

Abrakadabra

*Gondolatébresztő havi újság.
II. évfolyam, 6. szám - 2008 június.*

Rovatok:

Komolyan

- Nyelvtudás – ahogy nekem megy. – 2. oldal
- Olvasói nyílt gondolat – 6. oldal

Köztünk járnak – Izgalmas portré

- Lili néni, a Szébb Gyermekévéért Alapítvány alapítója – 9. oldal

Játsszunk!

- Írások kulináris élvezetekről – 13. oldal

Ajánló

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

Weboldal: www.szuhai.hu

Blog: - <http://smaragdtabl.blog.hu>

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

©Szuhai Nóra 2007. Minden jog fenntartva.

Komolyan

Nyelvtudás, ahogy nekem megy

Van egy hibám... Nevezhetjük fogyatékoságnak is... Ez a dolog minduntalan előjön az életemben, és mindannyiszor negatív érzés kötődik hozzá. Az életem folyamán többször tettem rá kísérletet, hogy megváltoztassam, de a kezdeményezések rendre elhaltak. Egyrészt a kitartásom, másrészt a bennem lévő blokkok, soha nem engedték meg nekem, hogy a magyaron kívül bármilyen nyelvet megtanuljak. Az eszem, a neveltetésem, és a mostani gazdasági helyzet ezt többnyire negatívan ítéli meg, vannak helyzetek, amikor engem is hátráltat. Tulajdonképpen mindegy milyen idegen nyelv lenne, angol, német, francia, orosz, de nem megy...

Sokáig bántottam magam érte, mígnem a napokban belém villant valami. Van egy nyelv, amit viszont kiválóan beszélek, - sokunkkal ellentétben, - és ezt a nyelvet évek hosszú sora alatt sajátítottam el. Nem tántorított el semmi, annyira szerettem volna ezt a nyelvet beszélni! Eleinte akadozva, dadogva ment, mint az összes többi nyelvnél. Eleinte keresnem kellett a szavakat a szótáramban, ízlelgetni a hangzását, vizsgálni, hogy a többiek értik-e. Lassan, minden nap, ahogyan az összes idegen nyelvnél szokás, bővült a szókincsem, már rövid mondatokat is össze tudtam fűzni. Találtam hozzá társakat, akik ugyanúgy küzdöttek ennek a nyelvnek a megtanulásával, mint én, segítettek egymás botlásait, kiejtését, újabb összefüggéseket találva, újabb szép mondatokat fűzve. Ha most kellene nyelvvizsgáznom belőle, esélyesnek tartanám magamat legalább egy középfokú nyelvvizsgára...



Komolyan

Nyelvtudás, ahogy nekem megy

Ez a tény jó érzéssel tölt el, oldja a nyelvekkel kapcsolatos belső feszültségemet, mert egy olyan különleges nyelvről beszélek, amit mindenki megért, mégis kevesen teszünk bele energiát, hogy magas szinten elsajátítsuk... Ezentúl ha kérdőívben, vagy bárhol máshol megkérdezik tőlem, milyen nyelvismeretem van, büszkén be fogom írni: SZERETET!

Igen úgy érzem évek hosszú gyakorlásával megtanultam a szeretet nyelvén beszélni. Mutatok belőle néhányat, hátha felismered, hogy ezek a dolgok már a te szótáradban is megtalálhatóak, vagy esetleg új oldalt nyithatsz új fejezetet, a segítségével.

Dicsérő szavak:

Látom, hogy igyekszel!... köszönöm, hogy gondoltál rám!... Jól esik, hogy pontos vagy!... Szeretem, hogy mosolyogsz!... Úgyesen megcsináltad!... Örülök, hogy ilyen sokan olvassátok az újságomat!... Látszik, hogy odafigyelsz a tested edzettségére!... Ez a frizura nagyon jól áll neked!....

Testi érintkezés/Ölelés, simogatás:

Megérintelek, mert élvezem a bizalmadat!... megölellek, mert jó, hogy hazajöttél!... megsimogatlak, mert vagy!... Megmasszírozlak, mert fáj, mert, ellazít, mert egyszerűen csak jólesik!... magamhoz vonlak, mert félsz!... köréd simulok, mert fázol!... megérintelek, mert szeretem a tested vonalait, puhaságát!...



Komolyan

Nyelvtudás, ahogy nekem megy

Idő:

Nem olyan eltelő, morzsoló időről beszélek, hanem tartalmas, minőségi időről, amit azért adok, és azért kapok, mert fontos vagy nekem, és fontos vagyok neked. Beszélgetek veled, mert érdekelnek a problémáid!... Zenét hallgatunk, mert összehozza az érzéseinket!... Elkísérlek az orvoshoz, mert tudom, hogy biztonságot ad a számodra!... Megnézem a fellépésed, a vizsgakoncerted, mert kíváncsi vagyok a fejlődésedre!... Elmegyek az előadásodra, mert fontos számodra a véleményem!... Megvárlak a vacsorával, mert olyan jó evés közben beszélgetni veled!... Fantasztikus volt a közös nyaralásunk!... Köszönöm!

Szívességek:

Ez már kombinált feladat megoldás, ezért került kicsit hátrább a sorban. Itt már 2 vagy több ember beszél a szeretet nyelvet. Van benne idő, esetleg érintés, dicsérő szavak. Az egyik, aki észreveszi, hogy valamiben hiányt szenvedek, a másik, aki cselekszik.

De jó, hogy segítesz elkészíteni a vacsorát, olyan fáradt vagyok!... Köszönöm, hogy megírtad a beszámolót, az én időmbe nehezen fért volna bele!... Jólesik, hogy hazacipelted!... Hálás vagyok, hogy ma nem nekem kell!... Örülök, hogy észrevetted, és milyen ügyesen megoldottad!...

Ajándékok:

Nem a szeretet nyelvet kiváltó zavarba ejtő, hanem a szívemhez közel álló, örömet okozó, sokáig őrizgethető, melegséggel eltöltő ajándékokról beszélek. Szeretet nyelven, talán így néz ki.



Komolyan

Nyelvtudás, ahogy nekem megy



Anyukám kötötte. Olyan finom meleg! A barátnőmtől kaptam, nagyon szeretem hordani!

Ezt a férjem készítette nekem. Ugye milyen ügyes? De van a szavakon túli szeretetnyelve is az ajándékoknak. Pl.: Ha évek múlva is ott van a polcodon, ha jól esik megpihentetni rajta a szemed, ha mindig örömmel tölt el, ha megérintheted... stb.

Tehát ez a szeretet nyelv, amit évek óta csiszolok magamban, jó diákként, szorgos tanulóként, kudarcokkal, és nekilódulásokkal újra, mint ahogyan az össze többi nyelvet szokás. Tapasztalom, hogy más nyelvekkel egyezően, akkor finomodik, ha állandóan használom, ha minden nap ezen a nyelven kommunikálok, gyakorlom. Úgy vélem, jó úton vagyok, és ennek a nyelvnek a kifinomult használata ér annyit, mint bármelyik másiké. Már jóval kevésbé bánt, hogy a többi nyelv nem megy.

Komolyan

Olvasói nyílt gondolat

A májusi újságban közzétett felhívás, -miszerint szívesen közléteszek olvasói gondolatokat,- meghallgatásra talált. Az alábbiakban közléteszem egy kedves újságolvasó írását (nevének elhallgatását kérte)

Továbbra is várom a kreatív olvasótábor együttműködését. E.L.-nek köszönöm.

Első beszélgetések a lélekkel

Engedjétek meg, hogy beavassalak titeket énem egyik intim történetébe.

Tudattalanul 31, tudatosan 2 éve foglalkozom a lélek és az ezotéria rejtelseivel. Elolvastam száz könyvet a lélekről, a lélek és a betegségek kapcsolatáról, az alternatív gyógymódokról, buddhizmusról, kabbaláról, de rá kellett jönnöm, hogy a megszerzett tudás csak akkor válik hasznossá, ha a gyakorlatban is azon elvek mentén tudok élni, melyekkel azonosulni tudtam elméletben. Ennek érdekében gyakorlom a reikit és a meditációt. Meditálni sokféle módon lehet. Engem úgy látszik a BKV tud „elvarázsolni”, mert a buszon ülve jutottam el életem eddigi egyik legmeghatározóbb élményéhez. Mint oly gyakran, ekkor is lehunytam a szemem a napszemüveg álcája mögött, így próbáltam kizárni a busz, amúgy rendkívül színes és szórakoztató, utazóközönségét tudatomból.



Komolyan Olvasói nyílt gondolat

Elindultam a megszokott úton, hogy energiával töltekezzem, és ekkor megéreztem valaminek a jelenlétét. Olyan volt, mint mikor nem látod, de érzed, hogy valaki mögötted áll és figyel. Annyival volt ő több bárki másnál, hogy körülvett, mint egy takaró és feltétlen szeretet és segítőkészség áradt belőle. Így hát természetesnek vettem, hogy beszédbe elegyedhetek vele:

-Egyedül vagy, vagy sokan vagytok? – kérdeztem, mert az érzet nem volt világos.

-Egy vagyok, csak soknak látszom. –válaszolta.

Vagy én (E.L.) válaszoltam magamnak? Ezen eltűnődtem és a pillanat elillant. Nem tudtam többet kérdezni az ismeretlen ismerőstől. Visszatértem a buszban zötykölődő sorstársaim körébe és napokig azon izgultam, hogy vajon skizofrén lettem-e, mert azt gondolom, hogy valaki még lakik bennem. Ugyanakkor alig vártam a következő légyottot önmagammal, amikor már nem is emlékszem földi életem milyen fogas kérdésére keresve a helyes megoldást ő ismét megjelent és magabiztosan mondta a helyes választ. Hurrá, újra kérdezhettem:



Komolyan Olvasói nyílt gondolat

Te a lelkem vagy, vagy a Mesterem? – kérdeztem én (E.L.).

-A lelked a Mestered.- jött a válasz újra megingathatatlan bizonyossággal.

Ismét csak pár röpke napra volt szükségem, hogy megemésszem a választ. Azóta biztosan tudom, hogy nem én (E.L) válaszoltam magamnak (és szuper, hogy nem vagyok skizofrén! ☺), hanem végre meghallottam a lélek hangját. Végre sikerült neki túlkiabálnia E.L-t. Szándékosan nem írom a lélek szót birtokos esetben, mert már nem csak olvasmányaimból, de saját tapasztalatom alapján is tudom, hogy ő nem az enyém, hanem én vagyok az ő E.L-je, akit ő hívott életre.

Biztosan közületek sokaknak ez egy rég lejátszott lemez, már évek vagy akár életek óta túl vagytok ezen az élményen, de akkor kérlek benneteket, hogy örüljete velem! Végre én (E.L) is eljutottam idáig.

Ha pedig esetleg még nem hallottátok a lélek hangját, kívánom, hogy hasonló eksztázissal éljétek át ezt a felemelő érzést és ha egyszer megtaláltátok ezt a hangot, akkor minél gyakrabban diskuráljátok velem.

Szeretettel: E.L.

Az íráshoz közzétett fotók

E.L. férjének munkái www.elfoto.hu



Köztünk járnak

Lili néni, a Szébb Gyermekévékért Alapítvány alapítója

Egy életvidám, örökmozgó, 68 éves fiatalasszonnyal hozott össze nemrégiben a jó szerencsém. Ő Lili néni. Mindenki Lili mamája, a Szébb gyermekévékért alapítvány működtető nagymamája. Az alapítvány Budapesten a XX. Kerületben működik, és Pesterzsébet szegény gyermekeit támogatja jó szóval, hetente egyszer, játszó hellyel, ilyenkor uzsonnával. Az alapítvány minden évben elvisz 200 gyereket ingyen nyaralni az ország valamelyik szegletébe, ezzel 8 napon keresztül mosolyt csalogatva az egyébként nehéz körülmények között élő gyerkőcök arcára. Ennyi gyereket táborba vinni, heti rendszerességgel klubba csalogatni, több embert kívánó feladat. Lili néni azonban a fiatalok lendületével évek óta talpal, szervez, tárgyal, házal, tulajdonképpen egyedül viszi a vállán az alapítványt. Minden gondolata azoké a gyerekeké, akiknek Ő nyugalmat ad, és akik energiával töltik fel.

Neked milyen volt a gyermekkorod?

- Balatonalmádiban születtem, egy nagycsalád hetedik, legkisebb gyermekeként. Édesapám pincemester volt, a háború előtt a területen lévő gazdag szőlőbirtokosok borászatáért felelt. 1.5 éves voltam, amikor édesapám meghalt, két éves koromtól két nővéremmel együtt Berhidán egy apácázárdában neveltek. Édesanyám munkát vállalt. A háború idejére kivett minket a zárdából, mert úgy vélte mellette nagyobb biztonságban leszünk. A háború után kerültem vissza a zárdába, és ott éltem 9 éves koromig. Akkor az egyik nővérem férjhez ment és hozzájuk kerültem. Tanultam, segítettem, ahol csak tudtam.



Köztünk járnak

Lili néni, a Szébb Gyermekévéért Alapítvány alapítója

Miért csinálod az alapítványt? Neked mit jelent ez a munka?

-Én felelősséget érzek a gyermekekért. Megnyugtatja a lelkiismeretemet, hogy teszek valamit. Nem tudok síró, vagy szomorú gyereket látni. Úgy gondolom, hogy ha legalább a fiatal kora boldog egy gyereknek, jobban el tudja viselni a felnőtt kor nehézségeit. A gyerekkor meghatározza a felnőtt kor viszonyulásait. Belőlem jön a gondoskodás igénye. Mindig odafigyeltem, ha valaki bajban volt. Ami tőlem tellett, segítettem. A boldog gyermek látványától nincs magasztosabb érzés, ez ad erőt nekem.

Kik segítik a munkádat?

-Kevesen. Egy kezemen fel tudom sorolni. Támogat Schmuck Andor, a Tisztelet Társaság elnöke, Juszt László, a TEVA Magyarország Zrt, Dr. Demszky Gábor főpolgármester. Természetben a szülők, a nagyobb gyerekek és a kisebbek, a segítő segédek. Nagyon szeretném az igazi tiszta szándékú alapítványok becsületét visszaszerezni, és bátorítani őket, hogy folytassák.

Hány éves gyerekek vannak körülötted?

-Óvodástól 22-23 éves korukig. Van egy pár gyerek, aki hozzám nőtt. Van olyan lány, aki most jelentkezett segítőnek. Ő az első táborom résztvevője, már 3 gyereke van, és tenni szeretne a fiatalokért.

Mi volt az elmúlt évek legnagyobb sikere?

- Bármerre járok a kerületben, ahol gyerekek, vagy szegény szülők vannak, körbe vesznek, és két azonnali kérdést kapok: Lili néni hogy van? Lesz e nyári tábor? Sikernek könyvelem el, hogy 2000.-ben elindítottam egy „Gyermekek a környezetvédelemért, a Bolygónkért” mozgalmat. A körülöttem élő gyerekekkel közösen évente parlagfű vadászatra indulunk. Mára már teljesen természetes számukra, ha parlagfűvet látnak, gyökerestől kihúzzák. A Föld Napján minden évben takarítjuk a pesterzsébeti a Duna partot.



Köztünk járnak

Lili néni, a Szébb Gyermekévéért Alapítvány alapítója

Mesélj még erről a táborról.

-Tizenegyedik éve, 200 gyerek térítésmentesen táborozik az ország különböző tájain, hogy a kőrengetegben élő pesti gyerekek megismerjék a gyönyörű természetet, élvezzék a madárdalt, a közösséget. Szerintem a vidéki emberek lelkét ez tartja tisztábban, mint a városban élő hajszolt koszban, bűzben élő embereket. A táborban környezetvédelmi vetélkedőket tartunk, nagyokat kirándulunk, sokat beszélgetünk, játszunk. Minden gyerek élményekkel telve, egészségesen jön haza.

Hallottam Lili néni kullancs úzó csoda zsíros kenyeréről. Megtudhatom a titkos receptjét?

-1 kg zsírba 3 nagy fej fokhagyma, 2 púpos kanál ételízesítő. Ettől olyan bűzt árasztunk, hogy hanyatt homlok menekülnek a kullancsok.

Mit jelent számodra a nagymama hálózat?

-Írtam egy programot 2003.-ban a nyugdíjasoknak, aminek a rövidítése NE,SO SE. Ez arról szól, hogy az otthoni sopánkodás helyett lépjenek ki az idősek egy közösségbe, és öleljenek körül gyerekeket. Szeretet klubokat működtessünk, ahol a nagymamák kötni, horgolni tanítják a gyerekeket, a nagypapák kártyáznak, sakkoznak a gyerekekkel, megtanítják őket kisebb javításokra. Sajnos nem működik. Úgy tűnik, a nyugdíjasokat még nehezebb kimozdítani, mint a fiatalságot, pedig szerettem volna megosztani azt az élményt, amit a gyerekek adnak.

Mire van szüksége egy mai gyereknek?

- Minden gyereknek szüksége van biztonságra, és szeretetre. Ez nem sok, mégis a tapasztalataim azt igazolják, hogy az. Ez azt jelenti, hogy ne féljen az utcán, az iskolában, otthon sem a szülőtől. Arról szól, hogy rendszeresség, szép szavak, és türelem, nyugalom legyen körülötte. Jól lakjon, és jóllakjon. Élhető otthonra van szüksége. Saját ágyra, tisztálkodási lehetőségre, vitaminokra, tápláló ételekre.



Köztünk járnak

Lili néni, a Szebb Gyermekévekért Alapítvány alapítója

Szerinted mi az, amire nekünk, anyáknak, édesapáknak figyelniük kell?

A felnőttek érezzék a felelősséget a gyermekeik jövőjéért. Tudatosodjon bennük, mit hagynak hátra a gyerekeiknek. Itt nem csak az anyagiakról beszélek, hanem arról a lelki gazdagságról, amit csak azzal tud megkapni egy gyerek, ha foglalkoznak vele, és teszik a szeretetet. Azt, hogy szeretlek, könnyen kimondjuk, de mit teszünk a gyerekeinkért? A gyerek egy tiszta műszer, ami minden körülötte lévő szépet és rosszat érzékel. Egy gyereknek nem az a fontos, hogy állandóan tanítsuk, hanem meg kell adni neki a gondolkodás és a mozgás szabadságát.

Lili néni életfilozófiája kedvenc verse álljon itt zárásként

Váci Mihály: Még nem elég! (részlet)

Nem elég a jóra vágyani:
A jót akarni kell!
És nem elég akarni:
De tenni, tenni kell!
A jó szándék kevés!
Több kell: - az értelem!
Mit ér a hűvös ész?
Több kell: - az érzelem!
Am nemcsak holmi érzés,
De seb és szenvedély,
Keresni, hogy miért élj,
Szeress, szenvedj, remélj!



„Szebb gyermekévekért” Alapítvány
1202. Bp. Kossuthfalva u. 3.
szebbgyermekek@t-online.hu
283 2605, 06 30 280 1357

Számlaszám 12011021-00131717-00100003

Játsszunk!

Írások kulináris élvezetekről



A Nyár és a lazaság jegyében álljon itt néhány mélyeszántó, gondolat a kulináris élvezetekről...

Svetislav BASARA Az alkoholizmusról.

Az alkoholizmus mindenképp aszkézis. Hasonlítsanak össze egy tapasztalt iszákost, egy indiai jógit, egy keresztény misztikust, és hihetetlen hasonlóságokra lelnek. Ösztövérség, ráncok, elhanyagoltság. De Keresztelő Szent János is így nézett ki. (...) Ahogyan Platón dialógusaiból tudjuk, ez az uránoszi bölcsélet egész éjjeleken át tartó heves ivászatokban keletkezett, nem a szarházi katedrákon.

Hegel, úgy mondják, szerette meghúzni az üveget. Ám itt természetesen az introvertált, a fehér alkoholistákról beszélek. Ahogyan istennek is és sátánnak is megvannak az áldozópapjai, úgy léteznek extravertált, fekete mágiás részegek is. Ezek azok a makkegészséges pirospozsgás individuumok, akik "mértékkel" isznak, leírhatatlan gonoszságokat ötlöve ki közben, a helyi jellegűektől az átfogóig. Az, ami lenn van, ugyanaz, mint ami fenn van, mondja Triszmegisztosz. Abban különböznek a misztikus részegektől, hogy társadalmi közkedveltségnek örvendenek, és szívesen látott vendégek.

Akárhogyan van, a világnak mind a világos, mind a sötét fele az alkoholisták kezében van. Erre ítéltetett ez az utolsó, vasból való korszak. A többiek azért vannak itt, hogy bort termeljenek, és pálinkát főzzenek.

Játsszunk!

Írások kulináris élvezetekről

Bóna László: A FŐZÉS ALKÍMIÁJA TABULA GASTRONOMICA (részlet)

Teremtője a Nap, az Atyja a vadásza. A férfi szerzi a zsákmányt, ő az, aki a világ teremtője, férfierő nemzi a létet, és ugyancsak ő, aki leöli az élőt, hogy saját táplálékául szolgáljon. A világ a férfi isten baromfiudvara, bekapja a lelkeket sütve-főzve, amiket ő nevelget magának. Férfipréda a világ-erdő. A nő főzi az ételt, előkészíti a zöldséget, a húst, pácolja, irdalja, aprítja, szeli, a mártást keveri, a hagymát hámozza, a tésztát gyúrja, formázza. Ámde a férfi a húst egyben süti.

Ha férfiak gyülekezete süt, akkor nyársra húz, parázs fölé tart, igazi tüzet rak. A férfi a Nap, a termékenyítő, úgy forog a nyársra húzott állat a tűz fölött, mint a Föld a Nap körül. Ez az egész teremtés, ez megy bele a húsba, ez a perzselő forgás, egyszer élet, egyszer halál, egyik oldalon nyers hús, a másikon már izzó, kormos, egymást kerülgetve körbe-körbe. Ez a világ ilyen, és épp így kerül bele a húsba is, hogy úgy vegyük az egész világot magunkhoz, amilyen valóban. Nincs nép a földön, amelyik ne tudná ezt, amelyik szellemi kincseit ne a tűz fölött forgatott húsról alapozná. A földi lét egyetlen grillezett táplálék. Az ember Isten eledele, az ő Napja-tüze körül forgatott hús...



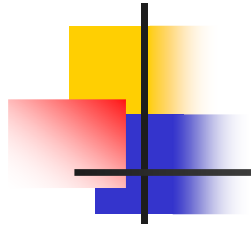
Játsszunk!

Írások kulináris élvezetekről

A világ forgását teszi az ételbe az asszony, édes gyermekem, szeretett leányom, amikor az ételt kavarja. Kavarja, kavarja egyik irányba csak, mindig egyik irányba, így teszi bele a benne áramló egyetemes mozgást, a bolygók örvénylését, így minden erő erejét, hatását... Minden ételrecept, édes leányom, kozmikus hatások sorrendjének rendszere a főzési műveletek rendszerébe foglalva. Minden recept, legyen az a kenyér sütésének receptje, zöldséges rizs, borsófőzelék, halpaprikás, sült oldalas, lacipecsenye vagy borjúbecsinált. Mindegyik ételrecept, lelkem, leányom, egy-egy teremtésmitosz önmagában. Az étel teremtése - ember teremtése - anyag teremtése - szellem teremtése - prima jó kis matéria. A főzés: a világ ehető anyagainak találkoztatása az élet keletkezésének alapelemeivel. Magának a keletkezésnek felkészítése a magunkhoz vételre...

A teljes szöveg a Nő-Vér c. folyóirat 1998 21-22 lapszámában volt olvasható, ha valakit érdekel, szívesen elküldöm





Ajánló

Ha többet szeretnél tudni rólam...

www.szuhai.hu

Blog: smaragdtabela.blog.hu