

# Abrakadabra

Gondolatébresztő havi újság.  
2007 december. I. évfolyam, 2.szám.

Az újság célja, hogy komolyan, vidáman, bölcsen, okosan, fricskázva, néha másképp, néha csak úgy, ránézz a világra

## ROVATOK:

### KOMOLYAN

---

Ünnepi gondolatok - 2. oldal.

Teszt: Képes-e kimutatni érzelmeit? - 7. oldal.

### KÖZTÜNK JÁRNAK – IZGALMAS PORTRÉ

---

Interjú Joó Lajossal - 10. oldal.

### JÁTSSZUNK!

---

Gyerekdalok másképpen - 14. oldal

### KARÁCSONYI ÜDVÖZLET

---

A szeretet mindent megold - 17. oldal

### MAZSOLÁK - HASZNOS INFÓK.

---

Programok. Könyvajánló. Hírek. 18. oldal



Szerkeszti és kiadja: Szuhai Nóra. e-mail: [nora@szuhai.hu](mailto:nora@szuhai.hu), tel: +36-70-510-7858

Web: [www.szuhai.hu](http://www.szuhai.hu) Blog: <http://diablog.freeblog.hu>

Terjesztés kizárólag e-mailben. Szabadon továbbadható. Előfizetés: a fenti e-mail címen, feliratkozással.

©Szuhai Nóra 2007. Minden jog fenntartva.

## Ünnepi gondolatok



December... Az év utolsó hónapja, a karácsony, a szilveszter a családi ünnepek hava. Dolgozó fiatalasszonyként, mindig pánikba estem, amikor arra gondoltam, mennyi tennivaló szervezés, munka vár rám ebben a hónapban. Hetekkel az ünnepek előtt megterveztem az ajándékok listáját, szerveztem a rokon látogatásokat, eldöntöttem napokra lebontva a menüsört.

Mikor megszületett a fiam, december első napjaiban elkezdtem feldíszíteni a házunkat. Szisztematikusan minden nap mentem végig a házon, minden helyiséget ünnepi hangulatba öltöztetve. A gyerekekkel együtt élmény és teher volt egyszerre. Aztán jöttek az ablakok, az udvar. Azt gondoltam ez a rengeteg munka, meghozza számomra az ünnep hangulatát, és nem utolsó sorban a látvány elismerést kelt a hozzám betérőkben. December első hetében az adventi koszorúk készítése került a középpontba, nekünk, a családom kevésbé ügyes tagjainak. Közben bevettem magamat az áruházakba figyeltem az akciókat, lapoztam a magazinok leleményes ötleteit, készültem a munkahelyemen szervezett közös bulira. December közepétől elkezdődött a sütés örület. Nagymamámtól átvett örökségként, családi hagyomány, hogy mindenki kérheti karácsonykor a kedvenc süteményét. Ha hat ember hat félét, hát legyen! Ehhez jött a férjem és a saját cégem ünnepi süteménye, a család többi tagjának kérései. Nem sorolom tovább... Évek teltek el úgy, hogy mire eljött a

szent este, jártányi erőm nem volt, és a meghittség, a közös este varázsa a fáradtságomon keresztül nem ért el hozzám. Képtelen voltam lazítani, mert gyertyagyújtáskor is az járt a fejemben, hogy mindenki megkapta-e az ajándékát, hogy elég szép-e a terített asztal, hogy holnap ki jön, hova megyünk, és ezekkel kapcsolatban mi a feladatom. Igen! Kaptam ajándékot, de nem volt időm belenézni, meghallgatni, kipróbálni, mert lélekben a teljesítményen, az elvárásokon, és a megfelelni akaráson nem jutottam túl.



Aztán eljött egy karácsony, amikor képes voltam kimondani, hogy ELÉG!

Az ünnep ugyan úgy az enyém is, mint a családom többi tagjáé! Nekem is szükségem van kikapcsolódásra, feltöltődésre. Meg mertem kérdezni magamtól, hogy igazából mi az, amire a karácsony kapcsán a legjobban vágyom? Hogyan tudnám úgy szervezni az ünnepi készülődést, hogy mindenki jól érezze magát, mégse rám nehezedjen az összes teher? Szükség van-e ennyi ajándékra, ételre, vendégségre, dekorációra? Kinek akarok megfelelni azzal a sok külsőséggel, és felvett viselkedésmintával, ami kiborít az ünnepek végére? Kerestem és megtaláltam a válaszokat. Döntöttem... másképp csinálom. Kevesebb külsőséggel, több melegséggel. Kevesebb megfelelni akarással, költséggel, rohangálással, viszont több szeretettel, befelé figyeléssel,

pihenéssel, meghittséggel. Nem mondom, hogy egyszerű volt elfogadtatni a környezetemmel a változást, de amikor megértették a tervemet, a családom minden tagja mellém állt. Megbeszéltük kinek mi a fontos az ünnepkörben. Mit lehet elhagyni, mi az, amit másképp csinálunk ezután, mi az, ami valamelyikünknek fontos, ezért marad. Új hagyomány alapjait készítettük elő, a szeretetét, az egymásra figyelését, másképpen.

És akkor belopózott hozzánk a csoda! A készülődés napjai új értelmet és dimenziót kaptak. Észrevettem, a karácsony misztériumait, jelentőségét az életünkben, mögé tudtam nézni a színeknek, formáknak, illatoknak, volt időm foglalkozni az

ősi hagyományok megismerésével, és volt időm, lehetőségem ezeket a mindennapi életünkben megvalósítani. Ismét elővettem a régi könyveimet, olvastam, kapcsolódásokat kerestem. Mi mit jelent? Mit miért csinálunk? Mi rejtőzik a hagyományok mögött?! Ételek, italok, színek, formák... Bevontam az egész családot böngészni a szimbólumtárat, a hagyományok könyvét, kiderítettünk minden elérhető információt, és ami tetszett, beépítettük az ünnepbe. Külső szemlélőnek szinte ugyan olyanok voltunk mint máskor, de azzal, hogy elengedtem a megfelelést, valahogy kisimult minden körülöttünk. Hagytunk időt mindennek, eleinte tudatos odafigyeléssel, aztán már megszokásból. Komótosabb lett a süteménykészítés, bekapcsolódott az egész család, ki-ki a maga módján. Együtt sürgöttünk a konyhában, élveztük az alapanyagok, a kisült tészták illatát. Átértékelődött mindegyikünkben a szeretet, a karácsonyfa, a méz, a fahéj, az alma, a narancs, a fűszerek szerepe. Amikor a párommal a piacon bolyongtunk fenyőt venni, volt időm rácsodálkozni a fa ősi jelentésére, megéreztem, hogy miért szimbolizálja az életerőt a jelképrendszerekben. Végigfutott bennem a hagyomány, amikor nagyanyáink a **karácsonyi életfa** ágait Katalin, vagy Borbála napján vízbe állították, ezzel az élet diadalát hirdették a sötétség és a halál felett. Semmibe nem kerül, ha kipróbálom, gondoltam, és néhány szál aranyeső ágat vízbe teszek azóta is, hogy ezt a szép hagyományt őrizzük.

Megértettem, hogy ezeknek az életfáknak az utódjaként jelentek meg a karácsonyfák. Életadó **fa**... A megújulás. Ezzel a gondolattal készítettem elő a díszeket a fára, és amikor 24.-én feldíszítettük a bőséget jelképező fenyőfánkat, illata és díszei új élet energiát vittek a házukba.

Tudtam, hogy a **méz** a legősibb kényeztetőnk. Magas vitamin, ásványi anyag és enzimatartalma miatt a bőr és a test szépítésére a szakemberek szinte naponta bevetik. Aranybarna színe, a gazdagsághoz, bőséghez, szeretethez köthető. Mézzel köszönteni az újévet, megédesíti a következőt. A Biblia szerint Mózes országa is tejjel-mézzel folyó Kánaán volt. Ha ez így van, miért ne csinálhatnék magamnak ilyen fürdőt gondoltam? - Tegyük csak egy kis kiterőt, hogy még mi mindenre jó a tej és a méz! Nem kell



hozzá más, csak  $\frac{1}{2}$  liter zsíros meleg tej, 2 evőkanál méz, amit felkeverek benne, pár csepp fahéj, vagy vanília aroma, és már kész is a saját tejjel mézzel folyó Kánaánom a fürdőkádamban. Miért ne ülhetnék benne egy kis ideig, hogy feltöltődve, hamvasan, és üdén álljak neki a sütemények készítésének! Ezt a kényeztető fürdőt csak karácsony előtti időszakokban készítem magamnak, hozzátartozik a belső kényeztetésem rítusához.

Most térjünk vissza a konyhába. Ahogy készültek a családi mézesek, a süteménybe bele tudtam tenni a bőség, a gazdagság érzését, és amint csorgattam a hófehér lisztbe, aranybarna színén, az ízesítésre szánt fahéjon, narancson keresztül megértettem miért kapcsolódik hozzá a szeretet misztériuma.

A **fahéj** illatán keresztül megelevenedett bennem az ókori kelet piacainak nyüzsgő hangzavara, ahol a fűszeres balzsamokból



erős illata messzire áradt, és a kereskedő fennhangon dicséri áruját. Miért került az ünnepi asztalra? Talán azért, mert segíti az emésztést, vagy régen drága volt és a gazdagságot jelképezte? Talán mindkettő. Az viszont biztos, hogy illatával megkoronázza a karácsonyi süteményeket, forralt bort. Karácsonykor az **alma, a narancs is az asztalra kerül**. Mindaddig az almát és a narancsot csak gyümölcsként fogyasztottam, de egy békés karácsony délután elméláztam egy tál gyümölcs felett. Narancs, alma. Mind gömb. A tökéletesség szimbólumai. Megjelennek a keresztény festészetben, mint a termékenység jelképei, vagy az alma, mint a tudás fája. Ádám Éva bűnbeesése is az almafa alatt kezdődött. Gyógyító hatását, már a Görög Hippokratész is leírta. Megjelenik a szentképeken, a királyok kezében. Ez az a gyümölcs, ami magában hordozza a fiatalságot, ezért a

frissesség, a megújulás jelképe. Formájánál fogva (gömb) a földi vágyakat, a megélt örömök gyönyörűségét hordozza magában. Ez a két gyümölcs, most itt van előttem. Ha érte nyúlok, és beleharapok, magamhoz veszem több ezer éves hagyományát. Igen. A megélt örömök! Stimmel. Egy gerezd narancs, egy harapás alma, és itt is vannak a megélt örömök velem. Csak ki kell nyújtani érte a kezem. Vagy itt a következő csodafűszer a **vanília**. Olvastam egy füves könyvben, és döbbenetesen vettem tudomásul, hogy a vanília, az orchidea félek családjába tartozik. Meg azt, hogy az aztékok már több mint ezer évvel ezelőtt ismerték, és kedvenc csokoládéitaluk ízesítésére használták. Csodálatos illata, meg talán serkentő hatása miatt is vált annyira keresett fűszernövényé Európában.

Lehetne ebből a sok élményből több kötetes regényt írni, de nem teszem. Ez a pár mozzanat, csak arra hívja fel a figyelmet, hogy az ünnepi rohanás, vásárlás mögött, mennyi érték van, ami mellett minden évben elsiklunk. Igen. Én is éltem sokáig a karácsony feszültségét. Néhány évbe belekerült, mire megértettem miről is szól igazán ez az ünnep. Azóta is sütök, főzök, vásárolok, ajándékokkal lepem meg a szeretteimet, az üzleti partnereimet, de megértettem, hogy egy ízlésesen elkészített süteményes tál, amit átjár a szeretet gondoskodása, néhány szem gyümölcs, sokszor értékesebb ajándék, mint ha erőmön felül költekezem, és rohanásban töltöm az ünnepet.

Itt a karácsony, ezért ha jelképesen is fogadjanak el tőlem egy morzsányi ajándékot. Megosztok Önökkel valamit, ami jelentősen megváltoztatta az életemet. Ez a valami a „fotelben üldögélés mesteri művelése”. Olvastam egyszer egy Kínai filozófus könyvét, aki oldalakat szentelt annak művében, hogy elmesélje miért fontos a „fotelben üldögélés művészetének” elsajátítása. Most lehet, hogy megmosolyognak ezért, de próbálják ki egyszer, hogy milyen varázslatos érzés, a fotelben üldögélve ránézni a világra. A nyüzsgő családra, a feldíszített karácsonyfára, a kanapén meghúzódó macskára, egy tál gyümölcsre. A fotelban üldögéléshez időre van szükség. Elrévedni magunk elé tekinteni, észrevenni a körülöttünk lévő dolgokat, beengedni a jelen szépségét úgy lehet, ha elsajátítjuk ezt a remek mesterséget. Hagyjanak időt maguknak, hallgassák, figyeljék a most csendjét, vagy hangjait! Olyan tapasztalásokra tesznek szert, amit sehogy másképp nem lehet megélni. Ha van kedvük hozzá, próbálják ki!

## Teszt: Képes-e kimutatni érzéseit?

Kérem, jelölje be minden kérdésnél, az igen, vagy a nem választ!

Kérdések	igen	nem
1. Mindig tisztán és világosan megmondom, hogy jól érzem-e magam, vagy rosszul.		
2. Érzékeny vagyok az időjárásra		
3. Többnyire „hasra ütéssel” döntök, azaz nem logikusan, hanem érzés szerint.		
4. Ha valaki kedvesemhez közelít, elfog a féltékenység.		
5. Néha igazán rossz a kedvem, pedig nem is tudom az okát.		
6. Ha éppen rossz passzban vagyok, azt kívánom, hogy embertársaim legyenek erre tekintettel.		
7. A boldogságot soha nem fojtom magamba.		

8. Világosan, és érthetően megmondom, ha valami zavar.		
9. Néha halálosan levert vagyok, de közvetlenül utána képes vagyok ujjongva örülni.		
10. Gyermekkoromban gyakran megbüntettek, noha semmi rosszat nem tettem.		
11. A szüleim gyakran szégyenkeztek miattam.		
12. A szüleim mindig elvárták, hogy boldoggá tegyem, és jó hangulattal áraszam el őket.		
13. Érzem, hogy az emberek nem sokra tartanak		
14. A többiek, csak akkor érzik a tekintélyemet, ha a „muszklimat mutogatom”, vagyis más módon, erélyesebben lépe fel velük szemben		
15. Sosem vagyok biztos abban, hogyan viselkedjek másokkal szemben.		
16. Másokat többnyire későn, vagy szinte sosem ajándékozom meg a bizalmammal.		

Az 1 és 8. pont között adott minden „igen” válaszáért, valamint a 9-16 pont között adott minden nem válaszáért adjon magának 1-2 pontot.

Ezt jelenti a kapott eredmény:

**Több mint 12 pont:** ön érzéseiben nyílt ember. Olyan nyílt, hogy mások már néha hangulatembernek tartják. Mégsem veszélyes. Ezt csak azok az emberek beszélik be maguknak, akik a saját érzéseiket folyton ellenőrizni, elrejtteni, vagy valamilyen módon féken tartani akarják. Ha valaki kimutatja az érzelmeit, az még nem veszély. Azok sokkal veszélyesebb emberek, akik, másoknak lehetőséget sem adnak arra, hogy megértsék őket. Az érzéseiket erősen kordában tartó emberekkel sokkal nehezebb bánni, mert ki tudja a felszínen miért olyan kiegyensúlyozottak, és valójában mi rejlik bennük.

**8-12 pont:** Nagy fáradtságába kerül, hogy érzelmi életét ellenőrzése alá vonja. A szeszélyes hangulatváltozásokat nem szereti, sem másoknál, sem önmagánál. Szeretne olyan arcot mutatni a világnak, ami mindig mosolygós és derűs. Csakhogy túl sokat követel önmagától. Minden embernek joga van rosszkedvűnek lenni. Ezt viszont jó ha közli, mert akkor a többiek tudják, hányadán állnak Önnel. Ha ez sikerül, nyugodtan kibuggyanhat a rossz, vagy a sziporkázó jókedve, a környezetében élők, valószínűleg könnyebben tudomásul veszik.

**8-nál kevesebb pont:** Az érzelmei rabja. Érzelmes, szívélyes temperamentumos, ám a hangulatváltozásainál a környezete nem tudja, mit tegyen, mit gondoljon. Ha ez az eset forog fenn, akkor Ön- még ha nem is fogadja el a kifejezést- hangulat ember. A hangulatember a saját belső hangulataitól hagyja magát vezérelni, melyekről senki sem tud, biztosat. Néha Önnél is ez a helyzet, talán azért, mert csak a jó érzéseket szeretné tudomásul venni. Ha a negatív, vagy szomorú gondolatait is elfogadná, kívül-belül sokkal kiegyensúlyozottabb lenne.

Forrás: Siegfried Brockert-Gabriele Braun Érzelmi Tesztek Könyve



## KÖZTÜNK JÁRNAK – IZGALMAS PORTRÉ

### Interjú Joó Lajossal.



Képünk a Kárpátia Étteremben rendezett fogadáson készült Benke Laci bácsi és Mózes Péter világhírű chéfek társaságában. Középen Joó Lajos, a SPICE elnöke. Ez az esemény egyben hazai és nemzetközi sajtótájékoztató is volt. [www.machopaprika.com](http://www.machopaprika.com)

Éppen sikerült két futás között elkapnom Téged. Nagyon elfoglalt vagy, ezért külön sport az időpont egyeztetés, pedig számomra mindig öröm, a veled való beszélgetés. Évek óta mondhatlak a barátomnak, bár voltak időszakok, amikor ritkán találkoztunk. Ha rád gondolok, van bennem némi irónia, csodálat, és persze, mint férfi is látlak, de ezt most nem részletezném... Azt viszont igen, hogy az alapfoglalkozásod tréner. A Te agyadból pattant ki a Prémium Hungaricum Egyesület gondolata, ami 4 éve működik. Most egy tanulásfejlesztés programon dolgozol Készségiskola címen. Benne vagy egy orvostudományi alap-kutatási projektben a biokémiai folyamatok fizikai alapjainak feltárását segíted és egy gazdaság és társadalomfejlesztési modell fejlesztésében is közreműködsz., Közben gyönyörű dallamokat komponálsz, verseket írsz, filozófiai kérdésekkel foglalkozol, és még sorolhatnám...

**Beszéljünk ma az egyensúlyról. Hogyan lehet ennyi dologban egyensúlyt teremteni?**

A válaszom egy szóban a kérdéssre: sehog. Mégis ez nem bánat, hanem nagy öröm.

A felsorolt mindegyik témának egy-egy oldalával-szintjével foglalkozom, s a szeretteimmel való időnkénti együttlétekel együtt ez ad számomra pillanatokra egyfajta teljességérzetet. Egy férfi vagyok, nem Siva sok-sok kézzel, így nem is sivalkodhatok (néha persze jó lenne). Aktív várakozásom, hogy az antennám és a kezem nem zárom. Van akinek ez szokatlan működés lehet, nekem természetes, hogy a felém közvetítetteket (legyen az véletlen vagy tudatos) bátran beengedem, bizalmam van mások gondolataihoz. Ilyenkor nem elutasítok, hanem belül és később történik meg a válogatás. A gondolatra való ráérzés segít helyretenni a hallottakat később. Ez a lassúbb működési mód gazdagít, rugalmasít a legjobban.

### Hogyan reagálnak arra az emberek, ha meghallják mennyi dologgal foglalkozol?

Mikor elmesélem mi mindennel foglalkozom, akkor többen amolyan mindenlében-kalán-bácsi kategóriájába próbálnak helyezni. Ilyenkor gyakran jelzem, hogy nem minden téma mélységeivel, hanem --néhány eredeti gondolatom mellett-- mindezek összecsiszolódása, szervesülése elősegítésével foglalkozom. Ennek tartalma a különböző emberek és témák összetartozásának, kapcsolódásainak forrásfeltárása, felfejtése, fejlesztése. Szeretném hinni, hogy ez a munka trénerként, tudás-szervezőként a gondolatok-megérzések hídszerepében egy + jel lehet emberek között. A sokszor romboló vagy-vagy kapcsolat helyett az és lehetőséget erősítem. Az és mint kötőszó egyensúlyi kategória, a vagy pedig nem az.



### Ezeken belül mivel foglalkozol?

A saját egyediségük felismerésében segítem a hozzám fordulókat, s ennek kapcsán, magamon is kipróbálom először amit ajánlok. Egyik ilyen a téma-gazdagság és együttműködés. Hogyan lehet nekem tetsző több témakörrel foglalkozni, ezek

összefüggéseit-összeolvadását belül megengedni, az ezzel kapcsolatos megérzéseket a saját dolgaimban alkotásként megjeleníteni. Alkotás nálam egy vacsora is, egy vers is. Kezdsnek kiinduló személyes élményt adhat a saját jövővel való nem préselt, félelem nélküli foglalkozás, amit lassan vissza lehet vezetni a mai napba, az itt és most kényszerek nélküliségének felismeréséhez. Meggyőződésemmé vált --Sándor János, Honti László és Pusztai Csaba gondolatai nyomán is-- , hogy az „állampolgár” szerep fejlődésével a jövő útja az egyszerre önálló és közösségi alkotó-fejlesztő emberé. Azé az együttműködésé, ahol az életem környezete külső kényszerek és prések nélküli. Az egyediségem kizárólag nem hatalmi típusú társas helyzetekben, azaz fölényérzet és félelem nélküli együttműködésekben teljesedik ki a legjobban bennem, ilyenkor végtelenül felemelő, boldogító és eredményes. Az egyediség közös élménye, ha magam adhatom, ami az egyediség tudatos építése, felvállalása és egyidejűleg mások különbözőségének szívből való elfogadása, ami megsokszorozza az egyéni és a közös teljesítményt. Ez a szervessé válás a személyes kiteljesedés és nagyban a hozzájárulás is a fejlődéshez. Ehhez a nagyobb teljesítményesélyhez-- túllépve önös préseiken --személyes életében előbb-utóbb sokan eljutnak. Mai környezetünkben viszont minden a versenyzés és ez az embert mindig alá-főlérendeltségbe kényszeríti. Így egymás mellett fúrjuk a kútjainkat egyre kevesebbet látva az égboltból, s sokszor azt se tudjuk, hogy mellettünk egy méterre ki ás, hova jutott, mit talált.

### **Térjünk vissza az egyensúly kérdéséhez. Kinek fontos az egyensúly?**

Az egyensúly mindannyiunk által létrehozott, ezért mindenki és mindenkinek fontos. Az egyensúlyban benne van a létező szeretet, ami megérezhető és állandó erősséggel ölel körül. Megérezheted, ha elengeded a félelmeidet, majd lassan a különállásodat is a környezetedtől, kiterjesztve, egynek érezve magad először a szobával, aztán a házzal, majd a környékkel...

Az egyensúlyról persze kérdések adódnak. Több szintű egyensúly is van? Kell-e és hol kell egyensúly? Bennem legyen az egyensúly és/vagy a dolgaimban, vagy a dolgaim között, vagy a szerepeimben, vagy netán a szerepeim között?

Sok az aktuálisan megélt siker és sok az aktuálisan megélt kudarc. Sokszor



olyan a szerepeim és életereim közötti működésem, mintha egy lyukas csónakban utaznék, s amikor a sok lyukon folyik be a víz, akkor ide-oda rohangálok egyre gyorsabban egyfajta egyensúlyért, hogy ideiglenesen betömökdem őket, hogy megfeleljek magamnak és másoknak. Míg az egyensúly igazi pillanataink inkább érzések, nem végiggondolt akciók eredményei, nem szellemi-logikai alapú képződmények. Nem grammra kiszámolt mérleg a saját élet-vállalkozásomban. Ebben nem sokat segítenek a szilveszteri típusú újra élt fogadalmak, ám segítenek a napi megbocsátások. Ha az érzéseim egyensúlyát próbálom érzékelni, akkor a tennivalók megérzése és a felbátorodásom is épül. Az egyensúly pillanataink segítenek az újrarendülésben.

### **A múltkori beszélgetésünkben előkerült az aktív egyensúly. Mit értesz aktív egyensúlyon?**

Az egyensúly nem mozdulatlan állóvíz, hiszen energiák és aktivitások sokrétű, pillanatonként újraalkotott helyzetéről van szó. Mindig is változó, ezért aktív az egyensúly magunkban - a másokban, a családokban, a bővebb szeretetközösségekben és érzékelt külső-belső világunkban. Saját magad is tapasztalhatod, mikor akár egy gondolat is továbblendít.

**Ha ezen a gondolaton indulok tovább, azt mondod, hogy az adni energia pozitív erőként értelmezhető, a kapni energia lehet a 0 ? A pozitív megerősítés plusz energia, mert adom. Egy egyszerű példán, aki nem kap elég dicséretet, az elveszti az egyensúlyát?**



Sokszor túl nagy a kívülről megerősítettetés vágya az önbecsülésünk egyensúlyában. Egy másik ember megsimogatása és megdicsérése más és más. A simogatás, ha valaki elmondja Ő hogy érzi magát, a dicséret engem értékel. Az előző nem préseles, nem elvárás. Inkább simogatást szeretnék, mégis sokszor próbálom összeragasztgatni az önbecsülésem cserepeit mások dicséreteiből, elejtett szavaiból. Ez olyan érzés, mint mikor lyukas vödörbe gyűjtesz vizet. Gyorsan kiürül, nem marad benne sokáig, és mindig kell-kellene az újratöltés. Ez az elismerés-létezés-fontosság-tudat-hajhászás Oakwood kitűnő kifejtésében az „összekoldult önbecsülés”. Kizárólag mások dicséretére építeni egy csapda forgatókönyv. Ami a biztonságérzetemet, a külső visszajelzéseket kiegyensúlyozva adja, az az,

amikor belső párbeszédemből azt érzem, hogy jó, ahol és ahogy vagyok, viszonylag könnyednek érzem a dolgaim, nagy ellenállások nélkül. Számomra az ad még egyensúly érzetet, ha egyszerre több aktuális dologban is sikerült több-mindenre, sok-mindenkire figyelnem, mertem adni és mertem kapni jó ízzel.

### Ha jól értem, azt mondd, az egyensúly: mozgás...

Ha nézed a jin-jang kör fekete-fehér szimbólumot már a ránézés is mozgásos. Megmozdítja a szemedet. Az egyensúly mozgásos folyamat, cél majd minden befejezés újra kezdet. Mikor kell és mikor nem az egyensúly? Mikor esik jól, és mikor tompít? Mikor nyugtat és mikor ad új erőt? Csak a saját egyensúlyommal foglalkozzam, vagy a szeretteimével is, vagy együtt a „mienkével”. A „mienkében” mindenki benne van? Ki és mi érintett az életemben, az életben, amiben vagyok? Közvetlen és közvetett hatásaim is vannak, amik időben, térben is eltérhetnek. Amit tehetek, hogy törekszem a nyitottságra, s hogy mindinkább szeretet-érték mentén, lélekkel tenni a dolgom, amerre járok. Most vasárnap hallottam egy jó szándékot megfogalmazni: „Jó nekem és jó másnak, jó most és jó később.” Ez úgy tűnik egyensúly, nem egyen súly.... ES kapcsolat.



## JÁTSSZUNK!

### Vajon melyik gyerekdalra gondoltunk?

#### Az első dalocska:

Figyelem! Sürgősen megkérünk minden házzal rendelkező puhatestűt, hogy ingatlanát záros határidőn belül hagyja el, az annak külső felszínén keletkezett, és azóta is folyamatban lévő tüzeset miatt. A károsultakat folyékony és félig megszilárdult tejpai termékekkel kártalanítjuk, amelyek együttes mennyisége egyelőre két napi fejadagot tesz ki.

#### Megoldás:

Csiga-biga gyere ki!

Ég a házad ide ki.

Kapsz tejet, vajat!

Holnapra is marad.



**A második gyerekdal:**

Sürgős figyelmeztetés minden kiskorú Katalin nevű lakosunk részére! Tudomásunkra jutott, hogy hazánkba betört oszmán csapatok Önöket célpontjuknak tekinthetik. Áldozataikat először mély nátrium-kloridos forrásban szeretnék megmeríteni, majd pedig abroncsok alsó tesztelésére használják fel. Tájékoztatjuk Önöket továbbá, hogy a nagy sebességgel közeledő oszmán csapatok megérkezésük után fejlődéssel történő kivégzést foganatosítanak.

**Megoldás:**

Katalinka szállj el!

Jönnek a törökök.

Sós kútba tesznek.

Onnan is kivesznek

Kerék alá tesznek.

Onnan is kivesznek.

Ihol jönnek a törökök, mindjárt agyon lönek!

**Harmadik gyerekdal:**

Megkérünk mindenkit, aki lépéseit nem tudja az általunk megadott ritmushoz koordinálni, ne álljon sorba este az üzemi konyhán, mivel számukra rétest biztosítani nem áll módunkban. Emellett felhívnanánk viszont a figyelmet az említett táplálék pozitív tulajdonságaira, valamint arra, hogy Honvédségünk számára kifejezetten ezt az ételtípust írják elő a hivatalos szervek.

**Megoldás:**

Aki nem lép egyszerre, nem kap rétest, estére.

Pedig a rétes nagyon jó, katonának az való.



**Negyedik gyerekdal:**

Mivel a körzetünkben észlelhető csókák csípése madárinfluenzával fenyegethet, valamint látásában korlátozott kis korú varjak jelenléte is aggodalomra adhat okoz, gyermekünk keresztanyja két lóerős járművéért küldetett. Meg kell azonban tagadnom ezt a kérését, mivel e közlekedési eszközt szintén potenciális veszélyforrások, pontosabban tollas baromfi(a)k foglalták el.

**Megoldás:**

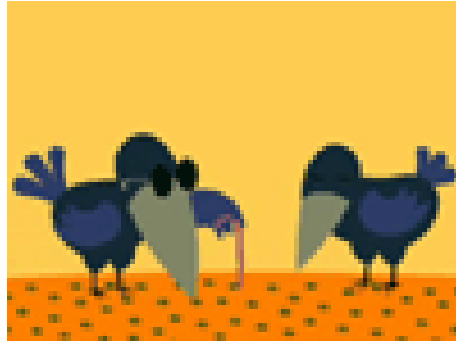
Csip, csip csóka.

Vak varjúcska.

Komámasszony kéreti a szekerét.

Nem adhatom oda.

Tyúkok ülnek rajta.

**Ötödik gyerekdal:**

Teljesen felújított, eredeti meghajtással rendelkező nosztalgiavonat indul a második vágányról Kanizsa állomásra.

Megerősítjük, hogy a vonat a kanizsai pályaudvarra megy. A szerelvény elején az irányítási funkciókért a gépész-menedzser felel, ő az, aki a szerelvényt hajtó mozdony irányvektorát és sebességét meghatározza. Más források szerint vonatkísérőként az utolsó kocsiban tartózkodik az a töltött tésztaféleség, amelynek feje táplálkozásunk egyik legfontosabb gumós gyökérnövényévé alakult.

**Megoldás:**

Megy a gőzös, megy a gőzös Kanizsára.

Kanizsai Kanizsai állomásra.

Elől ül a masiniszta.

Hátul meg a krumpli fejű palacsinta.



## Karácsonyi Üdvözet

### A szeretet mindent megold...



Egy asszony kijött a házból, és három, hosszú, fehér szakállú öregembert látott üldögélni az udvaron. Nem ismerte őket.

Így szólt: "Nem hinném, hogy ismernélek benneteket, de éhesnek látszotok. Kérlek, gyertek be és egyetek valamit. "

"A ház ura itthon van?", kérdezték.

"Nem", válaszolta az asszony. "Nincs itthon."

"Akkor nem mehetünk be, felelték.

Amikor este a férje hazaért, az asszony elmondta neki mi történt. "Menj, mondd meg nekik, hogy itthon vagyok, és hívd be őket!"

Az asszony kiment, és újra behívta az öregeket"

"Együtt nem mehetünk be a házba," felelték.

"Miért nem?" kérdezte az asszony. Az egyik öreg magyarázatba kezdett: "Az ő neve, Jólét," mutatott egyik

barátjára, majd a másikra mutatva azt mondta, "Ő a Siker és én vagyok a Szeretet." Majd így folytatta, "Most menj vissza a házba, és beszélj meg a férjeddal, melyikünket akarjátok behívni."

Az asszony bement a házba, és elmondta a férjének, amit az öreg mondott. A férj megörült. "Ez nagyszerű!", mondta. "Ebben az esetben hívjuk be Jólétet. Hadd jöjjön be, és töltsen meg a házunkat jóléttel!" A felesége nem értett egyet. "Kedvesem, miért nem hívjuk be inkább a Sikert?" A menyük eddig csak hallgatta őket, és most előállt saját javaslatával. "Nem lenne jobb a Szeretetet behívni? Az otthonunk megtelne szeretettel!"

"Hallgassunk a menyünkre," mondta a férj a feleségének. "Menj, és hívd be Szeretetet, hogy legyen a vendégünk!"



Az asszony kiment, és megkérdezte a három öreget, "Melyikőtök Szeretet? Kérlek, gyere be, és legyél a vendégünk."

Szeretet felállt, és elindult a ház felé. A másik kettő szintén felállt, és követték társukat. Az asszony meglepve kérdezte Jólétet és Sikert, "Én csak Szeretetet hívtam, ti miért jöttök?"

Az öregek egyszerre válaszoltak: "Ha Jólétet vagy Sikert hívtad volna be, a másik kettőnek kint kellett volna maradnia. De mivel, Szeretetet hívtad, ahova ő megy, oda mi is vele tartunk.

"Ahol Szeretet van, ott megtalálható a Jólét és a Siker is!"

**EZEKKEL A GONDOLATOKKAL KÍVÁNOK BÉKÉS ÖRÖMTELI ÜNNEPEKET MINDEN OLVASÓNAK!**

Szuhai Nóra



**MAZSOLÁK - HASZNOS INFÓK.**

---

## **Péterfy Bori & Love Band**

Egyszerre habkönnyű és súlyos zenei világ: Péterfy Bori szólólemeze decemberben a Trafó színpadán elevenedik fergeteges koncertté!

Péterfy Bori és az Amorf Ördögök tagokból verbuvált Love Band tagjai a régebbi anyagaiknál jóval sűrűbb és energikusabb anyagot készítettek, amelyen felszabadultan játszanak a rockzene történetének kliséivel. A szólólemez nem csak virtuózan eklektikus stílárís keverék (Tövisházi Ambrus zenei producer és zeneszerző keze munkája), de Tariska Szabolcs dalszövegeinek köszönhetően múltidéző költészet és a világ aktuális állapotát bemutató, szuperéles fénykép is (Lovasi András dalai).



A Love Band tagjai a Trafóban rendezett koncerten különleges hangszerelésben, az ütőhangszereken játszó Kasza Rolanddal együtt adják elő Bori szólólemezőnek számait. A december 27-én megrendezett koncert látványfelelőse a kísérletező kedvvel és fantáziával bőven rendelkező jelmeztervező Nagy Fruzsina.

Péterfy Bori idén októberben jelentette meg első szólóanyagát. 2000 óta tagja a Schilling Árpád vezette Krétakör színháznak, ám mindeközben a rockandrollt sem hanyagolta: az Amorf Ördögök mellett a még mindig aktív Krétakör Színész Tánc Zenekar énekesnője.

Péterfy Bori – ének / voice

Drapos Gergely - basszusgitár/bass guitar

Mészáros Ádám - gitár/guitar

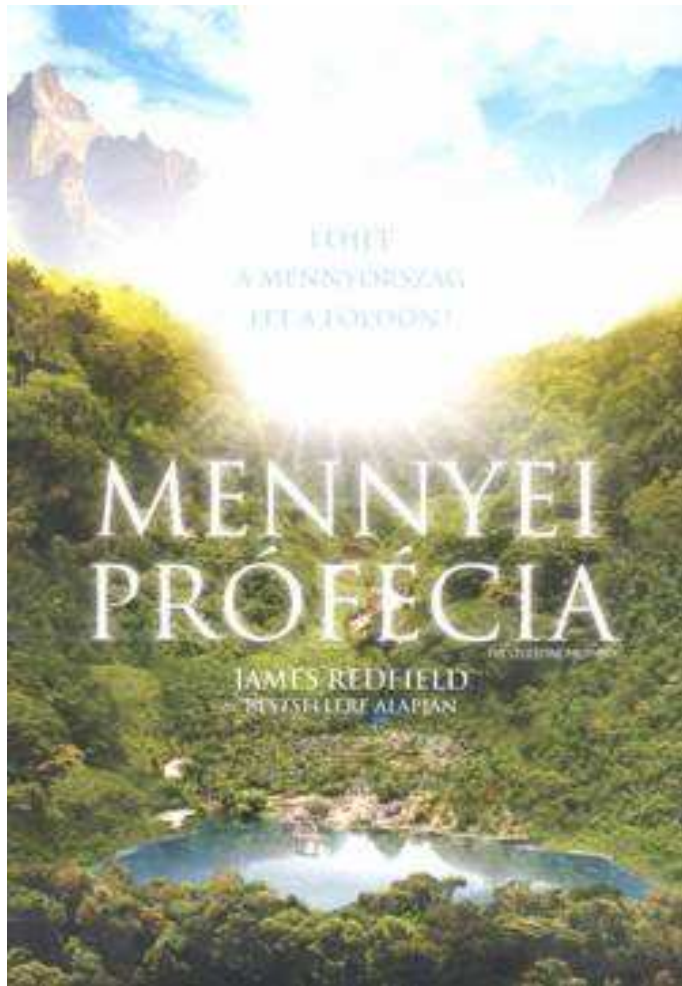
Laskai Viktor - dob/ drums

Pápai István - timbales, bongo, zizi

Tövisházi Ambrus - billentyűs hangszerek

Helyszín: Nagyterem

Jegyár: 2000 Ft (Trafó bérlet nem érvényes!)



Írta: James Redfield

Rendezte: Armand Mastroiann

Mennyei prófécia - Lehet mennyország itt a földön? - DVD - Ár: 1990 Ft  
Fórum Hóme Entertainment Hungary Kft.

A James Redfield világhírű regénye és filozófiája alapján készült Mennyei prófécia életre szóló filmélményt nyújt. John Woodson állástalan tanár életében drámai, mélyreható változások történnek. Véletlenek furcsa összjátéka folytán Peru őserdejébe kerül, és részt vesz a kilenc ókori pergamentekercs, más néven a Mennyei prófécia felkutatására irányuló expedícióban. A prófécia foglalt kilenc alapelv világméretű megvilágosodást eredményezhet, új értelmet adhat az emberiség létének, és ismerői bepillantást nyerhetnek a spiritualitás feltáratlan mélységeibe. Amikor az egyház korrump vezetői tudomást szereznek a kilencedik tekercs létezéséről, megesküdnek, hogy minden erejükkel igyekeznek megakadályozni a prófécia napvilágra kerülését. John utazása kalandos fordulatot vesz, rejtélyes események és véletlen találkozások irányítják sorsát, melyekről később bebizonyosodik, hogy nem is annyira véletlenek. Minden ember, akivel útja során találkozik, közelebb viszi a kilencedik tekercs örök rejtélyének megoldásához, de vajon képes lesz még időben megfejteni az értelmét?

[www.elixir.hu](http://www.elixir.hu)

**Ha tetszett az újság, és szeretnél örömet szerezni a barátaidnak, küldd tovább!**

# Abrakadabra

Gondolatébresztő havi újság.  
2007 december. I. évfolyam, 2.szám.

## JANUÁRI ELŐZETES

### KOMOLYAN

---

Év eleji latolgatás, egy kis számisztikával.... Személyes év kiszámítása...  
Új év, új lehetőségek... Célok kitűzése, időbeosztás...

### KÖZTÜNK JÁRNAK – IZGALMAS PORTRÉ

---

Interjú Kudlik Ildikóval

### JÁTSSZUNK!

---

TESZT

Szerkeszti és kiadja: Szuhai Nóra. e-mail: [nora@szuhai.hu](mailto:nora@szuhai.hu), tel: +36-70-510-7858

Web: [www.szuhai.hu](http://www.szuhai.hu) Blog: <http://diablog.freeblog.hu>

Terjesztés kizárólag e-mailben. Szabadon továbbadható. Előfizetés: a fenti e-mail címen, feliratkozással.

©Szuhai Nóra 2007. Minden jog fenntartva.