepkörben?*

– A magyarországi ünnepkör is pogány alapokon nyugszik. Jobbnak találták a keresztény vallási ünnepet pogány alapokra rátelepíteni, mint tiltani, így meg is gyökeresedhetett. Az összes magyarországi hagyományt nem ismerem, párat találtam. Volt, ahol a síron lévő elhervadt virágokat összeszedték, megfőzték, és a levével locsoltak a jobb termésért. Volt, ahol nem lehetett aznap mosni, és így tovább, de a lényeg az volt mindenfelé, hogy emlékezzünk meg szeretteinkről, akik már nincsenek velünk.

– *Van-e még valami, amit az ünnep kapcsán javasolni tudsz azoknak, akiket megviselnek az ilyen ünnepek, a veszteségtudat, a másik hiánya, az elengedés képtelensége és az élet értelmének meg nem találása?*

– Ne felejtsük el, hogy azoknak, akiknek friss a gyászuk, bizonyára nagy nehézséget okoz a halottak napja. Akkor lesz kicsit könnyebb, szabadabb, kevésbé fájdalmas, ha eltelt már pár év, akkor mindenképpen szeretettel tudunk ránézni elvesztett családtagunkra, akármilyen volt a kapcsolatunk. Azt javaslom, ha nem tudunk eljutni a temetőbe, – mert esetleg nagyon messze van, – akkor is gyújtsunk mécsest otthon, vagy szánjunk egy napot az emlékezésre. Megsüthetjük a nagyi almáspitéjét, így emlékezve rá, kitehetjük a fotókat, eléjük rakhatjuk a mécsest, vagy egy fekete szalaggal tisztelhetjük meg az eltávozottakat. Érdemes a temetőlátogatás kapcsán mesélni gyerekeinknek halottainkról, így sokkal jobban meg lehet mutatni az élet és a halál körforgását nekik. Tudunk azért tenni, hogy ez a nap olyan legyen, amely mindenkinek melegséget visz a szívébe.

– *Enikő, nagyon szépen köszönöm ezt a beszélgetést!*

https://meghallgatunk.online/segitok/
https://www.tovabblepni.hu/rolam/

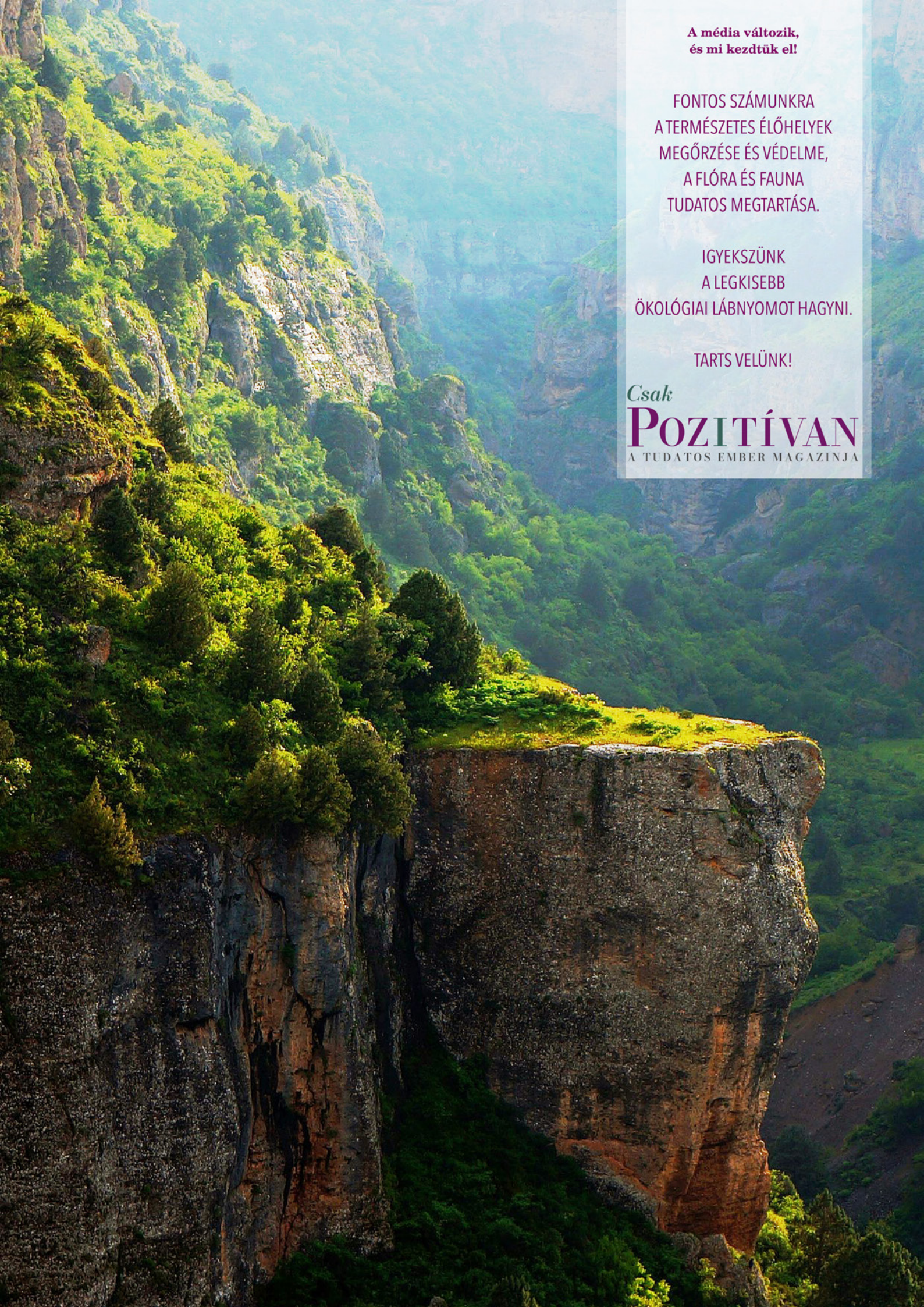
VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDRE A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSEN EL, BÁR TE VAGY A TÉR. LEGYEN UTAZÁSOD, KERESÉSED CÉLJA A MEGISMERÉS, ÖNMAGAD MEGISMERÉSE! HOZZON FELISMERÉSEKET A KÖNYV MONDANIVALÓJA! HA KÍVÁNHATOK VALAMIT, AZT KÍVÁNOM, HOGY ISMERD FEL, TUDD, KI VAGY. TAPASZTALD MEG A MEGHATÁROZHATATLANT, AZ OSZTATLANT, A HIÁNYTALANT, A LEÍRHATATLANT, AKI VAGY.

KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MÉG MEGRENDELHETŐ!

*A könyv, mely már megjelenése előtt emberek életét változtatta meg.
Akik betekintést nyerhettek a készülő anyagba,
és tartalmával komolyan foglalkozni kezdtek, mára már nem
ugyanazok az emberek, akik voltak.*

*„A türelem az, mikor a létezésre bízod magad, és csak figyelsz.
Cselekszel, mikor kell, de nem várakozol soha.
A türelemmé leszel, mikor létezel.”*

*Megrendelés: https://kaveszunet-az-elmenek.webnode.hu/
e-mail: azurihangt@gmail.com
https://www.facebook.com/kaveszunetazelmenek/*



**A média változik,
és mi kezdtük el!**

FONTOS SZÁMUNKRA
A TERMÉSZETES ÉLŐHELYEK
MEGŐRZÉSE ÉS VÉDELME,
A FLÓRA ÉS FAUNA
TUDATOS MEGTARTÁSA.

IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

„rájöttem, hogy nekem kell olyanná válnom, aki egy ilyen hittel, erővel és példával tud elől járni”

Női köröktől a gyermekek zöld oktatásáig

Keresztes-Bolla Anitára, aki egy személyben mentálhigiénés szakember, kulturális antropológus, művészetterápiás coach, párkapcsolati tanácsadó, női mentor és klímanagykövet, egy kedves közös ismerősünk hívta fel a figyelmemet. Érdekesnek találtam, hogy látszólag különböző területeken mozog, mégis, mint kiderült, teljesen összehangolva teszi mindezt. Egyéni és párkapcsolati konzultációkat tart, női önismereti csoportokat, elvonulásokat szervez, gyermekeknek ad elő iskolákban környezettudatosságról, klímaváltozásról, szerkesztett környezetvédelmi magazint és tervei közt szerepel iskola vagy egészségközpont alapítása is. Anitával szemléletről, az első impulzusokról és a folyamatról beszélgettünk, amely e szerteágazó tevékenységi köröket mozgatja és egységben tartja.

Mikor és hogyan indultál el az önismereti úton?

Nehéz meghatározni. Talán akkor, amikor tizenöt éves koromban egy női körbe kezdtem el járni, ahol inkább a negyvenes korosztálytól felfelé voltak nők. Jóga alapú női kör volt ez. Az alkalmak részeként folyamatosan megosztottuk az érzéseinket, a velünk történteket. Itt megtapasztalhattam, hogy igenis lehet egymásra igazán figyelni, egymás elfogadásában feloldódni, és hogy van őszinte meghallgatás. Ekkor még nem a nőiség megélése mozgatott, csak a lelkem keresett valami olyat, ahol fejlődhet, feltöltődhet.

De az is igaz, hogy mindig is volt bennem egy megmagyarázhatatlan belső mozgatóerő, ami folyamatosan hajtott, hogy figyeljem a viselkedésem, hogy jobbá legyek, hogy értékes ember legyek a környezetem számára. Sokat utaztunk. Ez biztosan hozzájárult ahhoz, hogy a nézőpontomat folyamatosan tágítsam. Már három éves koromtól vittek a szüleim a világ különböző pontjaira, és így megkaptam azt az ajándékot, hogy sokféle kultúrában, ezáltal emberi szempárban megmerítkezhettem. Mindig megfigyelő voltam. Vannak olyan emberek, akik kezdetektől fogva a dolgok mélyét kutatják, a miérteket keresik, azokra pedig megoldásokat. Én egy ilyen ember vagyok. Rengeteg inger ért, sok mindent megtapasztalhattam, és számomra egyértelművé vált, hogy több van a világban, mint amit én magam látni vagyok képes. Rendkívül kíváncsi természetem is sokat segített abban, hogy felfedezzem a körülöttem lévő világot. Önmagamat beleértve.

Tehát, ha jól értem, már kiskorodtól kezdve egy megismerő, befogadó állapotból figyelted a világot. Az utazások, az, hogy többet megtehettél, mint a többiek, hogy hatott a viselkedésedre?

Óvatosan bántam ezzel az ajándékkal. Mindig nagyon érzékenyen kezeltem ezeket a helyzeteket, nehogy valaki kevesebbnek érezze magát nálam. Lehet, hogy már túlságosan is, hiszen ez

az óvatosság csapott át egy ilyesfajta szégyenérzetbe: én megtehetem, mások nem, nekem van, másoknak nincs. Ez hallgatásra tanított. Ezt persze megágyazta az a családból hozott szégyenérzet és félelem, hogy irigyek lesznek ránk. Ezen a szégyenérzeten rengeteget kellett dolgozzak a húszas éveimben pszichodrámával, művészetterápiával, egyéni önismereti folyamatba járással. Magam mögött akartam hagyni és átélni, hogy én is egy teljes értékű tagja vagyok a társadalomnak, semmit nem kell szégyellnünk, amink van. Sőt!

A szégyenérzet hátrahagyásával megtanultad elfogadni magad és közben alázatos maradtál…

Igen, így van. Rendkívül fontos, hogy felismerjük az önkorlátozó sémáinkat, azokat megdolgozzuk magunkban, hogy aztán egy felszabadult életet élhessünk egy stabil, egészséges énnel. Az énépítés egy nagyon fontos része az önismereti munkának, hiszen kezdetektől létrejön egy én, egy személyiség, de azok nem mi vagyunk igazán. Azt családi és kulturális szokások, érzések, viselkedési minták építik fel, amiben a valós önmagunk nem igazán kap helyet. A húszas éveimben ismertem fel azt is, hogy sajnos sem az iskola, sem a családi múlt nem készített fel maradéktalanul az életre. Úgyhogy én is sok buktatót megjártam, főleg a spirituális-ezoterikus úton és a kapcsolatok útvesztőjében. Kerestem a helyem a világban. Majd hála Isten leért a lábam a földre. Miskolcon kulturális antropológusként végeztem, ami újra felélesztette bennem azt a tudást, mely szerint rengeteg hitrendszer, világnézet létezik, és ebben kell megtalálnom a saját helyemet, önmagamat. Ez a megtalálás sokszor nagyon fájt. Többször esett szét úgy az énképem, az önhitem, hogy azt hittem, sosem állok fel többé. De aztán sikerült.

Említetted a pszichodrámát, a művészetterápiát, az egyéni önismeretbe járást. Ezeken kívül milyen egyéb önismereti módszerek hatottak rád és hogyan ötvözted magadban őket?

A kezdeti, – én csak így hívom – 'spiriezó' módszerek után jöttek azok, amiket felsoroltál. Azt éreztem és persze tapasztaltam, hogy pl. a családállítás, kineziológus, SVT ad, adhat a léleknek, de valójában nem mozdítják előre a személyiséget, az ember életét, nem attól lettem jobb, hogy hittem az egységben. Úgyhogy én nagyon kemény viselkedésterápiába kezdtem, ahol a saját viselkedésemet dolgoztam meg. Köntörfalazás nélkül néztem szembe a hozott személyiségemmel. Segít, ha kívülről nézünk rá magunkra. Muszáj is elhatárolódni attól, akinek hisszük magunkat. Csakis úgy lehet olyan intenzív sebészeti beavatkozásokat végrehajtani a személyiségünkön, ami tényleg új idegpályákat köt be, hátrahagyva a régit. Sokat segít nekem még a meditálás, amit a thaiföldi Peace Revolution program által sajátítottam el először itthon, majd odakint buddhisták közt. Számomra nagyon fontos, hogy hiteles legyek, ezért folyamatosan dolgozom most is magamon.

Mi hozta ki belőled, hogy segítővé válj? Hogy ne tartsd meg magadnak a tapasztalataidat? Sokan arra törekszenek, hogy ők maguk legyenek jól és mindenki más oldja meg a saját életét.

Én szinte mindig meghallgató, segítő szerepben voltam. Már óvodában és iskolában is a beceneveim erről árulkodtak. Sokan Anyának, Anycinak szólítottak. És mindeközben a különböző kultúrákkal való találkozás is folyamatosan tolta elém az óriási társadalmi egyenlőtlenségeket, problémákat, amiket nem tudtam annyiban hagyni. Ez már gyermekként is nagy fájdalommal, dühvel és igazságtalanságérzettel töltött el engem. Rengeteg volt bennem a miért. Sajgott a lelkem az értelmetlen pusztítások, egymás bántása láttán. Tenni akartam mindig is ez ellen. Az ártatlanok, a védtelenek védelme, egymás megsegítése gyerekkorom óta nagyon fontos volt nekem. Aztán rájöttem, hogy nagyot a világon fordítani csak úgy lehet, ha kicsiben kezdjük, magánál az embernél. Ezért csinálom most, amit csinálok. Foglalkozom egyénekkel, párokkal, családokkal, csoportokkal, az érzelmi és mentális egészségük elérése érdekében, hogy aztán az építő hatással

legyen az ő környezetükre, majd a tágabb környezetre. Ide kapcsolódik egyik fő kutatási témám is: önmagunk egészsége, a bolygó egészsége.

A nagy kötelesség- és küldetéstudat mellett élvezni is marad idő az életet?

Fontos és aktuális kérdés ez. Igen, most már egyre inkább az is kezd figyelmet kapni az életemben, hogy ne csak szolgáljak, hanem azzal is foglalkozzak, ami kifejezetten, személyre szabottan csak engem tölt, számomra okoz örömet, engem szórakoztat. Mindenkinek meg kell tanulnia szeretni a saját életét, önmagát maradéktalanul, úgy nekem is. És bizony kimondhatom, hogy egyre jobb érzés Keresztes-Bolla Anitának lenni.

Szeretek írni - remélem, egy éven belül megajándékozhatom a nagyérdemű közönséget egy nagyszerű ifjúsági regénnyel -, olvasni, színjátszani, bárminemű alkotó, kreatív, művészi folyamatban részt venni, táncolni, labdajátékozni. Elemi szükségletünk emberként megtalálni azokat a belső-külső erőforrásainkat, amelyek napi szinten újratöltik az elemünket. Ez a lépés kihagyhatatlan. Köszönöm, hogy ismét emlékeztettél erre.

Visszatérve a legelső női körre, amin részt vettél. Ez alapozta meg a te általad szervezett női elvonulásokat és a nőiséggel való foglalkozásokat?

Nem, lényegében ehhez kevés köze volt. Huszonhárom éves voltam, amikor megismerkedtem mostani férjemmel, Robival és a kettőnk közötti kapcsolat, a kapcsolatunkban megélt krízisek vittek rá igazán erre az útra. Három éve volt egy olyan kardinális válság az életünkben, amit úgy éreztem, csak én mozdíthatok előre, máskülönben elválnak útjaink. Egy este alatt elolvastam Dóra Gyula – Titkos tanácsok nőknek minden írását a neten és átkalibráltam az elmém. Tulajdonképpen ez a krízishelyzet vitt rá arra, hogy megvizsgáljam a nőiségem és elkezdjem reálisan látni a férfi és női viselkedést. Azóta többször voltam a tanfolyamaikon, folyamatosan ismétlek, gyakorlok. Ezt a tudást építettem be a mentálhigiénés, művészetterapeuta munkámba is, és így igyekszem női mentorként támogatni a nőket abban, hogy mindenre van megoldás, ne hagyják annyiban az életüket.

Látom, hogy nincs olyan nő és nincs olyan kapcsolat, ahol ne kellene ezt a dolgot helyretenni. A hűtlenségről, megcsalásról, szexualitásról nem beszélünk eleget, pedig mind a valóságunk része. Kötelességemnek tartom elvenni az élét annak, hogy áldozatként éljük az életünket. Minden saját felelősségünk. A mi életünkért mi felelünk. Senki más.

Téged ki támogat, honnan merítesz erőt nőként?

Ez is egy jó kérdés. Sajnos kevés olyan nőt tudok mondani, aki számomra példaértékű életet él, akire felnézhetek, akiből meríthetek, aki által akár megélhettem a saját nőiségemben való hitet, erőt. Ezért rájöttem, hogy nekem kell olyanná válnom, aki egy ilyen hittel, erővel és példával tud elől járni, amit érdemes lehet követni. Kulturális antropológusként tudom és látom, hogy menynyire hiányoznak a valódi rítusok, szertartások az életünkből. A lányból nővé avatás az első menstruáció idején például. Helyette sokan szégyenérzetet kapunk. Aztán a felnőtt létbe történő beavatások hiánya. A mai kultúránk nehézsége, hogy a szívből jövő rítusok hiányát éljük. Elballagunk, leérettségizünk, bérmálkozunk, de a felnőtt társadalom lényegében utána sem kezel másként, nem fogad be magába felnőttként. Mindenki magának harcolja ki a helyét, ám segítséget rit-

kán kapunk hozzá. Én magam is sokat kerestem a helyem a felnőtt társadalomban. Sokszor kaptam meg a sokak által ismert mondatot: Te még ehhez túl fiatal vagy. Miért is kellene engedélyt kérnünk az életünkhöz? Miért is kellene, hogy mások határozzák meg, hogy mi lehet belőlünk és mi nem. Természetesen az alap társadalmi szabályokat betartva, de a legfőbb üzenetem a fiatalok felé például az, hogy ne halogassák az életüket. Tanulják, dolgozzák azt, ami bennük él, ha pedig nem tudják, mi él bennük, önismeretben keressék meg azt minél hamarabb.

Visszakanyarodva a feltett kérdéshez tehát, én a már említett Dóra Gyuláék tanfolyamaiból merítek erőt, illetve mindazokból a nőkből, akikkel együtt dolgozunk. Mert általuk is rengeteget tanulok magamról, és az ő történetük segít engem is az úton tartani vezetőként.

Milyen csoportokat is vezetsz?

Elsőként az Alkotó Királynők női önismereti csoportot indítottam el immáron másfél éve, ahol a művészetterápia, a rajzelemzés és a női-férfi, hold-nap jungi szimbólumain keresztül tanuljuk meg a mi működésünket és értjük meg a férfi működését. Ez egy igazi hiánypótló tudás, a legtöbb esetben merem állítani, hogy életmentő.

Ezt követte aztán, hogy elkezdtem női elvonulásokat tartani, Női Együttlét táborokat, ami négy nap intenzív együttlétet jelent, teljes digitális csendben, minden külső zajt hátrahagyva, csak a belső folyamatoké a főszerep. Itt nagyon komoly önismereti munka folyik. A transzformációs társasjáték, a művészetterápia, a meseterápia, a labirintusjárás - ami ősi önismereti rítus -, az erdőfürdő, az eco-art terápia közelebb viszik a résztvevőket ahhoz az élethez, amit valóban élni szeretnének, és a végén konkrét megoldásokkal, lépésekkel távoznak, hogy hogyan tudják mindezeket megvalósítani a mindennapjaikban.

Fontos tétel, hogy ami a kapcsolatokban sérült, azt kapcsolatokban lehet gyógyítani. Ítéletmentes, elfogadó, szerető közegben pedig pláne.

Olvastam a Facebook-on a résztvevők hozzászólásait, véleményeit és áradoznak a tapasztalatokról, változásokról. Ha megnézzük a hazai „piacot", mi az, amiben te más vagy, mást adsz, másképp adsz, mint a többiek?

Én együttérzéssel szembesítek. Nincs idő az ember életében arra, hogy szép mondatokkal, simogatással elhúzzunk tíz-húsz évet, aztán sírjunk, hogy egyedül maradtunk. A spiritualitás fontos, kell, hogy meglegyen a hitbéli kapaszkodónk az életben, de az attól még nem jelenti azt, hogy felelősségteljes felnőtt életet élünk. Ahhoz szembenézések kellenek, viselkedésterápia, pszichológia. Látnunk kell kívülről a saját viselkedésünket, hogy hatunk másokra, és aztán azt, hogyan

hat vissza ránk, hogy aztán változatni tudjunk. Én a munkám során ezt teszem lehetővé a hozzám fordulók számára.

Reális tudást adok át a női és férfiműködésről, a szimbólumterápia és a Gyuláék által is életre hívott tudásból inspirálódva.

Illetve nálam folyamatos az utánkövetés. Senkit nem hagyok magára. Amíg bármi is átalakul az életünkben, az sok idő. Addig fogom klienseim kezét, ameddig csak szükséges.

A segítői utadon vannak újabb célok, amik felé haladsz? Esetleg az írásban, a művészetekben látod a kiteljesedést? Szeretnél-e gondolataiddal tömegeket elérni?

Fontos számomra a közösségépítés. Szeretném, hogy mindaz, amit most teszek, egyszer valami nagyban forrjon majd össze. Most is tagja és többé-kevésbé szervezője vagyok egy lakóhelyemen lévő női közösségnek, a Fonónak, ahol helyi nők támogatják egymást a mindennapok kihívásaiban. Azt érzem, hogy ahhoz, amit alkotni fogok, annak köze lesz a neveléshez, a közösséghez, értékátadáshoz és önfejlesztéshez. Így ami most körvonalazódni látszik, az vagy egy iskola és/vagy egy életközpont/egészségközpont lesz. Természetesen mindezek mellett helyet kap az alkotás, amin keresztül tolmácsolhatom a gondolataimat az emberek felé. Könyvkiadás előtt állok, ill. a Youtube csatornámra, a ReconnAction-re is szánok még sok olyan hasznos videót, amelyekkel, ha sikerül, igen, tömegeket érhetek el akár.

Ez egy nagy terv.

Igen, valóban az. Bennem van egy elég erős archaikus, ökopszichológus nézőpont. Antropológusként, szakemberként látom, hogy mennyire nem kedvez az emberi kapcsolatoknak, közösségeknek, családoknak az az életmód, amit ma élünk. Mintha lekapcsolódtunk volna az életről. A valódi életről. Az ökopszichológiában ezt úgy mondják, hogy az ember elszakadt a természettől. Azaz az ember elszakadt attól a természetes életmódtól, amit évszázadokon keresztül megszokott, és jól működött. Így most a válságok korát éljük. Mind a klímaváltozás, mind a társadalmi intézményeink válságai, válások, családok szétesése, mind a civilizációs betegségek tömkelege oda vezethető vissza, hogy az ember elszakadt valami nagyon elemitől, ami egyben tartaná őt, és sokáig egyben is tartotta.

Beszéljünk kicsit az általad vitt klímaprogramról.

Ezt a programot is erre az ökopszichológiai nézőpontra építettem. A gyerekeknek az iskolákban klímanagykövetként mutatkozom be, mert Al Gore, Climate Reality globális szervezetének vagyok egy klímanagykövete. Így hivatalosan tudom képviselni a zöld ügyeket.

A Föld21 - A bolygó az otthonom oktatási program több mindenben különbözik a már jól megszokott környezetvédelmi projektektől. A program legfőbb tananyaga a diákok számára tehát a következő: alaptétel, hogy az ember a természet része, és hogy a mai ember legfőbb problémáinak oka – mindazok, melyeket előbb felsoroltam -, hogy elszakadtunk a természettől, a természetes életmódtól. A megoldás pedig abban rejlik, ha

újrakapcsolódunk a természethez, a természetes életmódhoz, saját, igaz természetünkhöz.

Lehetne kétszer negyvenöt percben az iskolákban ökológiai lábnyomról, káros gázokról beszélni, de ezeket ki is lehet keresni már az interneten és én nem akarom könnyen elérhető információkkal traktálni a gyerekek elméjét. Megteszik azt helyettem mások. A problémák mélygyökerét szeretném megmutatni nekik élményeken, játékokon keresztül. Én állítottam össze a programot és harmadiktól hetedik osztályig viszem. Az élmény-dráma és játékpedagógiai elemek nagy segítségemre voltak a program kidolgozásakor.

Játékosan dolgozunk együtt és a feladatok az érzelmekre hatnak, mert ez a legfontosabb. Érzéseket kiváltani, érzéseken keresztül kapcsolódni egymással.

A gyerekek mennyire nyitottak, érdeklődőek ezekre a témákra?

Nagyon. Ha visszaemlékszünk, azokat a tárgyakat szerettük meg mi is, ahol a tanár személye is szerethető volt, és mi hozzánk is úgy viszonyult, hogy emberszámba vett bennünket. Sokat számít tehát, hogy én hogyan viszonyulok hozzájuk. Mostanra szentül hiszem, hogy a mai oktatási rendszerrel visszafogjuk az embert, a gyerekeket a fejlődésben. Sokkal többre lennének képesek, sokkal többre is képesek. Egy tizenkét éves az iskolában ma már unatkozik, nem kielégítő számára, amit ott kap. Ezért én arra törekszem, hogy úgy meséljek nekik és úgy játsszunk, ami tényleg beépíthető lesz a számukra és megmozgatja az elméjüket, a kreativitásukat.

Szerencsére nekem sikerül megtörnöm minden korosztálynál a jeget. Igenis nagyon érdekli őket ez a téma, csak a mainstream nyomását nehéz semlegesíteni, ami megmondja nekik, hogy mi érdekelje őket és mi ne. Őket partnerként kezelve csodákat lehet elérni a két óra alatt, és a program végére általában tudatosul bennük, hogy ők lesznek a jövő felnőttjei, akiken tényleg sok múlik.

Kell ehhez rugalmasság és spontaneitás.

Igen, és itt jön be a mélyadaptáció, Jem Bendell fogalma. Erről szól egy írásom is, az Önmagunk egészsége, a bolygó egészsége. El szeretném juttatni az emberekhez, hogy alkalmazkodás nélkül nem nagyon fogunk túlélni. Reziliencia, valódi megküzdési képesség nélkül nincs boldogság. És itt találkozik össze a két téma, az önismeret fontossága és a klímavédelem.

Az adaptációt folyamatosan gyakorolnunk kell, hisz az élet kiszámíthatatlan. Egy biztos pontra lelhetünk ezen a Földön, önmagunkra, önmagunk belső stabilitására. Krízishelyzetek lesznek újra és újra akár a kapcsolatainkban, akár az egzisztenciánkban, akár a klímát vagy az egészségügyi helyzetet nézzük. Az aktuális tudatállapotunk, aktuális érzelmi és mentális egészségünk, stabilitásunk fogja meghatározni, hogy hogyan küzdünk meg a minket érő helyzetekkel. Probléma vagy megoldásfókusszal tekintünk-e rájuk, elmosnak-e bennünket vagy felülemelkedünk rajtuk. Mindez egy jól megdolgozott énen múlik, aki helyén van az életében és a bőrében.

Nem a legerősebb él túl, hanem a legalkalmazkodóbb.

Igen, ez nagyon fontos. Az tud igazán adaptálódni, aki megtanulja elengedni azt a tévképzetet, hogy a személyisége és a viselkedése egy. Aki megtanulja különválasztani a kettőt. Aki megtanulja, hogy nem vagyunk egyek a viselkedésünkkel, és, ha azon változtatunk, attól még önmagunk maradunk, vagyis nem vész el az énünk. Attól még szerethetünk futni, hímezni, másokat megnevettetni, Magyarországon élni, vállalkozónak lenni vagy épp alkalmazottnak, gyerekekre vigyázni, kutyát örökbe fogadni, hogy a viselkedésünkön, a hozzáállásunkon, a kommunikációnkon csiszolunk és élhető, védekezés-támadásmentes, békés együttélésre törekszünk magunkkal és másokkal. Mert végső soron ez a legfontosabb. Törekedni a békés együttélésre, ahol az élet virágozhat és fennmaradhat. Ennek alapja pedig az önismeret, a tudatos önfejlesztés.

KOVÁCS KATALIN

TANULOM MAGAM

Tanulj, fiam(lányom), mert amit megtanultál, azt már nem vehetik el tőled! Magadnak tanulsz, nem nekünk! Menj egyetemre, ez a pénzügyi/jogi/orvosi szakma jól jövedelmező állást hoz majd neked! A tudás aranyat ér! Ismerősen csengenek ezek a mondatok? Jót akaró szülők és tanárok egész hada szajkózta fülembe éveken keresztül e bölcsességeket. Ők mélyen hitték, hogy ezzel egy sikeres és boldog élet kulcsát adják a kezembe.

Szorgalmas és szófogadó voltam, tettem, amit kértek: tanultam. Fenntartás nélkül szívtam magamba mindenféle tudományt, mert szentül meg voltam győződve róla, ezzel teszek a legtöbbet későbbi boldogulásom érdekében. Bevallom, tetszett a dolog, mert nem került nagy erőfeszítésembe: kisujjamat sem kellett mozdítanom az ötösért. A középiskola első évében volt egy pillanatnyi megtorpanásom, de hamar rátaláltam a tanulás új mikéntjére, így negyedikben egyszerre szereztem meg az érettségit, a nyelvvizsgát és a jogosítványt. Hajrá, csak így tovább, adták ki az új vezényszót jóakaróim, irány a főiskola! Szép védés volt, jeles! – küldetés teljesítve. Lehet ezt még fokozni? Hát persze! „Ezen a munkahelyen elvárás a mérlegképes könyvelői végzettség!" - vállalja? Vállaltam. A történet itt happy enddel zárulhatott volna, hiszen immár zsebemben lapult minden, amire állítólag szükségem volt egy szépreményű élethez, én mégis tanácstalanul tekintettem ki a nagyvilágra a felhalmozott bizonyítványok védőbástyája mögül.

Miért? - tettem fel magamnak a kérdést már számtalanszor. Mások csak kilépnek az egyetem kapuján és rögtön egy zsíros állásban találják magukat, akkor nálam miért nem így történt? Szépen teljesítettem a „tanuld meg, vizsgázz le" fronton, „az én utcám volt", jól kiismertem már magam benne. Csoda-e, hogy nem akaródzott elhagynom? Mindig jött egy újabb tanfolyam, egy újabb iskola. Sokára értettem csak meg, miért nem léptem. **FÉLTEM.** Tanulni ragyogóan tudtam, alkalmazni a tanultakat már kevésbé, megúszásra játszva gyűjtögettem tovább az elméleti ismereteket. Sose éreztem azt, hogy már munkára érett lennék, hogy elegendő az eddig megszerzett tudás. S élt bennem az a hamis kép is, hogy a több bizonyítvány nagyobb esélyt jelent majd számomra a munkaerőpiacon. Nem akartam szembenézni a valósággal. Mert mi lesz, ha… A kishitűség folyton ott duruzsolt a fülembe: tényleg, mi lesz, ha felvesznek, aztán majd alkalmatlannak, ügyetlennek vagy netán butának fognak tartani? És különben is, majd pont téged választanak! Ugye te se gondolod komolyan…? Akarod te ezt egyáltalán? Jó ideig nem akartam, és inkább belevágtam egy újabb kurzusba. Kudarcélményeim csak rontottak ezen a helyzeten, mert bár sok papírom volt, tapasztalat híján az első időkben tény-

leg nem vettek fel sehová. Könnyebb dolgom lett volna, és talán nem adom fel olyan hamar, ha az iskola felkészít magamra, s a hogyan továbbra.

Ami kimaradt, és amit nem lehet megkerülni, az az önmagamon-önmagammal való munka. Önvalóm működési mechanizmusának a kiismerése nélkül semmi sem megy az életben. Amíg én nem vagyok jól, nincs helyén az önbecsülésem, nincs bennem magabiztosság, addig lehet bármilyen tudás a birtokomban, nem fogok tudni élni vele. A legfontosabb magamat tanulni. Magamat és hozzáállásomat nemesíteni az élet dolgaihoz. Elmondta neked bárki is valaha, hogyan dönts, hogyan válassz, hogyan reagálj? Hogyan kezeld az érzelmeidet, hogyan dolgozd fel a kudarcot, hogyan lépj tovább? Miként építkezz anyagilag, érzelmileg, szellemileg? Mit erősíts magadban, és miként ne kritizáld magad? Ez hiányzott: térkép az élethez, iránytű magamhoz. Nem a puritán tudás kell, hanem a valódi, az igazi, a színes-szagos **ÉLNI** tudás!

Nem a lexikális tudást kellene erőszakolni, hanem jól használható gyakorlati megoldásokat tanítani. Logikus gondolkodást. Önállóságot. Magánéleti válságkezelést. Felelősségvállalást. Kreatív problémamegoldást. Önmenedzselést. Megmutatni az ifjaknak, miként tudnak motivációt találni, célt kitűzni, kitartani, helytállni, alkalmazkodni az állandóan változó világhoz. Rávilágítani egyediségükre, felfedezni rejtett tehetségeiket, hogy abban igazán kiteljesedhessenek. Példát mutatva nevelni. Ehelyett szinte mindenkit az egyetemre irányítanak, miközben szakmák halnak ki. Lenézed a kőművest? Próbálj csak meg most záros határidőn belül szerezni egyet! A pék, a fodrász s a többi szakmunkás épp olyan értékes a maga nemében. Magunkat kellene megtalálni a hivatásunkban.

Épp ezért fontos, hogy mit is tanulunk! Az ideális az lenne, ha mindenki maga választaná a tananyagot. Lényeg! Hisz ami igazán foglalkoztat, abba beleásod magad, kérdezel, kutatsz, és legvégül be is fogadod a tanultakat, eggyé válsz vele. Hívjon, szólítson meg, éltessen! Pont ez volt az oka annak, amiért nem akartam munkába állni könyvelőként, mert egyáltalán nem érdekelt, s mert piszkosul sajnáltam az elsajátítására áldozott időt.

S ha már megvan, hogy mit, adódik a következő kérdés: Hogyan tanuljunk? Játszva, játszi könnyedséggel! Remek alternatív módszerek vannak, sőt, ezeket még egyénre is lehet szabni. A hatékony tanulás technikájának oktatása forradalmasítaná az egész rendszert, a legnagyobb ajándékot adnánk át vele: az egyén szabadságát.

Hiszem, hogy mindez lehetséges. Napról napra fejlődünk, készítjük a biztos alapot ahhoz, hogy erre építkezni, ebből épülni tudjunk. Tanulni jó. Magunkat tanulni létfontosságú. Az életrevaló tudás hatalom.

„A szerzés sohasem elegendő az élethez, tudnod kell bánni azzal, amit megszereztél: igazából csak az a tiéd, amivel másoknak is a hasznára vagy."

Seneca

UDVAR MELINDA

Teher alatt nő a pálma?

Hogyan adjunk sorvezetőt a gyerekeknek a mindennapokban?

Ahogyan elkezdődött az iskola, felvettük – többé-kevésbé – a fonalat, és próbáljuk a külső elvárásokat is figyelembe véve úgy megélni a hétköznapokat, hogy mixeljük az alábbiakat: 1. a gyerek teljesítsen jól az iskolában 2. de ne legyen teljesítménykényszere 3. lehetőleg élvezetből sportoljon valamit vagy szabadidejében csináljon olyan tevékenységet, amely feltölti 4. legyenek családi programok 5. legyen alkalom és idő beszélgetni és csak megélni a pillanatot együtt.

Szóval a feladat nem könnyű, hiszen egy nap továbbra is csak 24 órából áll.

A fentiekben meghatározott célok „gyakorlati végrehajtása" különböző korú gyermekeknél más és más kihívást tartogat. Például kamaszkorban nagyjából bármit javasolsz nekik, azt az esetek többségében komoly homlokráncolás, majd „azért nem" kezdetű válasz követi. Vagy nincs válasz sem, csak egy rövid vállvonogatás….

Személyes tapasztalat alapján a kisebb korú gyermekeket azonban sokszor meg kell menteni saját maguktól, mert sok-sok ingert éreznek, az elvárásokat szeretnék teljesíteni, azonban az idegrendszeri fejlettségük és egyéb, korosztályukat jellemző tulajdonságuk folytán nehezen kezelik azt a komplexitást, amit a jelen társadalom jelent számukra.

Mekkora elvárást lehet és kell egy gyermekkel szemben támasztani? Nyilvánvaló, hogy a 21. szá-

zadban az élethelyzetek és a társadalom összetettsége újabb kihívásokat állít elénk az élet minden területén.

Sajnos a stressz életünk része, keveseknek adatik meg, hogy olyan életet éljenek, amely nem hemzseg határidőktől, „kell"-ektől. Véleményem szerint a stresszes helyzetet nem kerülni kell – ahogyan az orvosi közhely fogalmaz –, hanem megfelelő módon kezelni. És ehhez szükséges részünkről jó nagy adag tudatosság a mindennapokban.

A gyermekektől várni a tudatos, külső rátekintést teljesen extrém elvárás, ezért a szülőnek kell patikamérlegen kiszámítani, hogy hol is van az arany középút, latinul aureamediocritas.

Vannak, akik egy régi latin mondást citálnak elő a gyermekek kapcsán: teher alatt nő a pálma, amellyel alapvetően azt próbálják igazolni, hogy az ifjakat bátran terheljük kihívást jelentő elvárásokkal, és majd a jelentkező próbatételek formálják igazán erőssé személyiségüket.

Arra azonban jó lenne választ kapni: mekkora legyen az a teher, amit a gyerek cipel? Lehet-e ezt objektíven mérni? Van- e olyan mutató, amely meghatározza, hogy adott (formálódó!) személyiségű gyereknek mekkora és milyen összetételű teher az optimális?

Alapvető kérdésként merül fel, hogy meddig tudunk racionálisan meghatározni bizonyos paramétereket: milyen a gyerekünk, hol helyezzük el a képzeletbeli skálán? Ez egy nagyon nehéz műfaj, hiszen teljesen normális, emberi, mondhatnám alap szülői tulajdonság, hogy elfogultak vagyunk gyermekünkkel szemben.

Nyilván a gyermekkel foglalkozó segítő szakemberek sokat tudnak segíteni abban, hogy mi az optimális adott gyermek számára, de sajnos a legtöbben segítő szakemberhez csak valamilyen probléma, ne adj Isten testi tünet megjelenését követően jutnak el.

Mit tehet a szülő, amikor próbál tudatosan dönteni és meghatározni azt, hogy mi a nem túl sok és nem túl kevés a gyerek életében?

Olvas, tájékozódik, mérlegel. Nem próbál mintákat használni, és ami a legfontosabb: az elvárások megismerését követően a gyermekére fókuszál, és hallgat a belső megérzéseire és belső hangjára.

Igen, valóban ehhez idő kell, energia kell, bátorság kell.

Ha szükséges, akár - extrém esetben - szembe kell szállni a pedagógussal, az edzővel, a bárkivel, és ki kell jelölni egy más, az általánostól eltérő utat, ha kell, le kell válni a „fősodorról", alternatívákban gondolkodni, és azt az utat választani, amely a gyermek stabil személyiségének fejlődését támogatja.

Nem könnyű bizony. De megéri.

A gyermekek könnyed terelgetése kapcsán egy dolgot ne felejtsünk el: az utóbbi évek, évtizedek hozadéka, hogy egyre gyakrabban találkozunk olyan 40-es, 50-es éveikben járó emberekkel, akik szinte nyílegyenesen mentek végig gyermekkoruktól kezdve egy adott életpályán, úgy tűnt, sikeresek, elégedettek az életükkel, elért eredményeikkel. Aztán – mint a mesében – jött egy fordulat, és a sikeres, elégedett ember elengedett szinte mindent, ami addig komoly értéket képviselt az életében, és teljesen új alapokon, akár új szakmában, új hivatásban gondolkodva kezdte újra az életét. Szerintem ezekkel az emberekkel készült beszélgetések, interjúk sokat adhatnak bárki számára, ha a gyermeknevelés során felmerült dilemmák feloldása kapcsán tájékozódik.

Keresse weboldalunkat, Facebook, LinkedIn, Pinterest és Instagram profilunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

https://cspm.hu
https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin
https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Oil Bar

Megnyitottunk!

Várjuk Kedves Vendégeinket!

OilBar Cafe,
a Tudatosság Kávéháza

1011 Budapest, Szalag utca 30.
(Budai Vár alatti lépcsőnél)

Csak szeretni kell, ennyi az egész

Egy különlegesen bájos, de nagyon bánatos kis tündérlány állt a tanterem ajtajában az első tanítási napján édesanyja ölelő karjaiban; nekem a 11. évi szeptember megkezdése volt; hivatásom, szeretem. Sírt, félt, szorongott, anya nélkül kell tölteni a napot; és ekkor megláttuk egymást. Leguggoltam, kérdezgettem mindenféléről, megsimogattam, azonnal megszerettük egymást; ,,kézen fogva jártunk onnantól az iskolában''. Nem az osztályomba járó angyal volt, de hogy nem véletlen találkoztunk, kötöttünk őszinte, tiszta barátságot, az bizonyosságot nyert. Minden nap ölelt, s öleltem.

Április volt, iskolából rohanás haza, zuhanyzás; de ohhh… a jobb mellemnél pici gombóc. (Ez idő alatt lett egy cicám, teljesen véletlen Gombóc névre hallgat.)

Sok orvosi vizsgálaton túl, foglalkozni sem akartam már vele. Akkor még férjem ragaszkodott hozzá, hogy nézessem meg. Köszönöm.

Elmentem, összeráncolt szemöldök árulkodott arról, hogy valami nincs rendben. Mire feleszméltem, már az onkológián vették a szövettant.

Rosszindulatú mellelváltozás- mondta az onkológusom.

Sokk… akkor egyszer sírtam, de nem magam miatt, hanem hogy a fiam, a családom…

A főnökömnek elmondtam, hogy nem tudom, mi lesz, mi jön. Erre rám néz és közli, hogy az egyik apuka még szeptemberben felajánlotta onkológiai segítségét, ha szükség lenne, és volt.

Nekem ajánlotta fel már akkor. Ebédeltettem az osztályom, és a tündérlány is ebédelt éppen, amikoris a főnököm rámutat… AZ Ő Apukája a SEGÌTŐM. Isten keze…

Azonnal intézte a tanító néni megmentését. Azonnali műtéttel eltávolították, onkoplasztikával halvány emlékeztető íve van csupán. Szenzációs

baráti, orvosi team dolgozott rajtam, mentette meg az életem, mérhetetlen szaktudással, emberséggel. Én köszönöm a helyzetet a sorsnak, Istennek; hálás vagyok, hiszen nagyszerű EMBEREKET kaptam maga mellé társnak, segítőnek, gyógyítónak, támogatónak. Hála a feltétel nélkül szerető családnak, barátoknak, a dokiknak, és annak a tündérlánynak és szüleinek, akivel összehozott a gondviselés, hogy bebizonyíthassuk a világnak, csakis a feltétel nélküli szeretet számít, semmi más.

Öt héten át vártam a szövettant, az ítéletet, kell-e majd kemoterápia vagy sem. Az élet térdre kényszerített, a szó legszorosabb értelmében térdre rogyva imádkoztam minden nap.

Mert, hogy mondom el a fiamnak, hogy nem lesz hajam?, és lehet, én se többé, az Ő lelkét féltettem a legjobban.

A 16 évvel ezelőtti autóbalesetem, amikor is medencecsont-töréssel fél évet feküdtem; és a rosszindulatú mellelváltozás (mert a dokival így hívtuk, nem a hárombetűs szóval illettük) megtanított remélni, hinni, Isten felé fordulni. Elfogadóvá tett, türelemre nevelt, tudom, mi a MOST hatalma, hogy mi a kitartás, a csakazértis, hogy bármi történjék, méltósággal viseljem, jellememet formálta, alakította; példa szeretnék lenni sorstársaim számára, hogy megmutassam, fel lehet állni, csak látni kell a jót, és szeretni, menni tovább előre pozitívan, bátran élni, szívvel.

Minden nap mosolyogtam, a legszebb ruhát öltöttem, sminkben jártam sugárkezelésre, boldogan; mert az imáim meghallgattattak, a kemoterápia nem kellett. A dokim nyakába ugrottam sírva a hír hallatán, pedig minden bátorságomat összeszedve még a parókaboltot is meglestem előtte.

A tündérlány apukájánál érdeklődtem, miként hálálhatnám meg önzetlen orvosi, baráti segítségét, a válaszánál potyogtak a könnyeim: - Evi néni, már régen megtetted, hiszen szeretted a lányomat feltétel nélkül, ott voltál, mikor félt, fogtad a kezét; mi a tiédet.

Eleve elrendelt, minden, sorsok, találkozások, az élet… én ebben hiszek.

Nem bírtam ki, a kis tündérnek vettem egy csajos ajándékcsomagot, csörög a telefonom, kibontotta, megköszönte, ezt mondta:

- Olyan, mintha csináltál volna nekem egy plusz szülinapot!

- Örülök, Édesapád is csinált nekem egyet drágám!

Sírtam…

A minap hívott a tündérlány édesanyja, hogy elköszönnek tőlem, mert másik iskola örülhet, a leányzó ott folytatja, de ha kell a segítségük… Ők vannak, bár emiatt sose kelljen beszélni -mondta anyuka, elköszöntünk… a tündérke is kiabált: Szia, Evi néni!

Most felhívom őket, de csakhogy ezt elmeséljem…

Az utam végéig, boldogan:

Hajnal Evelin

RÓNAI KATALIN

Az együttlét a lényeg

Halottak napja közeledtével előkerülnek veszteségeink. Vagyis sokkal többet gondolunk azokra, akiket elvesztettünk, és amiket veszteségként éltünk meg életünkben.

Múltunk, amely általunk és velünk történt, előtérbe kerül.

Szomorkodhatunk, elengedhetünk, elsirathatjuk veszteségeinket, felülkerekedhetünk fájdalmainkon, vagy benne maradhatunk, ha lelkünknek arra van szüksége. S ezt így is kell, mindenkinek saját fájdalma szerint, a lelke megnyugtatása érdekében.

Egy bizonyos azonban, nem hurcolhatjuk magunkkal veszteségeink súlyát életünk minden percében, mert lehúznak, elkeserítenek, elveszik az életerőnket. Bizonyos vagyok benne, veszteségeinket feldolgozhatjuk úgy, hogy építkezünk belőlük, általuk.

Sokan tudjuk már, hogyha valami véget ér, az után jöhet egy új, s ezt akkor is lehetséges megélni, – akár nap, mint nap,– ha egy mozgásában vagy életlehetőségeiben korlátozott gyermek érkezik a Földre, egy családba.

Pápai Ildikó írónő, akivel a témáról felemelő beszélgetést folytattam, mélységeiben ismeri ezt.

– *Életed elmúlt 20 éve alatt naponta hullámhegyeket és -völgyeket éltél meg fiad miatt, de tudom, hogy elképesztő energiákra tettél szert ebben a folyamatban.*

– Ha egy családba eltérő fejlődésű gyermek születik, akkor nagyon komolyan meg kell küzdenünk veszteségérzés által kiváltott elmagányosodással, azzal, hogy minket, anyákat nem ért meg senki, s, hogy egyedül maradunk ebben a küzdelemben, amit a sors „kiutalt" nekünk. De közben ugyanezt érezheti az az óvónő, az az általános iskolai tanítónő vagy fejlesztő pedagógus azzal a gyerekkel kapcsolatban, akit rábíztak. Miközben mindkét oldal nagyon szeretné megérteni és megtalálni az utat a gyermekhez, és azokat a kulcsokat, amelyekkel ki lehet őt nyitogatni.

Ildikót fia autizmusa anyatigrissé tette. Mai napig tökéletesen hisz abban, hogy egy eltérő fejlődésű gyermek minden pillanatban tanít, és abban is, hogy fia nevelése, fejlesztése közben olyan készségeket sajátított el szülőként, amelyeket semmilyen kurzuson nem tanulhatott volna. Gergő fiával közös útjuk történetét a Trivium kiadónál 2019-ben megjelent könyvében meg is írta; „Azt beszéltük meg, hogy BOLDOG leszel" címmel.

– *Szombaton a „Nem Adom Fel" Alapítvány szakmai napján jártam. A „Nem vagyok egyedül, nem vagyok tehetetlen" mottójú Léleköntő" napon rengeteget jegyzeteltem, hitem és szívem szerint mindezt átadnám olvasóimnak. Hiszem, hogy ezeket Magyarországon mindenkinek el kellene olvasnia. Sajnos azt tapasztalom nap, mint nap, hogy az empátia és a tolerancia még mindig gyerekcipőben jár nálunk. Látom magam körül azokat a szülőket, akik eltérő fejlődésű gyereket nevelnek, elképesztő, milyen erőket mozgatnak meg azért, hogy különböző civil szerveződéseket hozzanak létre, amellyel segítik a gyerekeik fejlődését. Tanulócsoportokat, tehetséggondozót kiki először a lakásán hozott létre, majd másokkal összefogva egyesületbe tömörültek, így próbálják járni azt az utat, amivel gyerekeiknek és más autista gyerekeknek is megfelelő ellátást tudnak biztosítani, bármikor érkezik a diagnózis.*

Ildikó életének egyik célja, az, hogy azokat a gyógypedagógusokat, pedagógusokat, orvosokat, és pszichológusokat, akik zászlajukra tűzték az autista gyerekek – és fiatal felnőttek – életének szebbé tételét, a világgal megismertesse, az egyre nagyobb számú autista minősítéssel rendelkező gyerekes családok érdekében is.

– *Mit lehet kezdeni azzal a rengeteg gyerekkel, aki ma autista minősítést kap?*

– Ha sérült gyermek érkezik egy családba, azt naponta veszteségként élheti meg a család minden tagja. Mindezt tetézheti a környezetünkből érkező őszinte elfogadás és az empátia hiánya, az intézményi ellátás hiányosságai, a meg nem értés és a társadalom kirekesztő megnyilvánulásai. A mai gyerekpopuláció teljesen más, mint a 30 évvel ezelőtti, mert a virtuális lét, amelyben létezünk, nyomot hagy rajtuk, – ahogyan rajtunk is –, ezért a mai gyerekek idegrendszere egészen másképp működik. Állandó stimulációra, ingerre van szükségük, s mi ezt meg is adjuk nekik, mert erre tart a világ, és nem engedhetjük meg, hogy lemaradjunk. Ugyanakkor nem vagyunk felkészülve erre a másfajta gyerekanyagra, alulértékeljük azokat az embereket, akik igazoltan valamilyen hendikeppel élik az életüket, miközben fogalmunk sincs arról, hogy ők miben tehetségesek. Mert mindenkiben van kisebb-nagyobb talentum, csak az iskolarendszer nem alkalmas arra, hogy ezt a gyerekekből kihozza. Valamiféle paradigmaváltásra lenne szükség, mert a mai, még mindig kőbe vésett szabályok túl nagy terhet raknak a gyerekekre, és az autista gyerekekre még annál is többet. Ezért nagy szükség lenne olyan közösségi terekre, ahol rendszeres és tartalmas programokat lehetne felkínálni számukra is.

– *Milyen programokra gondolsz?*

– Kisebb korban az óvoda és az iskola ki tudja elégíteni az autista gyerekek szociális igényét is, és a szülők is szívesen mennek el Anyák napjára vagy Farsangra. Ilyenkor az auti gyerek is meg tudja mutatni ügyességét, és van sikerélmény oda-vissza. Amikor az autista gyerek serdülni kezd, a normális biológiai éréssel párhuzamosan náluk is megjelenik a leválás, az elmagányosodás, de a korosztályos támogatás nagyon hiányzik, pedig bennük is megvan az igény a kortársakhoz való kapcsolódásra, még akkor is, ha rájuk nem jellemző a közös „bandázás".

A szomszédunkban van egy nagyon helyes 18 éves fiú, akivel Gergő Xboxozik immár hat éve. Ezt a „barátságot" nem Gergő kezdeményezte, hanem én, de bevált. Ma már heti rutin, Marci átjön, és másfél-két órát játszanak, közben beszélgetnek, taktikai tanácsokat adnak egymásnak, tehát létrejön egy KÖZÖS ÉLMÉNY, KAPCSOLÓDÁS. Ez nagyon komoly előrelépés a fiam életében, hogy van egy Xbox-barátja, és én nem siránkozom azon, hogy miért nem fociznak inkább, mert ha nekik ez okoz örömet, akkor én is velük örülök.

– Azt mesélted, ez a közös játék indította el benned a gondolatot, majd a megvalósítás tervét, hogy olyan közösségi teret hozzatok létre, ahol a többi érintett számára is megvalósulhatnak ezek az élmények.

– Mindig értetlenül álltam az előtt a tény előtt, hogy nincs egy klub vagy olyan közösségi tér, ahol a „normális" kamaszok kapcsolódhatnának az autista kamaszokhoz. Ez persze nem elvárás, hiszen más a motivációja egy olyan serdülőnek, aki haverokkal szeret lógni, ezért nem biztos, hogy egy ingerszegény kapcsolatban igazán, őszintén jól tudná érezni magát.

Így pattant ki a fejemből a szikra, hogy itt a XIV. kerületben kellene csinálni egy klubot, ahol az autista gyerekek és fiatal felnőttek el tudják foglalni magukat, ahol kapcsolódhatnak, alkothatnak, sportolhatnak. Nem hallasz ilyen klubokról nap, mint nap, de ha igen, az bizonyos, hogy a szervezése és alapítása mögött szülők állnak, akik a saját bőrükön tapasztalják, hogy ez egy vakfolt, amelyet be kell tölteni. A könyvem megjelenése kapcsán a Zugló Rádió készített velem egy interjút, és a végén megkérdezték, milyen terveim vannak a jövőben, én pedig elmeséltem a „Kék Zóna Auti Klub" ötletét. Somogyi Tímea, aki készítette velem az interjút, azonnal felajánlotta a segítségét.

– Hogyan sikerült a továbblépés és a megvalósítás?

– Van Zuglóban egy Civil Ház, ami közösségi térként működik, ők biztosítottak egy helyiséget. Két csodálatos szülő, Nagy Zoltán és Medveczky Zsuzsanna szegődött mellém, s hárman kitaláltuk a programokat. Az Univerzum tovább segített, mert a kerületben van egy gyógypedagógiai általános iskola, – a Benedek Elek, – ahova a fiam is járt. Az iskola igazgatónője „egy álruhás angyal", akit meghívtunk klubunk alakuló ülésére, ő is felajánlotta a segítségét, ami hamarosan nagyon jól jött, mert a Civil Ház szobája már első alkalommal kicsinek bizonyult. Első programunk egy közös kirándulás volt Solymárra. A következő klubot október 22-én, már az iskola tágas falai között tartottuk meg, amikor a jógával ismerkedtünk. De persze itt semmi sem kötelező; lehet társasozni, beszélgetni, zenét hallgatni, mindezt közösen. Kezdetben arra gondoltunk, szétválasztjuk a korosztályokat, aztán elvetettük az ötletet, amikor azt láttuk, hogy az ötéves a huszonévessel együtt boldog vigyorral ült a földön és Jenga tornyot épített. Annyira édesek voltak! Mert nekik MAGA AZ EGYÜTTLÉT A LÉNYEG!

– Ó, köszönöm szépen, ez fantasztikus zárszó, és megadtad a cikk címét is! Hisz ebben a pandémiás időszakban, azt hiszem, ez a legcsodásabb szlogen, amelyet zászlónkra tűzhetünk. Nagyon szépen köszönöm a beszélgetést, nagyon sok örömet, sikerélményt kívánok a klub minden tagjának és szüleiknek!

http://idobenvagy.com/

Kishitűségem története, avagy egy álom megvalósulása

Komócsin Laurát (MCC, A Business Coach Kft ügyvezetője és a Mentor Oscar alapító zsűrielnöke) arról kérdeztük mini interjúnkban, hogy egy másokat segítő személy, coach milyen személyes önértékelési lépcsőkön halad a hiteles mentori lét felé? Milyen saját belső küzdelmei vannak?

Amellett, hogy coachként dolgozom, én is vezető és ember is vagyok, nekem is van egy álmom. Az álmom az, hogy mindenkinek lesz coacha. Ha nem tudja megfizetni, akkor saját magát fejleszti, mint self coach. És én, mint a SPARKLE self coaching globális jótékonysági program nagykövete járom a világot: egyik kezemmel húzom a bőröndömet, másikkal fogom a férjem kezét és esténként előadást tartok a világ különböző pontjain a self coachingról. Így hasznosat teszünk a világban és közben élvezzük is az életet.

Amikor ezt „megálmodtam", elmondtam az akkori csapatomnak. Kinevettek. Ez egy nagyon erős jel volt, de igyekeztem túltenni rajta magam. Pár hónappal később mégis szétváltak útjaink. Persze fontos, hogy profitot termeljünk, de ezt akár robotok is megtehetnék. Azoknak nincsenek álmaik. Nekem van. Azóta tudom, milyen fontos, hogy olyan emberekkel vegyem körül magam, akik elfogadják, sőt erejükhöz mérten támogatják is az álmaimat. És így, egy ilyen csapattal olyanokra is képesek lehetünk, amit mi magunk sem merünk elhinni, és amit mások ki is nevetnek. Kicsiben indult a self coaching program egy Nők lapja cikkel és mára már 24 nyelven olvasható az ingyenes eBook, így is hozzájárulva, hogy jobb lehessen a világ.

Volt más példa is? Többször is előjött az életedben a kishitűség, mint akadály, vagy felismerendő, megdolgozandó program?

Hasonlóan kishitű voltam a következő történetben is…

2012-ben jelent meg az első angol nyelvű könyvem, aminek a bemutatójára Londonban került sor. Itt odalépett hozzám egy 160 országban jelenlévő nagyvállalat globális HR igazgatója, hogy az alapján, amit látott, érdemes elindulnom a tenderükön, amit épp most írtak ki 10 országban a frissen kinevezett vezérigazgatóik coachingjára. A férjem azt javasolta, induljak el a tenderen, és ha nem nyerem meg, majd senkinek nem meséljük el. Az esélytelenek nyugalmával küldtem el a pályázatomat, de csodák-csodájára 6 vezérigazgató engem választott, így coacholtam brit, amerikai, kanadai, belga, brazil, dél koreai vezetőket is, ami hihetetlen nagy tapasztalatot jelentett.

HÁRFA

Csak bolyongok a semmi közepén, úgy érzem minden elveszett. Nem látok, nem hallok nem beszélek, mintha nem is lennék. Süket füleim a némaság börtönébe vetettek. Kínjaim visszhangoznak őrjítő frekvenciákon, és csak sodródom kiszolgáltatottan reményeim viharában.

Mindig, mindenki, mindent jobban tud nálam! Pedig csak én vagyok itt... csak én!

...elég volt az okoskodó, akaratos hangokból. ELÉÉÉÉÉG !!!

Behunyom a szemem, elcsendesítem lelkem és csak figyelek szívem lüktető hangjára, figyelek magamba…

...egy HÁRFA ... gondolataim hangjának rezgése megremegteti a húrokat, és zene csendül.

Találkozik a rezgés a rezgéssel, hang a hanggal, ember az emberrel történés a történéssel. Az összehangolódás csodás táncában ÉLETRE KEL a boldog együttlét…

...de ami nem boldog, az is!!!

HÁRFÁM HANGJÁNAK ZENÉJÉRE, TÁNCRA PERDÜL LÉTEM

A SZERETET FORRÁSA

Tágra nyíló szemeim csak pislognak. Azt gondolom, hogy nézek, de valójában semmit sem látok, semmit sem tudok. Vakon TAPOGATÓZOM A SAJÁT ÉLETEMBEN. A nap éltető fénye égeti tudatlanságomat. Fáj az élet. Már sírni is alig bírok. Csak folynak, folynak a könnyeim.

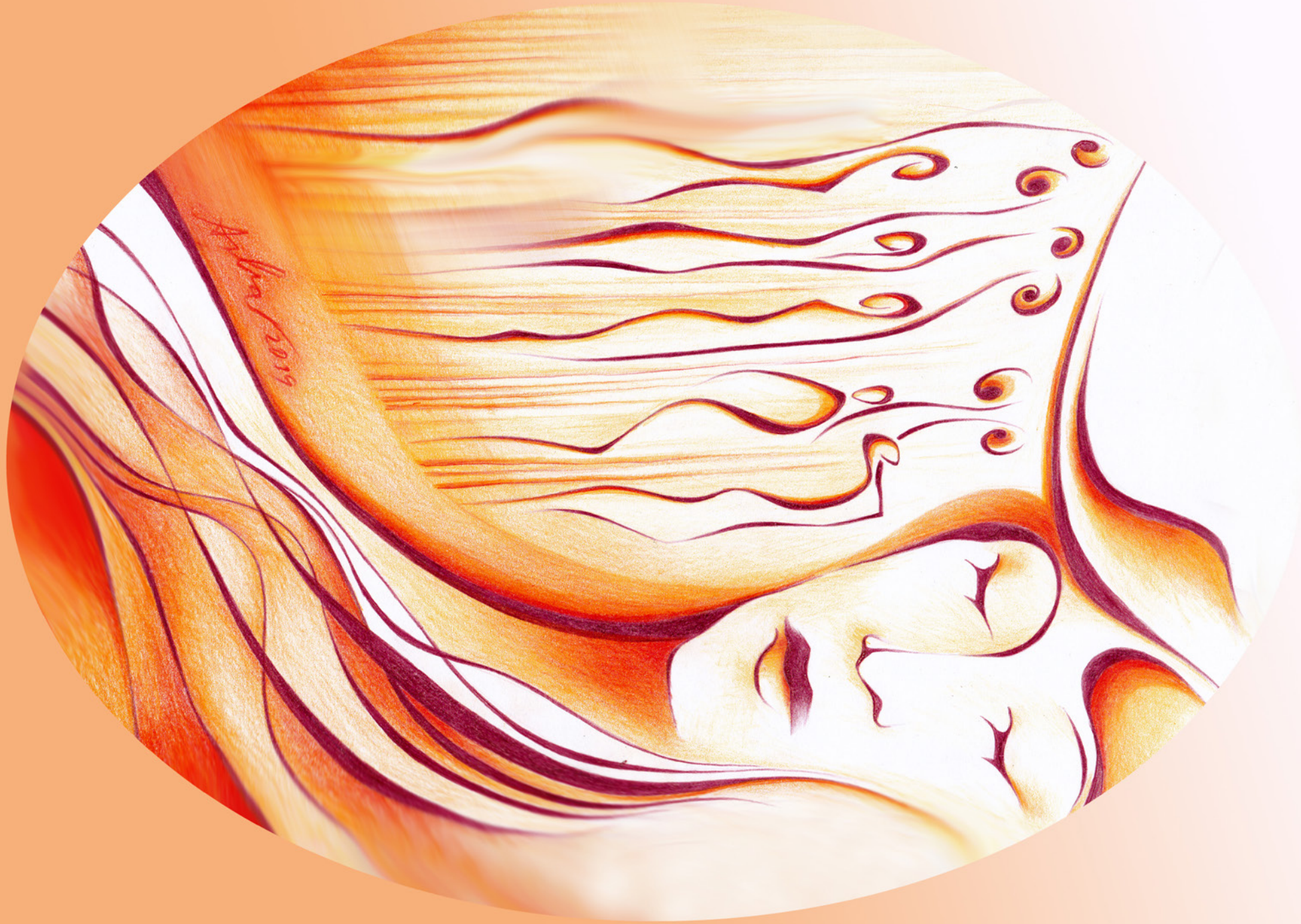
Elveszett testemből, meghasadt lelkemből, kimosódnak sötét árnyaim, amik elfedték lelki szemeim.

Megtisztult lényem fénye EGYESÍT ÖNMAGAMMAL, így már látom FIGYELMEM EREJÉNEK csodás ragyogását, melynek fényében élő boldogság születik... A SZERETET.

FIGYELMEM EREJE BENNEM RAGYOG, MERT A SZERETET FORRÁSA ÉN VAGYOK.

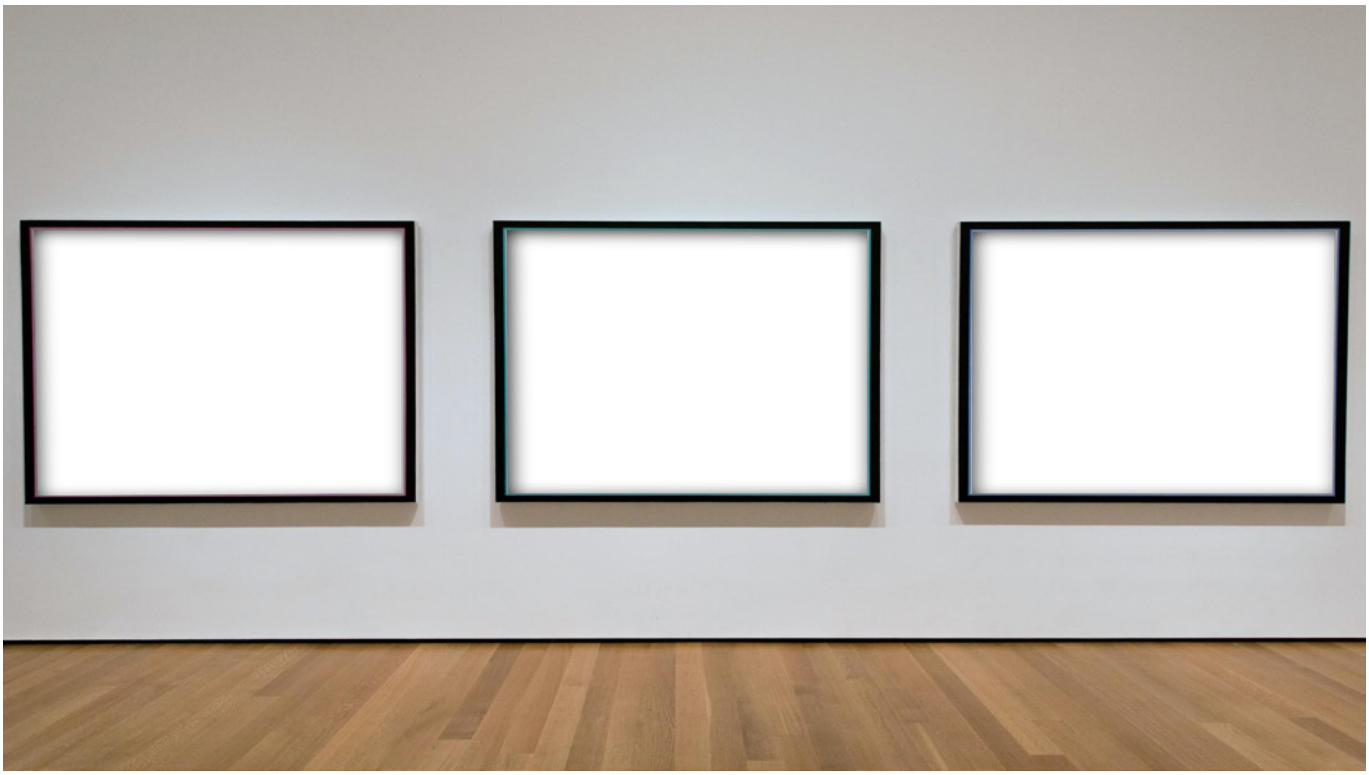
>>>

Grafika: Hárfa- Sivák Enikő ASHA



ÉletMese Újrakeretező - 10.

Az álmainknak nincs lejárati idejük – avagy a megalkuvás újrakeretezése



A teljesség kedvéért előző két havi BOLDO-Gulós írásom után hoztam most egy kicsit realisztikusabb, mégis – vagy talán épp ezért -tanulságos ÉletMesét a kedves Olvasóknak.

Alábbi soraimból megtudhatják, hogy lehet feldolgozni az embernek a hirtelen nyakába szakadt „minden a lehető legjobban alakul" érzést.

Mit tehetünk akkor, ha hosszú évek ellentétes berögződéseként nehezen fogadjuk be és hisszük el, hogy igenis megérdemeljük a legjobbat az életünk minden területén. És mikor megkapjuk azt munkában, anyagiakban és magánéletben egyaránt, akkor a „mézeshetek" elmúltával gyorsan padlót fogunk a mindennapok mókuskerekében.

Mert hiába tudjuk, hogy a változás összességében már most minden téren pozitív és előre mutató, mégis előszeretettel gyártunk magunknak nehézségeket, akadályokat, amiken aztán parázhatunk, kesereghetünk, aggódhatunk.

Főleg akkor, amikor azon vagyunk minden erőnkkel néhai kőkemény megfelelési kényszeresként, hogy mindent IS a lehető legjobban, legeredményesebben és másoknak leginkább tetsző módon csináljunk.

Újra feladva egy kicsit önmagunkat, egyre inkább hanyagolva a már jó ideje az életünkbe beépített támogató szokások egyikét-másikát, ne adj Isten egymás után az összeset…

Eljutva végül arra a pontra, amikor már azt érezzük, semmi időnk saját magunkra és mindazokra a tevékenységekre, melyekből töltődni tudunk, hogy mi magunk is támogathassuk a környezetünket megszokott vidám kisugárzásunkkal, megoldáscentrikus életszemléletünkkel.

Nos, nekem a minap sikerült felfedeznem, hogy éppen mit is művelek, s végtelenül hálás vagyok érte, hogy erre valaki olyan hívta fel a figyelmem, akitől hajlandó voltam meghallgatni és elfogadni az építő jellegű kritikát.

Hogy miért?

Mert éreztem, hogy szívbéli jó szándék és segítőkészség vezérli Őt abban, hogy megmutassa, milyennek is látszik kívülről az én elmúlt hetekben véghez vitt „ámokfutásom". De ami még fontosabb: azt is elmondta, mit tehetek meg annak érdekében, hogy visszanyerjem azt a nem is olyan rég már jól működő önmagamat, akiért oly sokat dolgoztam az elmúlt évek során. Ráadásul úgy volt képes rávilágítani számomra ott és akkor általam homályosan sem érzékelt területekre, hogy közben egyszer sem fordult meg a fejemben, amit korábban minden eddigi párkapcsolatomban éreztem: most kéne abbahagyni, elfutni, elrohanni…

Én pedig őszinte hálával csodálkoztam rá arra a szituációra, ami viszont eddig még sosem fordult elő velem: jé, létezik Férfi, aki képes és hajlandó őszinte szeretettel kommunikálni velem. Aki megmutatja NEKEM, mitől és hogyan lehet jobb, ha másképp reagálok bizonyos dolgokra s ezáltal a továbbiakban én magam is mást tapasztalhatok meg, mint addig. Egy szeretetteli, egymást inspiráló és támogató, kölcsönös megértésen és elfogadáson alapuló párkapcsolatot. Ahol én is ugyanúgy lehetek őszinte, mert tudom, a másik fogadja és mérlegeli az általam tett észrevételeket. Legyen szó akár munkáról, anyagiakról vagy kettőnk kapcsolatának jobbá tételéről.

Neki köszönhetően jöttem rá arra is újra, hogy ugyanaz a szó két embernek mennyire mást és mást jelenthet, s ha ezt nem tisztázzák mindjárt egy ismerkedés elején, mennyire félreviheti a további teljes kommunikációt.

Egy jóval korábbi beszélgetésünk során felmerült 'megalkuvás' szót hosszú ideig ízlelgetve döbbentem rá: immáron nem a kompromisszum ellentéte, hanem szinonimája számomra ez a kifejezés. Hisz nap mint nap megalkudtam már eddig is ilyen-olyan szituációk kapcsán, csak nem így neveztem azt.

Hívtam elfogadásnak, türelemnek, megegyezésnek – mikor minek. Holott egész egyszerűen minden alkalommal ugyanaz történt: kötöttem egy alkut annak érdekében, hogy újabb lépést tehessek az álmaim megvalósulása felé vezető úton. Az alku tárgya és alanyai mindig változtak, de a cél ugyanaz volt mindvégig: olyan életet teremteni, amit most végre meg is élhetek. Továbbra is folyamatosan tanulva és fejlődve napról napra. Hol ebben, hol abban, de mindig szem előtt tartva a most már közös célt: szebbé és jobbá tenni egy másik ember életét úgy, hogy közben én is BOLDOGulok.

S amit az újrakeretezés jutalmaként kaptam: életemben először érezhetem úgy valaki mellett, hogy biztonságban vagyok. Hogy tehetnék bármit, nem szeretne kevésbé és nem is büntetne azzal, hogy úgy csinál, mintha az én készülékemben lenne a hiba.

De ehhez alkut kellett kötnöm – saját magammal.

Elfogadva, megengedve, türelemmel kivárva, hogy jöjjön valaki, akivel még a mindennapok taposómalma is lehet az esetek többségében móka és kacagás. Mert ha együtt vagyunk, azt érezzük: az álmainknak nincs lejárati idejük. Hisz ha 40 évet képesek voltunk egymásra várni, ugyan mi foghatna ki rajtunk ezután?

Szívből kívánom Önöknek is kedves Olvasóim, hogy legyenek képesek hozzám hasonlóan újrakeretezni saját ÉletMeséiket, s hálás szívvel és rendíthetetlenül higgyenek abban, hogy megérdemlik és meg is kapják azt, amire a szívük mélyén igazán vágynak.

Mert az Önök álmainak sincs lejárati idejük!

FÉNYHALMI BEATRIX

Különböző állapotok, folyamatok a **letisztulás** felé vezető úton

4, *csodavárás, pozitív gondolkodás*

A legtöbb spiritualitással, ezotériával foglalkozó ember függőségei közé tartozik a csoda várása. Földönkívüliektől, mestertől, gyógyítótól, angyaloktól, másoktól. Azonban, ha valaki nem megfelelően viselkedik, ha nem úgy gesztikulál, akire felnéztek, akkor megrökönyödnek rajta és csalódnak, mondván, ez mennyire nem spirituális.

Elfeledve azt a tényt, hogy minden látó, tanító, gyógyító, megvilágosodott maga is emberként él itt és most a Földön, tehát ugyanolyan emberi szükségletei vannak és bizony egóval is rendelkezik, még ha csak lepke méretűvel is, de van neki.

Ez a hiedelem vagy elvárás a régi korszakokból vagy a Bibliából eredhet, ahol külső erők megmutatkozása által változott meg az ember. Lásd csodatételek, égő csipkebokor, arkangyali jelenések, mesterek testet öltése jelenésként és egyebek. Jó ideje azonban abban a korszakban élünk, ahol a csoda, fejlődés, megmentés nem várható kívülről, csakis belülről. Ha mi magunkban képesek vagyunk tudat-szinteket, dimenziókat lépni, akkor támogatnak minket a magasabb dimenziók erői. Attól még, hogy azt hisszük, jók vagyunk, és próbáljuk áltatni magunkat ezzel a tudásunk és pozitív cselekedeteink tükrében, várva a megváltót vagy a megváltó pillanatot; attól ez még mindig ámítás. A gőg, mások lenézése igencsak útmutató arra, hogy nem a fényt szolgálom. Érdemes magamba nézni; van-e ben-nem annyi alázat, hogy mindennel együttérezzek, és ha a teremtő most kilépési lehetőséget adna – mert így több érző lényen tudok segíteni –, akkor szó nélkül igent tudnék-e válaszolni.

A csodavárás még elterelődés, mert valamiért nem akarunk vagy félünk jelen lenni. A meditáció nem más, mint Jelenlét. Foglalkozhatunk a magasabb síkokkal, a realitás talaját nem szabad elveszíteni. A megrögzött pozitivizmus is hasonló, amely tagadja a kellemetlen helyzeteket, megmagyaráz és leperget magáról mindent, ami éppen nem ragyogóan fényes, hanem emberi.

Erről Osho így fogalmazott: *„A meditálóktól a menedzserekig sokan alkalmaznak egy pozitív gondolkodásnak nevezett technikát. Ezek az emberek megpróbálják az önmagukkal, másokkal és a létezéssel kapcsolatos bomlasztó gondolataikat és berögződéseiket pozitívokra változtatni...*

...s ettől azt remélik, hogy sikeresebbek lesznek az életük számukra fontos területein.

Valóban beválik a pozitív gondolkodásnak ez a technikája? Ez is felhasználható a tudatosság előmozdítására?

A pozitív gondolkodás technikája nem képes átalakítani. Egyszerűen csak elnyomja személyiséged negatív aspektusait. Ez egy választáson alapuló módszer, amely nem tudja előmozdítani a tudatosságot; inkább ellene munkál.

A tudatosság mindig mentes a választástól.

A pozitív gondolkodás egyszerűen annyit jelent, hogy a negatívumokat a tudattalanba kényszerítjük, tudatos elménket pedig pozitív gondolatokkal kondicionáljuk. A baj ezzel csak az, hogy a tudattalan sokkal hatalmasabb, kilencszer erősebb a tudatos elménél. Mihelyt tehát egy gondolatot lekényszerítünk oda, kilencszer hatalmasabbá válik, mint korábban volt. A régi módokon talán nem mutatkozik meg többé, de képes új megnyilvánulási módokat találni.

Tehát a pozitív gondolkodás igencsak gyatra és sekélyes felfogású módszer, amely szakadatlanul téveszmékkel áraszt el önmagaddal kapcsolatban.

Mi több, kártékony és veszedelmes is. Elméd negatív képzeteit nem elfojtani kell pozitív képzetekkel, hanem feloldani. Egy olyan tudatot kell kialakítanod, amely sem nem pozitív, sem nem negatív – ez lesz a színtiszta tudat, amelyben a legtermészetesebb és üdvösen boldog életet élheted.

Ha elfojtasz valamely negatív képzetet, csak mert bántó számodra – ha például dühös vagy, s a dühödet elfojtva erőfeszítést teszel arra, hogy valami pozitívvá alakítsd ezt az energiát, hogy szeretettel és együttérzéssel viseltess az illető iránt, akire a dühöd irányul –, te is tisztában vagy vele, hogy csak áltatod magad. Mélyen legbelül továbbra is a düh munkál benned; éppen csak arról van szó, hogy szépítgetni próbálod. A felszínen talán mosolyogsz, de ez a mosoly csak az ajkaidra ül ki. Puszta mimikai gyakorlat marad; semmi köze hozzád, a szívedhez, a lényedhez. Te magad építettél a mosolyod és a szíved közé egy gátat – az elfojtott negatív érzést.

Ráadásul nem is csupán egy érzésről van szó; az életed során negatív érzések ezrei támadnak benned. Akadnak ellenszenves emberek; még több a nemszeretem dolog; van, hogy nem vagy kibékülve önmagaddal vagy az életkörülményeiddel. Mindez a rengeteg hulladék csak gyűlik és

gyűlik a tudattalanban, miközben a felszínen egy álszent születik, aki azt szajkózza: „Én mindenkit szeretek, hiszen a szeretet a kulcs a boldogsághoz!" Ám egy szikrányi boldogságot sem látsz az életedben; inkább a pokol minden indulata tombol a bensődben.

Az ilyen emberek képesek megtéveszteni másokat, és ha elég sokáig folytatják az ámítást, még önmagukat is megtéveszthetik. Ám ez nem jelent változást, csupán azt, hogy elpocsékolják az életüket – amely roppant értékkel bír, hiszen az ember többé nem kaphatja vissza.

csodavárás
pozitív
gondolkodás

A pozitív gondolkodás egyszerűen az álszentség filozófiája – hogy nevén nevezzük a dolgot. Amikor úgy érzed, hogy sírnod kellene, azt tanítja, hogy fakadj dalra. Ha erősen próbálkozol, persze képes vagy rá, de azok az elfojtott könnyek egy bizonyos ponton, egy bizonyos élethelyzetben úgyis elő fognak törni. Az elfojtásnak is megvan a maga határa. Az a dal pedig, amelyet énekeltél, az égvilágon semmit sem jelentett; nem érezted át, nem a szívedből fakadt. Csupán azért született, mert a filozófiád arra int, hogy mindig a pozitívat válaszd.

Én feltétlenül ellenzem a pozitív gondolkodás módszerét. Meg fogsz döbbenni rajta, hogy ha nem választasz, ha megmaradsz a választás nélküli tudatosságnál, az életedben milyen intenzíven kezd majd megnyilvánulni valami, ami túlmutat pozitívon és negatívon egyaránt, ami magasabb rendű mindkettőnél. Úgyhogy korántsem leszel vesztes. Életed nem lesz sem negatív, sem pozitív, hanem egzisztenciális.

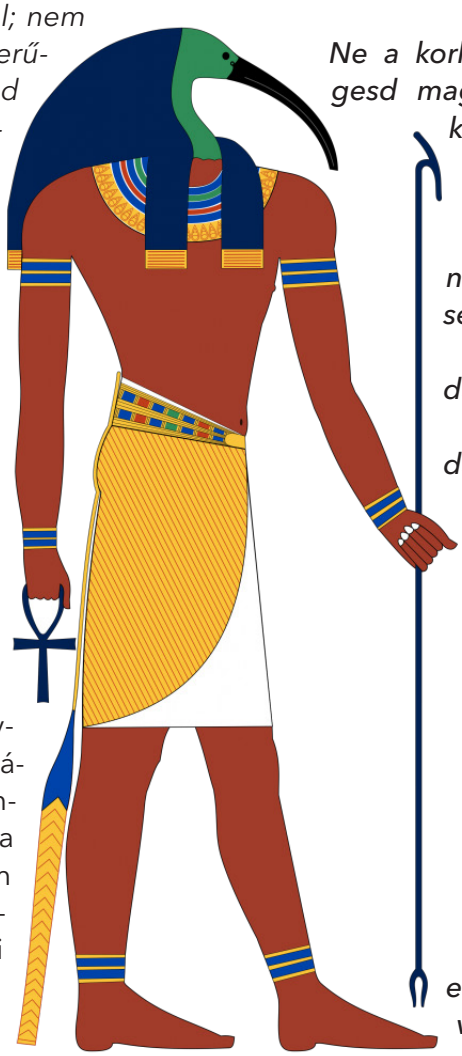
Ha könnyek folynak a szemedből, szépség fog rejleni bennük; a könnyeknek meglesz a maguk dala. Nem kell semmilyen dalt rájuk erőltetned; könnyeid maguk is az örömödből, a beteljesülésedből fakadnak, nem szomorúságból vagy kudarcból. És ha a dal feltör a torkodból, nem a könnyek, a kétségbeesés elűzésére szolgál; nem szól majd semmiért és semmi ellen – egyszerűen az örömöd megnyilvánulása lesz… Dalod egyszerűen önnön lényed kivirulását jelenti; ezért nevezem én egzisztenciálisnak.

A pozitív gondolkodás igencsak tévútra vezette az embereket; hiszen álszentté tette őket. Elméd negatív képzeteit nem elfojtani kell pozitív képzetekkel, hanem feloldani. Egy olyan tudatot kell kialakítanod, amely sem nem pozitív, sem nem negatív – ez lesz a színtiszta tudat, amelyben a legtermészetesebb és üdvösen boldog életet élhetsz.

Egyszerűen csak reményt ad az embereknek – akik már épp felhagytak a reménykedéssel. És becsvágyat ébreszt bennük."

A csodavárás helyett a tiszta belső szándékot kell növelni a tudatosság, egység, szeretet, harmónia nevében. Tudatosságunk viszont csak a Figyelemmel, a Jelenléttel fog nőni, mely során ráhangolódsz a környezetre és a benne lévőkre. Ezért nem merik ezt sokan megtenni, hiszen a körülötted lévő embereket tisztábban látod, ami nem feltétlenül lesz pozitív. Az izoláció viszont a mai világban nem visz előre. Előző lapszámokban több gyakorlatot is írtam, mely a figyelmet erősíti, pl. gyertyalángra koncentrálás, tükörgyakorlat, érzelmek figyelése stb. A legtöbb embernél a figyelem hiánya elég komolyan létezik, akkor is, ha spirituális úton jár az illető. Például egy összejövetelen hányszor kell az előadónak vagy a gyakorlat vezetőjének elmondani, mit hogyan végezzünk el, mert sokan nem figyeltek oda és többször visszakérdeznek vagy rájuk kell szólni. A spiritualizmus vagy ezotéria ágaiban már több száz tanfolyam jött létre Egóból és nagyon kevés, ami az Igaz vagy Ősi tanokra épül, hogy a hitelességet véletlenül se találjuk meg. Nem a korszakváltás miatt lett ennyi ágazat, hanem az ellenerők munkálkodása miatt. Az ő céljuk, hogy a tiszta dolgok keveredjenek a sok katyvasszal, zavar legyen, de az egónk növekedjen. Érdemes ezt a témát színtisztán megnézni.

Korábbi írásaimban tettem már említést arról, hogy mire meditáljunk, avagy milyen kérdéseken elmélkedjünk, azonban azokról, amelyeken gyermekkoromtól meditáltam és nem emlékeztem, honnan jöttek, az egyiptomi utam során frissítést kaptam. Ezek pedig **Thot** szavai; minél többet meditálunk az alábbi kijelentéseken, annál mélyebb lesz a megértésünk.



Ne a korlátaidat keresd és emlegesd magadnak állandóan, mert körbeépíted magad velük.

Amire van szó, az nem örökkévaló.

Ha semmit nem tanítok, nem is veszítek el semmit.

Ami örök, az nem maradandó.

A bölcselkedés nem tudás, a tudás nem hallható.

A megtapasztalás nem hív, hozzá el kell menned.

Előbb azt érezd meg, hogyan teremtetted a káoszt, amiből szabadulni akarsz.

Akkor jársz jó úton, ha az idő örökkévalósággá változik.

Az idő előtt megtapasztalt tudást keresd.

A beszéd a szellemi erők pazarlása. A lélek szavak nélkül tanít.

PÁLI PATRÍCIA

Személyiség-transzformáció kezdő és mesterszintű varázslóknak

Trilógia 3 részben és sok felvonásban

Minden történet az elengedéssel kezdődik, azzal a pillanattal, amikor helyet adunk, hogy valami új lépjen az addig őrzött dolgok helyére. Amikor lerakunk valami régit, legalizálva ezzel, hogy van szabad tér, hogy beköltözzön az új, ami hatással lesz, ami átrendez – részben vagy egészben – addig fennálló működési elveket, rendszereket. Ami más irányba indít, ami egyszerre zár le és nyit meg egy új fejezetet az életünkben, ami mint egy váltó új sínpárra irányítja át gyorsan robogó életünk karavánját.
Mert elengedés nélkül nincs új kezdet, mert búcsúzni kell ahhoz, hogy üdvözölhessünk, múlttá kell tenni, hogy kövein épülhessen a jövő.

1) BADÁR TAMÁS KIVARÁZSOLTA A SZÁMBÓL AZ ÉNEMET, ÉS ODAADTA NEKEM AZ ÖVÉT – TÖRTÉNETEM, HOGY HOGYAN LETTEM EGY PILLANAT ALATT ÚJ EMBER, ENGEDTEM EL, AMI VOLTAM, S FOGADTAM BE VALAMI EGÉSZEN ÚJAT

Mert azért mentünk oda, hogy csodát lássunk, hogy ott legyünk, ahol a varázslat megszületik, majd beteljesülésével elkápráztat.

Mert látni akartuk – de talán nem is hittük volna, hogy valaki ott és akkor a saját bőrén közvetlen közelségből megtapasztalja, hogy csodák márpedig vannak, s együtt játszva a mesterrel a ráció számára talán rejtélyes úttalan utakon mégis megtörténik és valósággá válik az a csodaváró pillanat.

Fülledt júliusi este volt. Én az élénksárga, kezeslábas világítóruha-szettemben ültem a világot, a varázslatot jelentő deszkák mellett, s láttam, ahogy a bőröndből – mondjuk úgy Tamás szerszámos ládájából – sorra kerültek elő a hétköznapibbnál hétköznapibb dolgok, amelyekről a civil elme és szem talán nem is feltételezett volna varázspotenciált.

Na de hát a szakértő kezek – abban rejlik a varázslat valódi ereje, ami a hétköznapit valami különlegessé emeli. Kiemeli megszokott formájából, és újradefiniálva, más értelmezési keretet adva használja és lényegíti át a hétköznapit csodaalapanyaggá.

Mert az új szintre emelés művészete így indul.

Az én történetem is az emeléssel, a játékba hívó, invitáló kéréssel indult onnan a színpad jobb csücskének áhítatra vágyó üldögélésével.

Tamás kért, s én megtettem, játékba indultam bal kezem felemelésével.Mert szólt a kérés csak nekem: „A sárgaruhás hölgy emelje fel a bal kezét és tartsa mindaddig fent, amíg azt nem mondom, hogy leteheted."

Így lettem a kiválasztott, akit a mester közös játékra hívott. Az enyémre s az övére, ahol ő vezetett, s én hagyatkoztam, ahol ő keretet adott és világos lépéseket szabott a kezdetektől a varázslat beteljesedéséig, ahol ő biztonságot adott, egy láthatatlan bizalmi guideot, amire „csak" hagyatkozni kellett, s pontosan végrehajtani a kért lépéseket.

S én mentem vele, tettem, mit tennem kellett, s magától értetődő egyértelműséggel lépdeltem a csoda beteljesülése felé. Szabad akarattal, saját, önálló lépésekkel, hagyatkozva s biztos háttérben – nem megkérdőjelezve, nem azt érezve, hogy nekem innen mennem kell, kiszállva a kettőnk játékából, ami a kettőnk közös munkájáról, de az én privát csodámról szólt.

Bal kezemmel a levegőt szelve ültem, mire jött a játékba hívó antré kérdés: „Tegye fel az a bátor önként jelentkező a kezét, aki részt venne az első varázslatos trükkben."

Bal kezem még mindig és rendületlenül, mint diadalmi győztes zászló lengett a levegőben – mert, hogy kérte, s én megtettem, s irányított akarata számomra komfortos játék alap volt.

Így lettem a bátor jelentkező, s kerültem a tömegbe olvadó, „egy a sok közül" szerepéből a színpad közepére, s lettem nézőből főszereplő, aki nemcsak látja, de saját bőrén megtapasztalja, hogy csodák márpedig vannak, s a ráció számára talán rejtélyes úttalan utakon beteljesülésre találnak.

Mert Tamás felhívott a színpadra, s én felmentem. Majd kártyacsomagot ragadott a kezébe, s szólt a következő mérföldkövet jelentő feladat: „Amikor akarod, mondjál STOP-ot, s ragadd meg a paklicsomagból éppen aláhulló darabot – s az lesz a te kártyalapod."

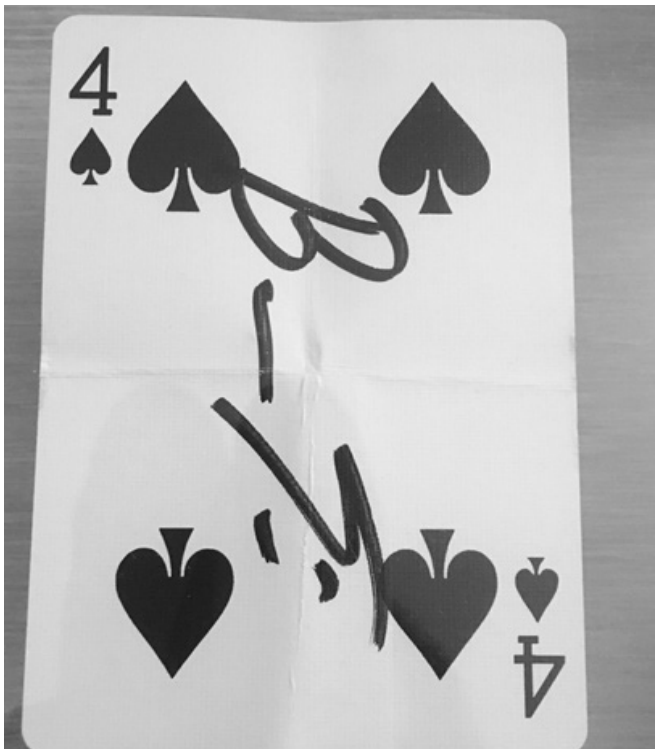
STOP-ot mondtam, kártyát ragadtam, majd jött a következő etap, Tamás kérte, írjam rá a nevemet a kártyára, majd ellenőrizzem a kezemmel, hogy letörölni nevemet onnan bizony nem lehet.

„Egy ilyen kártya van bizony a világon – mondta Tamás – egy és megismételhetetlen, mit kiválasztottam és aláírásommal egyedivé tettem" – hangzott a mézédes csábító tény, s ha még eddig nem is, de ezzel a ténnyel végleg valami csak nekem szóló varázslattá lett ez a helyzet.

Enyém lett és szó szerint részem lett ez a varázslat. Egy egymásnak dedikált pillanat, varázslat lett a mi közös történetünk, egy pici buborékba zárt világ, amit kívülről csodált sok érdeklődő szempár. Mert mindeközben Tamásnak is lapot osztottam, amit ő írt alá, ellátva kézjegyével, így egyedivé, megismételhetetlenné téve a kártyalapot.

Amelyek ezután hova máshova is kerülhettek volna, mint - szorgalmas hajtogatás után – a szánkba, az én lapom az enyémbe, Tamásé pedig az övébe – mert hát minden változás fejben dől el…

Tamás megkért, hogy válasszak lapot – megtettem. Kérte, hogy írjam alá – megtettem. Kérte, hogy válasszak neki lapot – megtettem, majd aláírta magának. Kérte, hajtsam négybe a kártyám – megtettem, s parallel tette ő is ugyanezt. Kérte, vegyem a számba, fogaim lágy ölelésében leljen nyugalomra a kártyám – megtettem, s parallel tette ő is ugyanezt.



S így léptünk be közös kis buborékunkba. Így lépdeltünk a távoli ismeretlenségből a nekünk dedikált pillanat meghitt intimitással átitatott összekapcsolódásába, ahol voltam ő és én egymás felé lépdelve, majd már kéz a kézben létezve.

Mert Tamás kérte, hogy lépjek közelebb, s én megtettem, majd kérte, hogy fogjam meg a kezét – megtettem, s a következő pillanat, mire eszméltem, hogy kártyáink valahol, valamikor, valami a ráció számára talán rejtélyes úttalan utakon helyet cseréltek, s bennem már Tamás lakott, s én őbenne – miről a szánkból kivarázsolt kártyák feliratai meséltek.

Mert mikor Tamás kérte, kivettem a számból a kártyát, mikor ő mondta, feltettük a varázslat sikerének a csúcsára a pontot – a kinyíló kártyák bizonysága, a csoda beteljesülésének kézzel fogható letéteményese, tényszerű megnyilatkozása lett.

S ott voltunk mindannyian ugyanabban a térben, de a megélt csoda, a varázslat szürreális megmagyarázhatatlanul megmagyarázható valósága csak az enyém volt, én éreztem. Mert játékra hívott, s én mentem, mert vezetett az úton és én tettem, s a ráció számára talán rejtélyes módon, de a csoda mégis megadatott és a színpad melletti jobb csücsökbe nem az, hanem a változás csodáját átélt valaki ült vissza a székére.

Mert a csoda bennem van és benned, csak menni kell, ha játszani hív a mester.

2) HIÁBA VÁGOD, NEM SZAKAD EL, HIÁBA NEM FOGOD, MÉGIS KAPASZKODIK, HIÁBA NYITOD KI KEZED, TÁROD SZÉLESRE TENYERED, HOGY HULLJON LE, MÉGIS CSUKLÓDRA FONÓDVA MARAD, HOGY ODAKÖSSÖN

Mert végre megértettem, hogy mi mindent hagytam, hogy elvegyél tőlem.

Mert végre látom, hogy adtam kezedbe a távirányítót és jelöltem meg nagy piros ponttal azokat a pontokat, ahol gyengévé, erőtlenné válok, s amin keresztül irányíthatóvá váltam.

Még mindig hozzád köt a magammal folytatott küzdelem, az énnel való újraegyesüléshez vezető, benned elvesző labirintusában kiutat kereső menetem.

De sorban oldozom el béklyóimat, visszanyerve ezzel énem szabadságát, leválva ezzel rólad, kikerülve irányító hatalmad alól - mit magam előtt is titkolva adtam oda neked.

Látom, értem, s erőssé tesz engem, ahogy visszanyerem életem felett az irányítást, s ahogy én egyre erősebbé válok, úgy módosul lépésről lépésre a rólad kialakult kép.

Kit egykor oly erősnek, s teljhatalommal felruházott mindenható erőnek láttam, aki mint átlátszó fényű üvegen átlát rajtam. Belém lát, és mint rejtekhely nélküli síkságon, hol elrejtőzni nem lehet, hol mindenhol szem előtt van leplezetlen valójában az ember, esendőn és védtelen, kitéve a környezet mindenfajta szeszélyének. Mindig a markodban voltam, s hiába bújtam volna, tekinteted éles sugara rám lelt volna bármely pillanatban – ezzé tettelek én a fejemben, most már tudom.

Kezedben voltam esendőn s védtelen, leplezetlen leplezettségével mindennek, mivel értetted s láttad, hogyan tarts markodban, belém láttál, nyílt könyv voltam számodra – hittem én, s ezzel korlát-

lan erőt adtam, hatalmat felettem s életem felett – ezzé tettelek én a fejemben, most már tudom.

Nagy voltál és rendíthetetlen a szememben, s én az összehasonlítás talaján törpültem el. Mert én kicsi voltam s esendő, vak a látók között.

Te általam váltál azzá, akivé hittelek, az én magamról alkotott kishitű kép fényében váltál te naggyá és mindenhatóvá. Az önkétely és önbüntetés magam ellen forduló játékaiban kitettem eléd esendőségem minden letéteményesének zálogát, megmutattam, melyik hogyan működik, s a páholy első sorában kényelmesen ülve csak végig kellett nézned az oktató leckéket, miket szabad felhasználásra tálcán kínáltam neked.

Még meg sem kellett érte dolgoznod, szádba rágtam, hogy zárj önnön alávetetettségem kalitkájába, miközben az ajtaját önként magamra zártam, s közben szentül hittem, kulcsát te őrzöd 7 lakat alatt lebilincselve.

Nagy voltál a fejemben s rendíthetetlen.

Mert naggyá az én szűrőmön keresztül váltál, torzító objektív növelt azzá, mivé nőttél te a fejemben, s valódi méreteidet ez a tény elfedte, s tette helyére az óriást, kit én kreáltam a fejemben.

De most végre szabaddá válok.

Önnön kreált börtönöm ajtaját felnyitom, de vajon odakint mi vár? S kilépek a szabadba, vagy csak egy újabb elme kreálta kalitkába zárom önmagam – magamban ezek után hogyan bízhatok?

Mert hol a hely, mit úgy hívnak, valóság, furcsa szűrő nélküli, torzításmentes igazság?

3) LECSATLAKOZÁS

Készen állok elindulni!

Múlt és jövő határán állok, a küszöbön, mely egyszerre zár le és nyit meg egy utat számomra.

A küszöbön állok, készen az útra, arccal a múlt felé fordulva a biztos jövőre támaszkodva, s közben elbocsátó szavaidra várva.

Hogy mondd ki, hogy halljam, hogy a búcsúzás neked is fáj, hogy látod és érted, mi lép ki örökre az ajtódon!

Hogy mondd ki, mi űrt fog hasítani kiszakadásom az életedből.

Csak búcsúzz el tőlem, s add vissza szabadságom a búcsút jelentő szavakkal.

Tedd ki a pontot, hogy új mondatot, életem egy új fejezetét megkezdhessem!

Mert én már összepakoltam közös életünket.

Szétszedtem és szortíroztam, dobozokba raktam, s lezárás előtti állapotban hagytam mindazt, ami egykor mi voltunk.

A nyitó én- és te-állapotot helyreállítva, mi egykor a szerelem nevében összeforrt, most a búcsúzás, leválás nevében újra kettészedtem, a kapcsot, mi összekötött minket, kinyitottam, s újra megvalósuló szabadságom nevében szétfeszítettem.

A kapcsot, mit egykor összekötő erőnek hittem, már látom, gyorskötöző béklyó volt, de mint a lehetetlen helyekről menekülő Houdini, mellette megtanultam megfejteni és magamat onnan kimenekíteni.

Tettem ezt akaratod és rám gyakorolt bénítóan parancsoló akaratod ellenére.

Tettem ezt, mert egy nap, ki tudja már így az idő végtelennek tűnő rengetegében, mikor is lehetett, a reményt, hogy újra szabad lehetek, hogy végre önmagam lehetek, azt, kit magamról gondolok, s nem, kit te tükrözöl vissza torzító tükrödön keresztül rólam, újra visszanyerhetem.

Mert én vagyok! Létezem! Ez az, amit benne hagytam a padlásra kerülő én-dobozom mélységes mélyére rejtve, s elfelejtve.

Mert én vagyok! Létezem! Ez az, amit a mi-metszetbe nem hozhattam be.

Helyette tőled új ruhatárat kaptam.

Kölcsönruhákkal, kölcsön kapott érzésekkel,

kölcsön kapott gondolatokkal, kölcsön kapott élettel, rajta a birtokviszonyt jelentő árcédulával "Te az én tulajdonom vagy! S mint tulajdonosod én rajtad uralkodhatok!"

Életemre szabott jelmezedben, játékszabályodat tudomásul véve léptem be, az "én" és "te" körét magunk mögött hagyva sétáltam be a "mi" zárt kapuiba.

Mi! Mi?
Mi történik? Mi történt?
A mi történetünk történt, vagy én csak egy kellék voltam, custom made kosztümökbe bújtatva?

Hol volt része énemnek a mi történetében?
Tartalmazott-e nyomokban én-t a mi LED falra vetített, szemet káprázató vetítése vagy csak egy korpusz voltam, mire igény szerint design-t lehetett szabni?

Mondd el nekem, s végre engedj szabadon!
Kalitkám ajtaját tárd szabadon, levetett béklyómat vedd vissza magadhoz!
Mint záró leltárt fogadd el, s vedd vissza, mi mindig is hozzád tartozott!
Lezáratlan dobozaidra a ragasztószalagot odaadom, de lezárni helyetted azokat nem tudom.

Engedj szabadon, s zárd le a dobozod!
Fogadd vissza, mi mindig is a tied volt, csak kölcsönbe adtad, mint testre szabott ruhát, börtönöm személyre szabott zálogát.

Csak vedd vissza, s a szétválogatott mi-dobozok, közös utunk fémjelezte csomagunk rád váró részét fogd meg, s vidd el, hogy újra én és te lehessünk.

Megtettem helyetted is, s az erővel fenntartott utunkat a bátorság erejével szétválasztottam, s ránk már csak a búcsú vár.

…itt állok a küszöbön a csomagommal, min ott áll a hír: "Én vagyok!"
Arccal a múltba merengve, egy biztos jövőre lágyan rádőlve már csak arra várok, hogy vedd vissza, mi a tied volt, s búcsúzz el tőlem mindörökre!
Suttogd el azt a pár szót, miben szabadságom szárba szökkenve új perspektívába torkoll.

Mondd ki! Hadd legyek szabad! Hadd fogjam meg csomagom és vigyem sorsom, min ott áll a hír: "Én vagyok!"

Itt állok!
Készen állok!
Készen állok elindulni, s már csak elbocsátó üzenetedre várok, mivel szabadságom újra visszszakapom.

…itt állok, s csak a csendet hallom.
Szabadságomat egy soha el nem hangzó szóhoz láncolom.

BÚZA JUDIT

Őszi számvetés

Megérkezett az ősz csodálatos színeivel, utánozhatatlan illataival és minden szépségével.

A reggelek, az esték napnyugta után már hidegek és éjszaka is elkél már egy kis fűtés.

Az év termése már learatva, a földek beszántva, az őszi magok elvetve, a természet a téli pihenésre készülődik.

Már csak kármentés folyik a földeken, a kertekben is és az őszi hideg elől a kertbe telepített növények is bekerülnek a fűtött lakásba, pincébe vagy, ahol elférnek, hogy átteleljenek.

A fák leveleit mesteri módon színezi át az ősz fénylő sárgától a rézvörösig, szemet gyönyörködtető tarka szín kavalkád ez, mielőtt megválnának végleg az ágaiktól, hogy betakarják, majd az enyészetükkel táplálják a földet, s a fákat, amiken tavasszal életre keltek.

Ez a rend a természet rendje, ami azonban jelen korunkban szép lassú, de hosszú évek, évti-zedek óta tartó változásával egyre nagyobb kihívás elé állítja az embert, a növény- és az állatvilágot is.

Az évszakok egyre inkább összemosódnak, az időjárás is kiszámíthatatlanabbá kezd válni.

És ez az erő nem uralható, hiába gondolja azt az ember néha eszeveszett gőgjében, amikor oly büszke a kreatív elméjére. Csak alkalmazkodni tud, hogy túléljen, más esélye bizony nincs, mert a törvény nem a versengés, hanem az együttműködés.

*"**A** természet nem siet és nem is vár"* - mondta a dédnagyapám és tudják ezt a természettel összhangban élők, a földművelők, a költöző madarak éppúgy, mint a növények és az állatok. Elrendelt ideje van mindennek, a ritmusát is ez szabja meg.

A föld, a természet szeretetét dédnagyapám génjeivel örököltem, mivel városi lányként nem igen volt hogyan és kitől tanulnom, hogyan kell ásni, vetni, ültetni, a növényeket gondozni, de mélységes örömeim forrása volt mindig. Legyen az akár csak egy ablakpárkányra tett virágláda, vagy talpalatnyi föld mindig úgy éreztem, hogy vétek vetetlenül hagyni.

Dédnagyapám egy kis Szeged melletti faluban Földeákon élt, nagygazdának számított, sajnos nem ismertem őt, csak édesapám elmondásaiból tudom, hogy még 80 évesen is az első kaszás volt aratáskor a földeken és a lányok alig győzték szedni a markot utána, s hogy gondos jó gazdája volt, földnek, jószágnak.

Mostanában elgondolkodtam azon, ha ma hirtelen itt teremne ebben a felgyorsult időben, a rohanó, elgépiesedett, eliparosodott világban, tudna e bölcs tanácsot adni nekünk, akik a nagy rohanásban rég elszakadtunk az égtől, s a földtől is.

Azt hiszem, felmutatna az égre és igaza lenne, mint mindig.

Ami nem változik sosem, az a bolygók járása, a Napé, de legfőképpen a Holdé a huszonnyolc napos ciklusaival, ami az erejével tengereket mozgat és megszabja az árapályt.

És nemcsak azt, hanem szinte mindent. A mayák Szinkronáriuma, ami erre a ciklusra épül és követi ezt, a mai napig hajszálpontos „naptár", pedig évezredes.

Évekkel ezelőtt a kezembe került egy könyv, Johanna Paungger - Thomas Poppe Útmutató Hold című könyve.

Ámulattal olvastam, hogyan hat a testünkre, a szerveinkre, a növényekre, a fákra, a földre, a látszólag élettelen dolgokra is, hasznos útmutatásokkal látva el az olvasót.

A dolgok működésének mélységeit kutató hajlamomnak engedve, de nem hiszékenyen, a tapasztalatban bízom, így kipróbáltam akkor még csak a háztartásomban. Kellett hozzá egy aktuális Holdnaptár is, hogy tudjam napra pontosan a 12 csillagjegy közül épp melyikben munkálkodik két, néha három napig. Csodaként éltem meg, ahogyan működött és eluralkodott a rend.

Víz napokon mostam, locsoltam a kertet és a szobanövényeimet, levegő napokon tisztítottam ablakot, föld napokon ültettem és ültettem át a dísznövényeket, főként Szűz napokon, Bak napokon irtottam gazt a virágágyásokban, s bizony három hétig nem

is kellett már gondot fordítanom rá, minden élt és virult, tűz napokon Oroszlánban kértem időpontot a fodrászomhoz és így tovább. A családom eleinte furcsállta az új elköteleződésem, de látva, hogy működik, rám is hagyták.

Nem tudtam, hogy az új életem alapjaihoz gyűjtöm a tudást, ami azután nagy hasznomra vált évekkel később és egy vidéki kisvárosban szinte mozgalommá nőtte ki magát.

Egy hatalmas kert, ami vállig érő gazban állt és egy kicsi ház lett az új, puritán életem színtere hét esztendőre. A szomszédok első évben gyanakodva figyelték mit művel a „városi naccsága", amikor egy terebélyes, út menti árokból mentett fűzfának kezdtünk gödröt ásni a kertben, júliusban. Az útról igaz kicsinek látszott és alaposan meg is dolgoztatott mire kiszabadítottuk onnan, persze Szűz napon. Az új helyén alaposan eláztattam, de szigorúan csak víz napokon, mégis elszáradt az összes levele. A szomszédok bólogattak, én locsoltam, meg ölelgettem is gyakran, s már kezdtem elbizonytalanodni és hitelt adni a bólogatásoknak, amikor egy reggel az ágain duzzadó új rügyekkel fogadott és pár hét múlva terebélyes, hűs árnyékot adó, szinte földig érő lombsátrával hálálta meg a kimentést.

De az igazi elismerésre a következő év volt hivatott, amikor már megmutatta magát a mindenféle permetezéstől és gaztól mentes, óriási, gazdagon termő veteményeskertem.

Már átmentünk a három stáción addigra.

Először bolondnak tituláltak, azután valamiféle vajákos boszorkának, s átmentek inkább a túloldalra, de végül kérdezni kezdtek.

Elsőnek a szomszéd kertész, hogy hogyan csinálom, s hogy átültetné a cseresznyefáját, meg mondanám - e mikor lehet, különben ki kell hogy vágja, mert hogy rossz helyen van.

A következő évben az első tálnyi cseresznye engem illetett, amitől egészen meghatódtam, azt mondta a fa küldi hálából, mert megmentettem.

S azután már beszéltünk gyógyításról, s minden másról, melyik növények szeretik egymás társaságát, s védik egymást a kártevőktől, s lassan az ő kertje is átalakult.

De hírét is vitte, mert a „mag jó földbe hullott" és egyre többen nyitogatták a kulcsra sose zárt kapunkat.

Ez volt az én hétéves elvonulásom, tanítottam és tanultam, gyógyuláshoz segítettem és gyógyultam én magam is, gondoskodtam, tápláltam minden élőt, alkalmazkodva a Nap és a Hold és az idő járásához és egyre teljesebbé váltam közben.

A mai világ se változik gyorsabban, mint kellene, épp a maga ritmusában teszi évezredek óta, pont úgy, ahogy kell egy magasabb terv szerint, mint azt átláthatnánk, de ez így van jól, én ezt érzem és így gondolom. Nekünk kell kicsit lassítani, figyelni befelé, újra kapcsolódni a belső lényünkhöz és a természettel és egymással is együttműködni. Nem lemondani kell a világról, hanem átalakítani, élhetővé tenni jobbá téve önmagunkat és a környezetünk is vál-tozni fog, igaz lassan, de biztosan.

A hivatalos állásfoglalások klímaváltozásról, várható katasztrófákról beszélnek, nem kicsit riasztva és manipulálva is az embereket, nem ritkán az érdekeik mentén.

A természeti népek spirituális vezetői viszont átalakulásról szólnak, ami nyilván jár szokatlan és bevett megoldásminták nélküli nehéz helyzetekkel is. Én ez utóbbinak adok hitelt.

Volt alkalmam találkozni **Don Alejandró**val, a ma élő mayák törzsfőjével, körülbelül tíz éve, aki beszélt erről. Ő emlékszik a 13 ezer évvel ezelőtti inkarnációira is, a Föld

folyamatosan fejlődik, változik mondta, a földön élőkével együtt, így volt ez régen is. Ez a fejlődésnek egy újabb, de különleges fázisa, aminek mi most a tanúi vagyunk, és ha jól alkalmazkodunk, sikerrel járunk.

Ez folyamat, s hogy mikor zárul annak tudása az égieknél van, de rajtunk is múlik, egyénenként és kollektívan is tudunk ebben segíteni, vagy hátráltatni is.

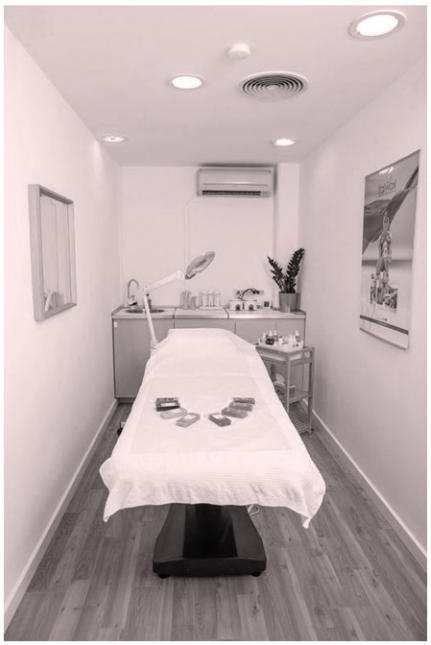
A kollektív tudatban levő információk aránya a döntő.

Ahogyan dr. Masaru Emoto kísérletében a szeretet, a hála, az együttérzés szavak rezgései harmonikus gyönyörű kristályszerkezetbe rendezik a vizet, ezek a rezgések minden mást is ugyanígy rendeznek harmóniába.

Persze amit korábban vetettünk tudattalanul, a szokások, berögzülések, megvezettetések mentén azt le is arattuk, merem remélni ez már a múlt.

A jó hír, hogy most tudatosan választhatunk, a jelenben mit vetünk el, mit teremtünk meg, mert választás mindig van.

MILLENNIUM
beauty



MILLENNIUM BEAUTY

AHOL A SZÉPSÉG ÚJ ÉRTELMET NYER...

SZERETETTEL VÁRJUK MEGLÉVŐ ÉS ÚJ VENDÉGEINKET
MEGFELELŐ ÓVINTÉZKEDÉSEK MELLETT
BUDAPEST BELVÁROSÁBAN!

MAYER PETRA
KOZMETIKAI HÁMLASZTÓ SZAKEMBER - KOZMETIKUS, AROMATERAPEUTA, LIFE COACH

SZENVEDÉLYEM AZ EMBEREK SEGÍTÉSE. FOLYAMATOSAN KERESEM AZ ESZKÖZÖKET, AMIKKEL HOZZÁJÁRULHATOK A HOZZÁM FORDULÓK TESTI-LELKI ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉHEZ, BŐRÜK SZÉPSÉGÉHEZ.
FACEBOOK: MAYERPETRAKOZMETIKUS,
INSTA: PETRABEAUTYANDHEALTH

PETRÁN ÁGNES
BEAUTY ARCHITECT, KOZMETIKAI HÁMLASZTÓ SZAKEMBER, PROBLÉMA MEGOLDÓ KOZMETIKUS, SMINKES

SPECIALITÁSOM AZ OTTHONI BŐRÁPOLÁSI RUTINOK ÖSSZEÁLLÍTÁSA, PEELING ÉS MIKROTŰS KEZELÉSEK.

INSTA: PETRÁN ÁGNES BEAUTY ARCHITECT
WEB: AGNESPETRAN.HU

HARGITAI DALMA
SZEMPILLA HOSSZABBÍTÁS, ARCÁPOLÁS, PROFESSZIONÁLIS SZŐRTELENÍTÉS, UV MENTES BARNÍTÁS

"GLOW TODAY. EVERYDAY."

FACE/INSTA: DALMA'S BEAUTY ROOM

MILLENNIUM
beauty

BUDAPEST

V. KERÜLET PIARISTA UTCA 4. 1/24

1052

MAYER PETRA

Bőrünk egészségének nyomában

A kozmetikus története, aki saját bőrén tesztelt, tapasztalt és gyógyította magát

Váratlan fordulatokat hozott a szeptember. Az ősz beköszöntével fontos kérdésben kellett döntést hoznom, melynek eredményeképpen szülővárosomban is szalont nyitottam. 10 éves budapesti tapasztalataimat immáron otthon is megosztom a hozzám fordulókkal.

Az ősz mindig nagy lehetőség a kozmetika terén, mert a napos idők fogytával mind hatóanyagok, mind kezelések tekintetében van lehetőség komolyabb bőrmegújító kezelésekre.

Azonban jó ideje már kicsit mélyebbre megyek a hozzám fordulók kezelését illetően.

Mivel általában eléggé komplikált bőrképek megoldását várják tőlem, saját történetem és tapasztalataim újabb ismeretek behozását indokolták a kezeléseimbe.

„Az vagy, amit megeszel”. A számtalan gyorsétel, feldolgozott élelmiszerek, a rohanó világ és az elvárás, megfelelés okozta nyomás rányomja bőrünk állapotára a bélyegét.

De maradjunk az étkezésnél. 2 éves küzdelem és kutatás – a bélproblémám és annak következtében a majdnem 1 éves nem alvásom arra sarkallt, hogy megosszam egyre több emberrel, mit tehet azért, hogy bőre jobb állapotban legyen. Mert az egészség a legnagyobb érték ebben a mai rohanó világban. Az orvosoktól aligha várhatunk átfogó megoldást, hisz mindenki egyedi történettel és szervezettel, mikrobiommal rendelkezik. *„A mikrobiom az emberi testben élő kommenzalista, szimbionta és patogén mikroorganizmusok alkotta ökológiairendszer. A mikrobiom a mikrobák (mikrobioták) összessége, amelyek velünk, bennünk, rajtunk élnek, táplálnak, védenek, valamint időnként kihasználnak minket. Az emberi szervezetet a humán sejtekből összeállt szövetek és szervek alkotják olyan szerveződést követve, amelynek során közös ökoszisztémát alkotnak a szervezetünkben élő mikrobákkal, azaz a mikrobiommal. Az ide tartozó baktériumok, vírusok, gombák részt vesznek az emberi szervezet integritását biztosító határok védelmében, nélkülözhetetlen anyagokat állítanak elő és megakadályozzák idegen (és betegséget okozó) mikroorganizmusok tartós megtelepedését.” Forrás: wikipedia.*

Az 5. táplálkozási szakértőm hozott igazán nagy áttörést azt illetően, milyen lehetőségeim vannak a szervezetem megóvása érdekében. Azóta minden bőrproblémánál őt ajánlom vendégeimnek, mert én kezelni a bőrt tudom, ami szükséges, de nem egyedüli megoldásként szolgál bizonyos esetekben.

A célom ugyanis az, hogy egészséges bőröket „alkossak", amelyek hálás tükörképként tekintenek majd vissza ránk. De nem vagyok csodatevő. Senki sem az. Hamis képek a média felületein, gyors beavatkozások elérhetősége, melyek ugyan ki tudnak emelni bizonyos szépségeket, de óriási hiány annak tekintetében, hogy a bőrt hogyan tudjuk óvni, kímélni, egészségesen tartani. Az öregedés természetes folyamat, de nem mindegy, miként tartjuk szervezetünket frissen, egészségesen, ugyanígy bőrünket.

Persze ez nem mindenkinek fontos… azoknak azonban mindenképpen, akik komoly elváltozásokkal küzdenek az arcukon. De valljuk be őszintén, mindannyiunk keres megoldást valamire az élete egyes területein.

Számomra a kis kamasz aknés bőre, vagy a 40 évesen hozzám forduló „elgondolkodtam, hogy fog kinézni az arcom 50 évesen" esete ugyanolyan fontos. Talán az utóbbinak több türelme van és kevesebb panasza, de természetesen itt is vannak kivételek.

Bármelyik esetet nézem, mindenhol fellelhetem az „ép testben ép lélek" kifejezés fontosságát, vagy a már korábban említett „az vagy, amit megeszel" kijelentés súlyosságát.

Természtesen ez az eljárásmód saját személyiségem kifejeződését tükrözi. Én okokat keresek, kutatok, tárok fel, amelyek elvezetnek a lehetséges megoldáshoz. Ezek függvényében állítom fel az otthonápolási rutint, rakom össze a kezeléseket. Folyamatosan kontaktban vagyok a vendégekkel és várom, hogy alakuljon a bőrük állapota.

Fontos tudni, hogy 28-40 naponta újul meg a bőröd… idő. Türelem és kitartás mindenképpen szükséges a megfelelő eredményekhez. Mert bár a fogyasztói társadalom elhitette velünk annak illúzióját, hogy azonnal mindent megkaphatunk, de arról nem beszélnek, ezeknek milyen következmé-

nyei vannak. Tudatosan tenni nap, mint nap, szellemi, lelki és testi egészségünkért a mai rohanó világban talán a legnagyobb kihívás. Komoly elköteleződést kíván, és egyben komoly önismereti út is ez. Mindenkinek egyéni felelőssége, minként szeretné élni az életét, és az esetleges nehézségeket, amelyekkel útja során találkozik, hasznára tudja-e fordítani, vagy megállítja a folyamataiban. Végül hangsúlyoznám: folyamatok. Az élet a születéssel kezdődik és a halállal ér véget, addig csak folyamatok vannak, egy élő szervezettel – melyre hatással van gondolatunk, táplálkozásunk, mozgásunk, kapcsolódásaink… hisz emberek vagyunk. Engedjük meg a tapasztalásokat magunknak – legyen az bármilyen, és amikor érezzük az erőt magunkban, haladjuk meg önmagunkat. Következő cikkemben azért visszakanyarodok a kozmetikai esetekhez – hiszen vannak szép számmal. Ezekről azonban úgy éreztem, kell írnom, hisz ezekben mozgok én is most, és hát tudják a kedves olvasók, saját bőröm története szolgálja az alapot minden egyes kezelési metódusomnak.

KOVÁCS BRIGITTA EFI

Divatban az érték, érték a divatban

- interjú Zimits Andrea ruhatervezővel

Bár Zimits Andrea már több mint 20 éve dolgozik divattervezőként, amikor munkáiban elmélyedtem, márkája számomra mégis olyan benyomást keltett, mint egy friss fuvallat a budapesti divat világában. Az általa tervezett, saját kezűleg elkészített, egyedi ruhák mindamellett, hogy sugárzóan nőiesek, pompázatosan színesek és életteliek, még hordhatóak is. Azaz nemcsak a magazinok fotóin vagy a modelleken mutatnak jól, hanem a különféle testalkatú hús-vér nőkön is.

Mit jelent számodra a divattervezés?

Szívesebben hívom magam *ruhatervezőnek,* mert úgy érzem, a divathoz nem sok közöm van, hiszen a mostani divatirányzat, stílus nem az én világom. A ruhatervezés számomra szenvedély, szerelem, hitvallás, hobbi, munka, kikapcsolódás, egyszerűen a MINDEN. Annyira fontos, mint a levegővétel!

Milyen személyiségű nőket szólítanak meg az alkotásaid?

A vevőimmel - mivel számomra fontos a személyes kapcsolat - szinte minden alkalommal kialakul egyfajta barátság. Leginkább olyan középkorú hölgyek vásárolnak nálam, akikben jelen van *a kézzel készített kelmék iránti szeretet, a tapintásra, a szépségre, a romantikára és a harmóniára való igény.*

Ezen kívül megfigyeltem, hogy a vásárlóim a saját munkájukra is igényesek. A legnagyobb különbség a tömeggyártás és az általam készített holmik között az, hogy *nálam minden egyes öltés gondosan kidolgozott.* Az összes munkafolyamatot egyedül végzem, mindent magam ellenőrzök. Szakmámnak ez a szépsége és nehézsége is egyben, mivel gyakran érzem úgy, hogy tudnék még hozzátenni valamit az adott darabhoz, s így nehezen mondom azt, hogy elkészült.

Amikor viszont az elkészült alkotások gazdára találnak, akkor mindig tájékoztatom a vevőimet arról, hogy *ha bármi történne a ruhával - elszakadna, pecsétes lenne - akkor díjmentesen megjavítom.* Vásárlóimnak abban is segítek, hogy melyik darab áll nekik igazán jól. Elmondhatom, hogy mindenféle alkatra tudok ruhát készíteni, ill. a kész darabokat méretre igazítom.

20 éves korom óta gyűjtöm a régi brossokat, anyagokat, csipkéket, kézzel készített részleteket, apácamunkákat. Amikor az elkészült ruhát új gazdájának odaadom, akkor, ha tudom, meg is osztom vele a felhasznált anyagok történetét. Általában azok keresnek meg, azok választják a ruháimat, akik képesek ezt értékelni.

Beszélgetésünk kezdetén említetted, hogy szerinted ma a nők nem tudják, mi az, ami szép rajtuk, mit lehetne önmagukon kiemelni, ill. nem ismerik a saját nőies értékeiket. Szerinted miért van ez így?

A reklámokból, a filmekből és még a csapból is az folyik, hogy mindenki tökéletes. Mindenkinek szuper a frizurája, gyönyörű a bőre - és még sorolhatnám - ami egy borzasztó tévhitet eredményez. A mai divat is ezt táplálja. Egy olyan holmi, ami két oldalt össze van varrva, és nemrég még zsáknak hívták, ma meg divatos ruhának nevezik, az nem képes kiemelni se a nőiességet, se a lelket, sem pedig üzenetet nem tud közvetíteni, de még az adott alkalomnak sem tud megfelelni. Úgy érzem, hogy a mai, minimalista irányzatú divat közegében felnőni - anélkül, hogy bármit is hoznánk a múltból - nagyon rossz irány, és nehezen engedi a saját énkép kialakulását.

A lányom 11 éves, és amikor érte megyek az iskolába, és háttal áll nekem, akkor alig tudom megkülönböztetni az osztálytársaitól, mert ugyanolyan cipő, ugyanolyan ruha van rajtuk, és még a hajukat is ugyanúgy fésülik.

Komoly harcokat vívunk vele azzal kapcsolatban, hogy próbáljon meg kiteljesedni, merje vállalni az egyéniségét, ill. hogy ami szép rajta, azt ne változtassa meg.

Ruhatervezőként folyamatosan tanulnom kell, haladni a korral, és így az újból is igyekszem mindazt kivenni, ami számomra használható, elfogadható, szerethető. Azonban egyre nehezebb dolgom van. Én a munkáimat nem úgy tervezem, hogy csak 1-2 évig hordják őket a hölgyek, mint ami a mai fast fashion jellemzője. Sőt, azt is vállalom, hogy az olyan régebbi darabokat, amelyek esetleg már nem illeszkednek a személyiségükhöz, szívesen átalakítom.

Gyakran dolgozol printekkel (ruhára nyomtatott festményekkel), melyek elsősorban különféle nőalakokat ábrázolnak. Hogyan választod ki őket?

A szecesszió és az art deco művészete nagyon közel áll hozzám, ezért szívesen használok nőalakokat, de ezen kívül nagyon kedvelem a növényeket, az állatokat, a rovarokat, ill. a bogarakat is. A mezei poloska a pajzs formájával pl. az egyik legszebb bogár, amit valaha láttam. Egy csoda! Legközelebb talán épp ez ihlet majd meg.

Olykor meg egy-egy gyönyörű régi ékszer, festmény jó minőségű printjét dolgozom össze megfelelő anyagokkal úgy, hogy a múlt és a jelen találkozzon az adott darabon. *Ezáltal szeretnék tisztelettel adózni a művészetek előtt, s közelebb hozni valamit a régmúltból a ma emberének.*

Ami nagyon divatos, azt kerülöm. (nevet) Mivel Frida Kahlo nagyon közel áll hozzám, néhány éve elkezdtem dolgozni egy kollekción az ő printjeinek felhasználásával. Ekkoriban volt Magyarországon a Frida Kahlo kiállítás, amiről én nem tudtam. Elkészült 5-6 darab a kollekcióból, természetesen mind különböző. S ekkor elindult felém egy üzenetáradat, mert mindenki Frida Kahlo ruhában szeretett volna menni a megnyitóra. Eladtam 3-4 darabot a kollekcióból, a másik kettőről viszont lebontottam a festőnőt ábrázoló printet, és mást tettem a helyébe. *Ha úgy hagyom, a művésznő portréjának használatát csupán egy olcsó üzleti fogásnak éreztem volna, amit az iránta érzett tiszteletem nem engedett.*

Számomra úgy tűnik, hogy eklektikus művészeted minden darabja egy-egy önálló történet. Te hogy látod ezt?

Az, hogy honnan szereztem be az alapanyagot, vagy hogy az milyen hatással volt rám, ill. a műalkotás printje milyen érzést váltott ki belőlem, általában tovább fűzi a ruha történetét. Van pl. olyan vásárlóm, akinek a ruhájára olyan gomb került, amit gyerekkoromban a szomszéd nénitől kaptam, s ezt el is meséltem neki. Nálam valóban igaz az, hogy a gombhoz készül a kabát, vagy esetünkben a szoknya. (nevet)

Egy adott ruha készítésekor lelki szemeim előtt mindig látok egy-egy olyan hölgyet, akinek jól állna. Amikor pedig visszatérő vásárlók jönnek, fantasztikus érzés, hogy az illető épp azt fogja meg, amiről azt gondolom, hogy tudná viselni.

A márka, amit 1996-ban életre hívtál a *slow* irányzat vonalát követi. Mondanál erről néhány szót?

Bár a márkámat 1996-ban hívtam életre, de már gyerekkorom óta ruhatervező vagyok, ha lehet ilyet mondani. (Nevet, s arcán a lelkesedés fénye sugárzik - szerk.) Amíg nem volt varrógépem,

mert féltek, hogy átvarrom az ujjamat, addig kézzel varrtam. Amikor úttörő lettem, akkor volt egy úttörő ing fazonú, homokszínű gyakorló ingem, ami nagyon tetszett. Pont akkorra kinőttem egy bordó, kordbársony nadrágot, s rendkívül lelkesen meséltem Margit néninek, az akkori technika tanáromnak, hogy a homokszínű ing vállapját meg a zsebeit, ki fogom cserélni a bordó kordbársony anyagra. Margit néni ettől teljesen kitért a vallásából. Elképzelhetetlennek tartotta az újszerű, számomra nagyon izgalmas ötlet megvalósítását. Ettől függetlenül megalkottam, amit elképzeltem, és egy gyönyörű darab lett belőle.

Nagyon megörültem, amikor a *slow* irányzatról először hallottam. Hogy alakulóban van egy olyan csoport, melynek tagjai valóban maradandót alkotnak, természet- és környezetkímélő holmikat szeretnének, *akik nem sorozatgyártás, gyermekmunka és kizsákmányolás útján szerzik be olcsón az árut.*

Munkám során nagy hangsúlyt fektetek a *környezettudatosságra*. Nálam zero waste szemlélettel készülnek a ruhák, azaz nincs fölösleg, mindenben látok fantáziát, újrahasznosítok, és nem a szeméttelepen végzik a régi darabok. Számomra ez mind a slowt jelenti. Semmiféle állati eredetű alapanyagot nem használok, hiszen az állatvédelem már egy jó ideje a szívügyem.

Nem tudom elképzelni, hogy nyújthat valakinek örömet egy olyan ruha, amit pl. a 70%-os leárazáson a földről bányász ki - a fast fashion egyik fő jellemvonása - mivel ott lépked rajta mindenki. Számomra nincs méltósága azoknak a dolgoknak, amik túl olcsóak, mert sajnos minőségük sincsen. Az ár közvetíti a minőséget is.

Én még elmondhatom egy ruha adott részletéről, hogy azt valaki az I. világháború idején gyertyafény mellett heteken keresztül hímezte. Majd ez a darab átélte az I. világháborút, elkerült egy másik országba, és még mindig megbecsülték! Lehet, hogy csupán egyetlen bőrönddel menekült a család, de ez a holmi benne volt! Aztán jött a II. világháború, és a ruha még azóta is megvan!

Bennem egy-egy ilyen darab története olyan érzelmeket mozgat meg, mint amikor más megnéz egy romantikus filmet, és elérzékenyül. Tele vagyok ilyen holmikkal, melyeket munkám során felhasználok. Olykor megkérem az anyagokat, hogy barátkozzanak össze az adott ruhadarabon, mert nem biztos, hogy összeillenek. Ilyenkor azonban teszek egy összekötő elemet, egy kis hidat közéjük, hogy együtt is jól viselkedjenek, jól mutassanak. Gyakran tulajdonítok lelket ezeknek a tárgyaknak, hiszen a kezeim között újjáélednek.

Nemrég pl. két gyönyörű, japán nőt ábrázoló gobelin képen alkudoztam - mindkettő egy-egy csoda! - amikor is a régiségkereskedő nem értette meg, hogy én csak a gobelineket szeretném megvenni, a keretre nincs szükségem. Állítása szerint a képekben pusztán a keret képvisel értéket, a gobelin semmit nem ér. El se tudom képzelni, hogy hány munkaóra lehet bennük! Ilyenkor mindig belegondolok, hogy menynyi minden történhetett azzal az emberrel, míg elkészült az alkotással. A hölgynek - mert valószínűleg egy hölgy volt az illető - közben biztosan gyereket kellett nevelni, dolgozni, főzni, és mindemellett még képes volt ezeket a gyönyörűségeket megalkotni!

Milyen izgalmas kreációk várnak márkád rajongóira az őszi-téli kollekcióban?

Mivel épp költözésben vagyok, emiatt kicsit elcsúsztam ezzel, de már begyűjtöttem sok-sok őszi színű anyagot. Várhatóak printek, tematikus és alkalmi ruhák - többek között karácsonyra -, ill. természeti képsorozatok. Remélhetőleg lesznek rendezvények, közösségi programok, ahol a hölgyek viselhetik a legújabb darabokat. Tavaly a járvány - mint oly sokaknak - nekem is nagy nehézséget okozott. Ha esetleg ismét szükség lenne rá, az egyedi készítésű maszkokat továbbra is ajándékba adom majd a ruhákhoz. Viszont nem fogok szabadidőruha gyártásába kezdeni akkor sem, ha esetleg megint otthon kell maradni. (nevet)

Szerintem nagyon fontos, hogy milyen közegben nő fel az ember otthon. Én a családomból hozom a rajzkészséget, az igényességet, az ízlést és a régi dolgok iránti szeretetet, megbecsülést. Nem voltunk gazdagok, így megtanultam, hogy mindennek értéke van, és ezt próbálom a gyerekem, ill. a vevőim felé is közvetíteni. *Nagyon fontosnak tartom a múlt tiszteletét, szeretetét, hiszen anélkül nincs jövő. S ha nincs mire alapozni, akkor a ház is összedől.*

Zimits Andrea boltja

Fotók: Hodlik Anna, Nemes Bálint.

„Szabályoznunk kell a vágyainkat; Ne pazarold a pénzt!
Ne pazarold az időt! Ne pazarold az élelmet! Ne pazarold az energiát!"

Sri Sathya Sai Baba

Lehet másképp 10.

Színezd újra az életed, ha megfakulna…

Nem is olyan rég nézegettem jó pár évvel ezelőtti fényképeimet, életem azon korszakából, mikor a dolgok még nagyon nem úgy mentek, ahogy azt a szívem mélyén én igazán szerettem volna. Elgondolkodtató volt látni az akkori öltözködésemet, mennyire nem mertem színeket viselni, s visszaemlékeztem rá, valójában tényleg milyen szürke kisegérnek éreztem abban az időben magam.

Elmerengtem rajta, mi minden történt velem az idő tájt, s újra rájöttem, aktuális belső világomat mennyire hűen tükrözte külső megjelenésem. Milyen életet teremtettem ez által napról napra, milyen típusú emberekkel vettem körül magam s ez hogyan hatott vissza aktuális érzelmi állapotom alakulására. Hosszú ideje éltem egy olyan kapcsolatban, amely rengeteget tanított számomra mások elfogadásáról, a róluk alkotott ítéletek átgondolásáról, saját magam egyre mélyebb megismeréséről. Ám több évnek kellett eltelnie ahhoz, hogy felfedezzem mit, adott számomra az az időszak, miért volt jó, s hogyan lettem általa egészen más ember.

Telt-múlt az idő, s eljött a pillanat, amikor azt éreztem, ideje továbbállnom.

Elindultam egy olyan úton, melyről fogalmam sem volt, hova vezet, mit adhat, mekkorát változtathat rajtam. Csak azt tudtam, hogy mennem KELL!

Fejest ugorva az ismeretlenbe, bezárva magam mögött jónéhány ajtót, amelyeken kilépve egészen új világba csöppentem, s számos felismeréssel gazdagodtam, mit miért csináltam addig úgy, ahogy.

Hol kacagtató, hol döbbenetes volt szembesülnöm vele, ki mit tanított számomra azáltal, hogy a bennem lévő csomókat bogozgatta a maga módján. Megmutatva, miben érdemes változTATnom, mit akarok másképp csinálni. Korábbi önmagamhoz és másokhoz képest egyaránt.

Egyre behatóbban tanulmányoztam azt az embert, aki valójában vagyok, és napról napra jobban megismertem, elfogadtam és megszerettem B(l)ogit. S mindeközben szinte számomra észrevétlenül ment végbe rajtam egy óriási külső átalakulás. Mely mai szemmel nézve fényévekre távolított el korábbi gondolkodásmódomtól csakúgy, mint a körülményekhez való hozzáállásomtól s ezáltal attól a lánytól, akinek valaha hittem magam…

Aztán egyszer csak elérkezett 2020 decembere s vele a Változz velünk program felbukkanása az életemben. Számos olyan kihívás képében, amelyek elementáris erővel hívtak, ugyanakkor legalább ilyen intenzitással rémítettek meg. Akkorra viszont már ismertem magam eléggé ahhoz, hogy pontosan tudjam: ez a párosítás tartogatja nekem hosszú távon a legkiemelkedőbb fejlődési esélyt, amely megadja számomra a továbblépéshez szükséges tapasztalásokat.

Láttam, kiktől és mi mindent tanulhatok, hogyan válhatok képessé egyre inkább felvállalni és ki is fejezni önmagam. Merve megmutatni mindazt, amivel értéket adhatok és másokat is segíthetek a saját útjukon egyre határozottabb és nagyobb léptekkel haladni. Jól tudom, hogy hosszú még az Út, míg minden álmomat valóra tudom váltani. De boldogsággal tölt el, hogy újabb térképet kaptam a továbblépéshez és két olyan embert, akik ebben támogatnak.

Ezért örülök neki, hogy ehavi számunkba ***Kadosa Judit*** szín- és stílustanácsadó (Stílus, ami Benned van) és ***Münster Edina***, a Crystal Pécs képviseletében elfogadta invitálásomat. Szeretettel ajánlom mindkét csupaszív Segítőm cikkét főleg kedves Hölgy Olvasóink figyelmébe. Természetesen az Uraknak is érdemes elolvasni az általuk megosztottakat, hisz így egy kis betekintést nyerhetnek a mi világunkba. Olyan szemmel látva a szívüknek kedves Nőket, ahogy talán most először adódik alkalmuk.

Kívánom, hogy Judit és Edina írásai legyenek az Önök számára is inspirálóak, gondolatébresztőek, átalakulásra késztetőek. Mutassanak utat egy új világba, ahol a tudatos vásárlás általi öltözködés magabiztosságot ad, emeli az önértékelést s ezáltal támogatást nyújt egy egészen más minőségű nőiesség kifejezésre juttatásához. Ahogy velem is történt.

Ami által lépésről lépésre ráébredhetnek, bármikor lehet másképp tekinteni az öltözködésre, a sminkelésre, egyre bátrabban BOLDOGulva a mindennapokban. Legyen szó akár egy alkalmi ruhában való megjelenésről egy számunkra fontos eseményen, vagy akár csak a szürke hétköznapokat újraszínezve a típusunknak leginkább megfelelő árnyalatokkal, fazonokkal, kiegészítőkkel.

Stílustanácsadás és az átlagos nők

Stílustanácsadóként dolgozom, ügyfeleim nők, akik keresik az útjukat, vagy épp valamilyen változás van az életükben. Új munkahely, kinevezés, válás, új kapcsolat, vagy csak szeretnék a legjobb formájukat hozni.

Több divatbloggert követek a közösségi médiában, közöttük sok negyvenest, ötvenest is, de az a meglátásom, hogy az ő külsőjük nem az átlagos nőt tükrözi vissza.

A legtöbb közülük vékony, magas, hosszúlábú, törékeny nő, csodás vonásokkal. Szinte bármit rájuk adhatnak, ami a fiatal lányokon is mutat, nyilván a jó ízlés határain belül. Igazából szinte semmiben sem különböznek a fiatal modellektől, kivéve néhány szarkalábat és az ezüstszínű modern frizurájukat, és itt most direkt nem az ősz haj kifejezést használtam.

A plus size modellekről még nem esett szó. Mindegyik homokóra-testalkatú, feszes, kemény húsú, gyönyörű arcú nő, akik bár kerekdedek, csodás vékony derekuk, lapos hasuk és vékony bokájuk van.

Bár ezt jelentené a plus size minden esetben! Gondolom, ezzel Önök is egyetértenek.

Ezekre a hölgyekre ugyanazokat a ruhákat adják, mint karcsú társaikra, mert a testalkatuk hasonló, csak a méret más. Ezzel csak a baj, hogy a nők nem csak homokóra alkatúak, és nem mindenkinek áll jól ugyanaz a fazon.

Szerintem ez káros.

Az utcán jártamban-keltemben én nem érzem úgy, hogy a topmodellek országa lennénk… Sőt, odáig merészkednék, hogy kevesebb az a har-

mincas, negyvenes nő, akinek 34-36-os mérete van, sokkal jellemzőbb a 38-40-42-es méret, még a 44-46-os is gyakori közöttük.

Egy hétköznapi nő úgy érezheti ezeknek a közösségi médiában megtalálható képeknek a nézegetése közben, hogy ő kevésbé jó nő, mert nem így néz ki, rajta ezek az összeállítások nem mutatnának olyan jól.

Ettől csökkenhet az önbizalma, vagy csak elkönyveli, hogy nem vonzó, és elkezd olyan ruhákban járni, amikben elbújik, láthatatlanná válik, feketében, barnában, szürkében, ápol és eltakar típusú ruhadarabokban, ami nagyon szomorú…

Szerintem egy felnőtt nőnek nem kell mindenáron a divatot kergetnie, maximum az aktuális divat egyes számára befogadható elemeit beilleszteni a saját stílusának és adottságainak megfelelő ruhatárba.

Itt van a kutya elásva!

Ugyanis a ruhatárunknak elsősorban az adottságainknak kell megfelelnie. Hiába tetszik egy fazon, ha az nekem nem áll jól.

Van, akin nagyon jól mutat egy lábszárközépig érő pliszírozott szoknya egy sportcipővel, mert megvan hozzá a magassága, vékonysága, testaránya és egyéni stílusa, míg mások igazi sportfoglalkozásról szalasztott ténsasszonynak néznek ki benne.

Mégis rengetegen hordják, mert szeretnének divatosak lenni, nem lemaradni, és valahol olvasták, hogy ez mindenkinek jól áll.

Nem az a lényeg, hogy ugyanazt, ugyanúgy viseljük, mint mások, hanem, hogy megtaláljuk az öltözködésünkben is saját magunkat adottságainknak megfelelően, azokat a formákat és színeket, amikben tényleg jól nézünk ki.

A jó hír, hogy ez tanulható, a stílus fejleszthető. Nagyon kevesen születnek tökéletes arányérzékkel és kifinomult stílussal, a többiek ezt tanulják.

Egy stílustanácsadás megmutatja, hogy milyen színek azok, amelyekben üdébb az arcunk, akkor is, ha alig aludtunk, és melyek azok, amelyekben bármikor beteget jelenthetünk, illetve, hogy néhány egyszerű szabásvonallal hogyan nézhetünk ki karcsúbbnak és lehetünk sokkal vonzóbb megjelenésűek.

Nem tudjuk megváltoztatni a kinézetünket, de nincs is rá szükség, mert minden ember a maga módján gyönyörű. Mint szakember meg tudom tanítani, hogy melyik testrészt érdemes kiemelni, megmutatni, hogyan legyünk önmagunk egy sokkal jobb verziója. A megváltozott külső azzal jár, hogy észre fognak venni minket és bókolnak nekünk.

A hozzánk passzoló ruhatár kialakítása csak ez után következik, ami egy hosszabb folyamat. Én általában azt szoktam mondani, hogy ez egy minimum egy éves folyamat, ami egész hátralévő életünkre hatással lesz.

A folyamat végére pedig egy önbizalmában megerősödött, ragyogó nővé válunk, aki megtapasztalja azt, hogy benne sokkal több van, mint amit ő korábban gondolt, ezáltal más területeken is sokkal sikeresebben éli az életét.

Kívánom minden kedves Hölgy olvasónknak, hogy tapasztalja meg milyen ilyen nőnek lenni!

Aki szeretné velem megtenni a kezdő lépéseket, várom szeretettel!

Kadosa Judit – szín- és stílustanácsadó
www.kadosajudit.hu
https://www.facebook.com/kadosa.judit.stilus

Nő a tükör előtt, avagy egy **Crystal** ruhapróba története lélekbarát üzemmódban

Cégvezetőként és tulajdonosként abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy egyéb feladataim mellett nem szakadtam el teljesen a vásárlók kiszolgálásától sem. Gyakran foglalkozom új budapesti bemutatótermünkben életük egy különleges pillanatára készülő vásárlóinkkal és kapcsolódom be a próbákba. Legyen szó esküvőről, szalagavatóról vagy egyéb alkalomról, egy dolog közös bennük: gyakran ólomsúlyként nehezedik vállukra a kihívás, hogy szeretnék a legjobb formájukat hozni az adott napon.

Hiszem, hogy az öltözködés óriási lehetőség arra, hogy kiteljesedjünk, és egyben nagy játszótér arra, hogy üzenjünk általa a világnak, mi zajlik bennünk, kik vagyunk, hol és merre tartunk. Ha sikerül elcsípnünk a ruhaválasztásnak ezt a játékos, önkifejező oldalát és belevezetni vásárlóinkat a kísérletezés és önfelfedezés izgalmas kalandjába, egész jó élménnyel zárható egy ruhapróba. Ez pedig nem egyszerűen egy ruha kiválasztásában bontakozik ki, hanem egy érzésben, amit a távozó vevő az arcán is visel.

A kulcsszavak: bátor kísérletezés, izgalmas játék a fazonokkal és színekkel. Merészkedjünk komfortzónán kívül, melybe természetesen viszünk némi tudatosságot is. Hiszen sok év kereskedői tapasztalatával már a próba elején vannak bombabiztos fazon és szín tippjeink a megérkező vásárlónkra tekintve, mi az, amit biztosan ajánlani fogunk. Fontos ilyenkor az „összerezgés", hiszen néha néhány másodpercünk van megérezni a vevőink személyiségét és lelkiállapotát, hogy hatékonyan tudjuk támogatni őket ebben a „ruhák földjén" tett utazásban.

Nagyon gyakori, hogy már korábban megélt kudarcok: „Nekem nem áll jól semmi!", „Az biztos nem jön rám!", „Ilyet csak a manökenek viselhetnek!" „Ezt a színt az én koromban már nem vehetem fel!" és egyéb önkorlátozó gondolatok hadával kell felvennünk a küzdelmet ahhoz, hogy sikerre vigyük az expedíciót.

Az eladó-vásárló viszony jó esetben egy nagyon bizalmi szituáció, ami ha felépül és elfogadják a tanácsainkat, számunkra is nagyon szívmelengető érzés megérkezni a végeredményig, a kiválasztott ruhacsodákig.

Münster Edina

Jelenleg 850 féle fazon közül válogathatnak a hozzánk betérők, így gyakorlatilag bárkinek tudunk segíteni a választásban.

Sokszor szinte vágható a feszültség a próba elején, és a végére mind testtartásában, mind mimikájában és magabiztosságában megváltozik a nő a tükör előtt.

Kinyílt, megélt valamit saját csodálatosságából, hosszabban nézi magát a tükörben és már érzi, hogy magabiztos léptekkel fogja lenyomni a kilincset, mikor elindul az eseményre.

Ezekért a mozdulatokért, mosolyért, sugárzó női arcokért dolgozunk a Crystalnál.

A legfőbb tanácsunk minden ruhaválasztás előtt álló nőnek, hogy legyen kísérletező a válogatás során!

Valójában csak egy ruha, amit közösen megtalálunk, de sokszor lényegesen messzebb mutat a varázslat, amit általa létrehozunk. Bókokat, figyelő

és lelkes tekinteteket, forró csókokat, magabiztos nőket varázsolunk.

Varázsolni jó dolog és megtisztelő a bizalom, hogy ennyien minket választanak. Szlogenünk: Mert ruháinkat Te kelted életre!

Aki kedvet kap egy ingyenes Crystal ruhapróbára, szeretettel várjuk szalonjainkban:

1088 Bp., Múzeum utca 9. Harmónia Palota; +36202637880

7622 Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u 9. Forrás Üzletház földszint; +36204005306

online időpontfoglalás: https://www.crystal-pecs.hu/ingyenes-ruhaproba-pecs-bp

Münster Edina – Crystal Pécs
www.crystalpecs.hu

„40 felett is bátran lehet szexis, rövid, akár hasat villantó, testünkre feszülő”

HOGYAN TEREMTS STÍLUSOS RUHATÁRAT? XX.

Mit viselj és mit ne 40 felett?

***Mit viselj és mit ne 40 felett?* - Először is: az életkorod csak egy szám! Az öltözködési stílusodat tekintve éppen csak annyira kell ragaszkodni az éveid számához, amennyire még nem érzed azt Téged öregítő, fojtogató vagy az önkifejezésben akadályozó tényezőnek. Fontos természetesen, hogy ne essünk át a ló túloldalára, és ne akarjuk azon részeink csupasz vagy tolakodó látványát másokra erőltetni, amelyeket nem érzünk igazán esztétikusnak. (Tegyük hozzá, ilyen testrészei a tinilányoknak is lehetnek!) Egy a lényeg, 40 felett is bátran lehet szexis, rövid, akár hasat villantó, testünkre feszülő ruhákat hordani - csupán azt kell szem előtt tartani, hogy mindent a megfelelő alkalommal, a testalkatunkhoz illő formában, harmóniát sugárzó módon viseljünk. A következő tippeket 40 év feletti, önmagunkban és önképükben némiképp bizonytalan hölgyeknek gyűjtöttem csokorba. Ha szeretnél egy kis önbizalmat, illetve bizonyosságot szerezni, hogy mégis mi az, amit még megengedhetsz magadnak, olvass tovább!**

Pöttyös holmik

Szereted a pöttyöket? Nem tudod, szabad-e még pöttyös darabokat viselned? Csak nyugodtan! A pöttyös, mint stílus tulajdonképpen kortalan, emellett örök divat. Csak azt kell jól megválasztanod, milyen fazonban veszed fel, továbbá mekkora pöttyöket viselsz. Ha nem vagy biztos a dolgodban, viselj apró pöttyöket inkább. Jöhetnek a pöttyös ruhák, nadrágok, blúzok, kardigánok, cipők, táskák!

Kockás rakott szoknyák

A rakott kockás szoknyák egy idő után ugyanúgy kétség tárgyai lehetnek, mint a pöttyök. Ne aggódj, ezektől sem kell megválnod 40 felett! A lényeg, hogy a hossza a lábaid formájához pont ideális legyen - ha jók a lábaid, akár combközépig is érhet -, azonban arra figyelj, hogy ha rakott is, meg rövid is, az együtt már túl kislányos lehet... Biztosabb, ha a rakott kockás verzióból inkább a pont térd feletti, vagy térd közepén végződő darabokat választod. Télen sötétebb színekben sötét harisnyával, nyáron világos árnyalatokban.

Áttetsző felsőrészek

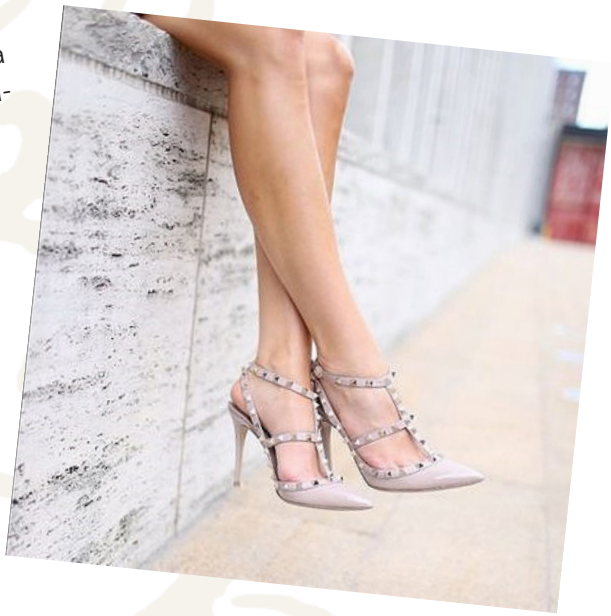
Egy újabb dilemma. Hordhatsz-e még áttetsző felsőket? A rövid válasz: inkább ne. Azonban ez sem mindig igaz. Ha ugyanis alá hasonló színű vékony anyagú, pántos topot veszel, nem lesz mit szégyellned. De ha csupán a melltartód látszana át, azt a megoldást felejtsd el. Ha tökéletes alakkal rendelkezel, és esti programhoz tervezed, hogy nem veszel fel fehérneműn kívül semmit az áttetsző felsőd alá, akkor arra figyelj, hogy inkább testszínű legyen a melltartód.

Fodrok

Van egy jó kis fodros szoknyád, amit imádsz, régen állandóan abban jártál, de már nem igazán mered felvenni? Nos, a fodros vagy ráncolt szoknya valóban nem tartozik a „biztonságos" darabok közé, ugyanis könnyen tűnhetsz benne a tinikorához kétségbeesetten ragaszkodó nőnek. Engedd inkább el a fodros/ráncolt szoknyákat, ajándékozd el őket! Helyettük azonban nyugodtan vegyél magadnak fodros felsőrészeket, mellben vagy derékon ráncolt topokat, blúzokat, ezek gyönyörűen fognak mutatni rajtad!

Szegecses ruhadarabok

A tüskés, szegecses, nagyobb csatokkal díszített, lázadó stílusú ruhadarabokkal azért kell vigyáznod, mert rajtad már egy letűnt (kamasz)kor emlékét idézhetik. Félre ne érts, még mindig fiatal vagy! Azonban ezek a díszítések jobban illenek a nőiességedhez, ha inkább csak a cipődön, táskádon jelennek meg.



Bőrből/műbőrből készült ruhák

Vajon meddig hordható egy dögös bőrruha? Abszolút a fazontól függ. Ha ugyanis testhezálló, mindenütt rád feszül, emellett túl rövid vagy még fényes is, akkor azt biztosan elajándékozhatod, hiszen nagy az esélye, hogy közönségesnek fogsz tűnni benne. Teljesen más a helyzet egy egyenes szabású vagy enyhén karcsúsított fazonnal, amely puhább (mű)bőrből készült, ez diszkrétebb, mégis szexis viselet.

BOTYÁNSZKY SZILVIA STÍLUSTANÁCSADÓ

STÍLUSTANÁCSADÁS

ONLINE IS MŰKÖDIK!

**SZERETNÉL JÓL ÖLTÖZNI?
SZEMÉLYI STYLISTKÉNT 2010 ÓTA
TÖBB SZÁZ NŐNEK ÉS FÉRFINEK
SEGÍTETTEM MÁR.**

Jelentkezés: botyanszky.hu

Európai Fenntartható Energia Díjat nyert

a GreenDependent Intézet és az E.ON EnergiaKözösségek programja

Lapzártánk után kaptuk a hírt, hogy a Csak POZITÍVAN Magazin sajtópartnerségével támogatott Greendependent Intézet és az E.ON Energiaközösségek programja Európai Fenntartható Energia Díjat nyert! Az energiahatékonyság és a megújuló energiaforrások terén elért innovatív megoldásokat, a témában kiemelkedő teljesítményt nyújtó személyeket és projekteket ismerték el a rangos nemzetközi díjjal.

Az EnergiaKözösségek program - mely 2011-ben indult Európai Uniós támogatással, majd egyedülállóan 2013 óta az E.ON Hungária Csoport támogatásával valósul meg - immár tizedik éve ösztönzi energiatakarékosságra, háztartásuk zöldítésére a környezetükért tenni akaró embereket. A több hónapon át tartó, komplex versenyen a résztvevők kis közösségekbe szerveződve, anyagi beruházás nélkül, viselkedésük megváltoztatásával csökkenthetik energiafogyasztásukat, és így karbon-lábnyomukat. Az évről évre nagy sikerrel zajló EnergiaKözösségek program az Európai Fenntartható Energia Díj (EUSEW Award) átadóján a „Bevonás-Szerepvállalás" (Engagement) kategória díját nyerte el.

A díjazottakat az év legsikeresebb, tiszta, biztonságos és hatékony energiával kapcsolatos projektjei közül választotta ki a neves szakértői zsűri. Az Engagement kategóriában azt a tevékenységeket jutalmazták, amelyik a leghatékonyabban ösztönzi és motiválja a polgárokat arra, hogy változtassanak energiafelhasználási szokásaikon. Az EnergiaKözösségek kategóriája mellett még négy kategóriában osztottak díjakat: Innováció (Innovation), Nők az energiaiparban (Woman in Energy), Ifjú energiabajnokok (Young Energy Trailblazer) és Közönségdíj (Citizen's Award).

A GreenDependent Intézet tizedik éve zajló EnergiaKözösségek programja 5-10 családból álló kis közösségek számára tűzte ki célul, hogy

legalább 9 százalékos energiamegtakarítást érjenek el bárki számára teljesíthető, egyszerű módszerekkel. A résztvevők tippek, képzések, kihívások és szakmai anyagok segítségével útmutatást kapnak ahhoz, hogy mit tehetnek különösebb befektetés nélkül saját otthonaikban úgy, hogy közben megszokott életszínvonaluk se változzon. A lezárt 9 évad tapasztalata alapján az EnergiaKözösségek versenyében résztvevők átlagos energiamegtakarítása 7-10 % között mozgott, de az igazán elkötelezettek 15-30 %-ot is csökkenteni tudtak előző évi fogyasztásukhoz képest.

„Ennek a programnak az ereje igazán a közösségekben, az összefogásban rejlik. Saját magunkon is tapasztalhatjuk az élet számos területén, hogy ha összefogunk, együtt sokkal könnyebb változást elérnünk, vagy egy hosszú távú életmódváltást elindítanunk. Nagy örömmel figyelem évről évre ezt a versenyt, és látom azt, hogy elkötelezett kis közösségek, csapatok mennyire tudják egymást lelkesíteni, inspirálni, erősíteni a közös munka során. A „mi együtt" ereje adja meg a program sava-borsát, a tartós eredmények elérésének kulcsát, ezért is támogatjuk immár nyolcadik éve ezt a kiváló kezdeményezést" – mondta Pál Norbert, az E.ON Hungária Csoport gazdasági igazgatója.

A GreenDependent Intézet képviselői a virtuális díjátadón. A díjat Seamus Hoyne, a szakmai zsűri képviselője adta át. (kép: Antal Orsolya, GreenDependent)

„Segítjük az embereket életmódjuk megváltoztatásában, az energiával való takarékoskodásban és karbon-lábnyomuk csökkentésében, ezáltal csökkentve az éghajlatváltozásban játszott szerepüket. Az elmúlt 10 évben több mint 5000 emberhez és 1000 háztartáshoz jutottunk el Magyarországon. Több mint 230 személyt képeztünk ki arra, hogy úgynevezett klímakoordinátorként együttműködjenek kis közösségekkel" – mondta Vadovics Edina, a GreenDependent Intézet szakmai vezetője.

A program nemcsak egyéni előnyökkel jár az energiaszámlákkal kapcsolatos megtakarítások és a zöldebb életmódból származó egyéb előnyök révén. Az ország végső energiafogyasztásának egyharmadáért felelős magyar háztartások jelentős szerepet kaphatnak az ország karbon-lábnyomának csökkentésében és az éghajlatpolitikai célok elérésében is.

A program idei évada már elindult, jelenleg az önkéntes klímakoordinátorok képzése zajlik, majd még idén, decemberben elkezdődik az energiamegtakarítási verseny a csapatok között.

Az E.ON EnergiaKözösségek program védnöke Dr. Ürge-Vorsatz Diána, a CEU professzora, az IPCC Mérséklési Munkacsoportjának alelnöke és Dr. Bándi Gyula, a jövő nemzedékek szószólója.

Mire figyel leginkább egy **környezetkímélő** háztartás?

A szelektív hulladékgyűjtés és az energiatakarékos égők használata számít a leginkább elterjedt otthoni környezetkímélő szokásnak - közölte az LG Magyarország.

A magyar fogyasztók energiatakarékossági szokásait vizsgáló kutatás rámutatott arra is, hogy az idősebb korosztály figyel leginkább az energiatakarékosságra.

Kiderült az is, hogy hűtővásárlásnál 10-ből 9-en figyelnek arra, hogy energiatakarékos modellt válasszanak, ugyanakkor a laptopok, monitorok, légtisztítók beszerzésekor gyakorlatilag egyáltalán nem szempont ez.

A magyar háztartásokban megtalálható hűtők, mosógépek mintegy fele már energiatakarékosnak számít, részben a háztartásinagygép-csereprogramoknak köszönhetően, ugyanakkor ezen gépek környezettudatos használata terén még bőven van fejlődési lehetőség.

A magyarok 80 százaléka - ezen belül a 60-69 éves korosztály megközelítően 90 százaléka - csak akkor cseréli le régi elektronikai eszközét, háztartási gépét, ha az javíthatatlanul elromlott, vagy már nem éri meg javíttatni. Körülbelül a megkérdezettek harmada - ezen belül a 18-29 évesek mintegy fele - akkor dönt a csere mellett, ha a régi készülék nem teljesít megfelelően, illetve ha már nem felel meg az igényeknek.

Bogáth Zita, az LG háztartási elektronikáért felelős marketingmenedzsere a közleményben felhívta a figyelmet arra, hogy a háztartás ökológiai lábnyomát nem csak az határozza meg, hogy mennyire energiahatékony eszközökkel rendelkezik, hanem az is, hogy fenntartható módon használják-e azokat a mindennapokban.

Példaként említik, a mosogatógéppel rendelkező háztartások harmadában azzal növelik feleslegesen a vízfogyasztást, és ezzel a rezsiköltséget, hogy a gépbe helyezés előtt elöblítik az edényeket. Ezzel szemben a mosásnál jellemzőbb a tudatosság, a magyar háztartások körében az egyik legkedveltebb mosógépprogramnak az energiatakarékos számít, viszont leginkább csak a legfiatalabbak fogadják el azt, hogy akár 30 fokon is megfelelő eredményt nyújt a készülékük.

Fenntarthatósági szempontból kedvező, hogy utazás előtt a válaszadók kétharmada áramtalanítja az elektronikai eszközöket, elkerülve a készenléti (standby) üzemmód áramfogyasztását, de a fűtést csak 10-ből 4-en veszik vissza alacsonyabb fokozatra. Szintén lehetne javítani azon az arányon, hogy a légkondicionálót a válaszadók kevesebb mint fele használja úgy - hallgatva a szakértői tanácsokra -, hogy a külső hőmérséklethez igazítja a beállított hőfokot .

**A média változik,
és mi kezdtük el!**

ELKÖTELEZETTEK VAGYUNK
A FENNTARTHATÓ JÖVŐ,
A KÖRNYEZETTUDATOS,
FELELŐS
ÉLET IRÁNT.

IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Keressék weboldalunkat, LinkedIn, Pinterest, Facebook profilunkat, Instagramunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

www.csak-pozitivan-magazin.hu
www.facebook.com/csakpozitivanmagazin
www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Látogassák meg oldalainkat, szóljanak hozzá posztjainkhoz, figyeljék megjelenéseinket.

Tervezett megjelenés minden hónap utolsó munkanapja.

Magazinunk **INGYENES!**

Tervezett témáinkból: Babavárás; Startupok bemutatása; Állatvédelem; Gasztronómia - egészséges ételekkel; Környezetvédelem; Interjúk - példaértékű emberek bemutatásával; Illatok világa; Tudatosság; Pro-Kontra; Civil szervezetek; Egészségmegőrzés; Kultúra;Szociális tudatosság; Szexualitás; Természetvédelem, Tabuk - és még számos érdekes, az élet minden területét érintő témával várjuk Olvasóinkat.