

Abrakadabra

*Gondolatébresztő havi újság.
II. évfolyam, 5. szám - 2008 május.*

Rovatok:

Komolyan

- Ne hallgass rám! – 2. oldal
- Jelen lenni az életünkben – 4. oldal
- Miért imádom az Anyákat? – 6. oldal

Köztünk járnak – Izgalmas portré

- Puszta Csaba, a 4D Szabadegyetem alapítója – 8. oldal

Játsszunk!

- Aggodalom TESZT – 11. oldal

Ajánló

- Nóra mama léleksimogatója – 14. oldal

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

Weboldal: www.szuhai.hu

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

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

©Szuhai Nóra 2007. Minden jog fenntartva.

Komolyan

Ne hallgass rám!

Második évfolyamát éli az újság, közreadtam számos írásomat. Olvastad, elgondolkoztatott, vagy csak kicsit belepillantottál? Most arra kérek, **ne érts velem egyet!** Az újságban megjelenő gondolataim nem törvények, csupán egyfajta világszemléletet, gondolkodásmódot tükröznek. A saját tanulmányaim, élettapasztalásaim termékei, olyan gondolatok, amik az én szociális, munka, emberi, és életfilozófiámat tükrözik. Azonban mindannyian mások vagyunk. Máshonnan jövünk, mások a tapasztalásaink, más a szervezetünk, más a reakciónk, különbözik az élet dolgaihoz való viszonyulásunk. Ha elgondolkoztatnak, és ötletet adnak írásaim, próbáld ki, neked hogyan működik!

„Amíg csak olvasol, csak hallgatsz, addig a leírt szavak csak információk a számodra. Vitatkozz velem!”, szokta mondani Pusztá Csaba barátom, és teljesen igaza van. Az életbölcesség nem a leírt, kimondott szavakban van, hanem a saját egyéni megtapasztalásokban. Aztán ott a tévedés lehetősége. Lehet, hogy én csúsztam el. Nem látok valamit jól. Nem vagyok még elég bölcs. Mindannyian fejlődünk, változunk.

Időnként visszaolvasom az újságban megjelenő írásaimat, és pár hónap alatt a bennem zajló változások eredményeképpen, bizonyos dolgokat, már nem úgy írnék le. Vállalom. Számomra is tükör, amikor elkészül egy-egy cikk. Szembesülök a saját jelenlegi állapotommal. A legnagyobb bölcsék kinyilatkoztatásait is néha elmossa az idő. Túlhalad rajtuk a kor. Hol vagyok még én a nagy bölcsességtől! Rakosgatom össze a

tapasztalásaimat, megosztom másokkal, ezáltal én is tanulok.



Komolyan

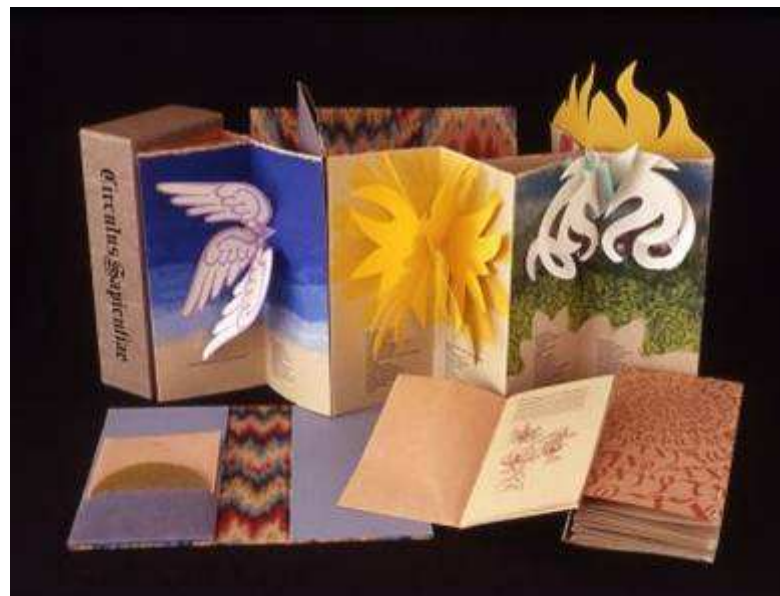
Ne hallgass rám!

Szeretem az embereket. Szeretem, hogy képesek fejlődni, hogy tudnak élni a hagyományaikkal, hogy elakadnak, megindulnak, hogy keresik a szépet, a maguk boldogulását. Szeretem az alkotó vitákat, a kétségbeesett pillanatokot, az élet válsághelyzeteit, ami által többek tudunk lenni, mert megtapasztaljuk benne az erőnket és gyengeségeinket. Szeretem a kétség és a bizalom pillanatait, és szeretem az életet. Nem csak az embereknek, egy újságnak is van élete. Egy újság akkor él, ha megmozgat, ha reakciókat vált ki, ha kívül, belül vitára készítet. Ez az újság él! Minden lapszám után többen ragadnak billentyűzetet, jeleznek vissza, szépet, kritikát, és ez így van jól. Ez azt mutatja számomra, hogy megmozgat, érzelmeket, gondolatokat vált ki belőled. Ez a mai világban nagy szó!

Ezért továbbra is arra kérek, ne érts velem egyet! Sőt írd meg a véleményed, ha úgy érzed, megmozdult benned valami akár pozitív akár negatív formában. Beszéljessünk!

Arra kérek, ha van kedved bekapcsolódní az újság szerkesztésébe, van témád, ötleted, jelentkezz nálam, nyitott vagyok arra is.

Köszönöm, hogy időt szánsz az életedből magadra, és rám. Köszönöm, azoknak, akik továbbítják másoknak is az újságot, hogy együtt mozdulnak velem!



Komolyan Jelen lenni az életünkben

Mondhatják rá, már jelen vagyok... ettől jobban nem lehet. Itt vagyok, teszem a dolgom. Nevelem a gyerekem, munkába járok, ápolom a kapcsolataimat, a kertemet, néha színházba koncertre is eljutok. Jelen vagyok az életemben. Az a jelenlét, amire én gondolok, kicsit más. Arról szól, hogy itt és most megélni az érzéseket, a történéseket, lélekben, érzésekben jelen lenni a saját létezésemben.

Napi példa. Reggel felkelésnél, amikor a reggeli kávékat kortyolom, teljesen átadom magam az illatának, a melegségének, édességének, annak az érzésnek, hogy milyen jó. Amikor zuhanyozom, a friss víz lemossa rólam a testemre ragadt szennyeződést, felfrissülök érzés, van a most történéseiben. Amikor távozáskor megölelem a szeretteimet, az ölelés, búcsú hangulatának megélése a legfontosabb. Ehelyett mit teszünk... A reggeli kávé élvezete helyett, már azon agyalunk, hogy elkések, zuhanyozás közben, a mit vegyek fel körül járnak a gondolataink, a szeretetteljes ölelés közben, rakjuk össze a napi feladatainkat. Nem vagyunk jelen a saját életünkben. Ennek a szituációnak egy szélesebbre kivetített formája, hogy a munkahelyünkön egy másikra áhítózunk, a lakásunkban egy házra gondolunk, a nehezen összehozott családi nyaralás közben, meg arra, hogy hova megyünk jövőre, vagy mit fog szólni a szomszéd, ha hazaértünk, és megmutatjuk a nyaralásról készített fotókat.

Közben suhannak a napok, a hetek, és nem vesszük észre, nem értékeljük, hogy sikeresek vagyunk a munkánkban, hogy jól érezzük magunkat a lakásunkban, hogy az utazás során végre van idő együtt örülni dolgoknak a gyerekekkel. Nem vagyunk jelen. Ennek a jelenségnek a másik vetülete, az állandó múltban élés. Milyen jó volt, amikor fiatal voltam, milyen aranyos volt a gyermekem pici korában, milyen bűnöket követett el velem ez, vagy az, és ezt soha nem fogom neki megbocsátani. Közben nem vesszük észre, hogy az életkor, amiben élünk tele van szépséggel, már vannak tapasztalásaink az életről, a gyerek most is aranyos, ugyan olyan aranyos, mint pici korában, hogy az ismerős, aki bántott, már régen megbánta, és közeledne, de a görcsös múltban élésünk kizárja az életünkből.



Komolyan Jelen lenni az életünkben



Ez látszólag egy apró jelenség az életünkben, miért kell erről beszélni – kérdezhetik. Azért mert ez az apró jelenség meghatározza az élethez való viszonyulásunkat. A dolgok a jelenben történnek. A megélések, az érzelmek, a pillanatokban a mostban vannak. A sikerek, a fájdalmak, a kíváncsiság, a türelem, a szép, mind a most üzenetei. Ha valaki él, és fontos számára az élet, az ma él, és nem tegnap és holnap. A tegnap elmúlt nincs mit vele kezdeni. A holnap bizonytalan, miért annyira fontos? A mai napban, a jelen pillanatban van az életünk, és ezt sokan nem merik, vagy nem akarják észrevenni.

Másféle megfogalmazásban, kicsit más szemlélettel álljon itt egy üzenet. Régen találtam, engem szíven ütött. Azóta többnyire a mostban élek, és jelentősen javult az életminőségem. Közreadom, hátha elindít valamit.

Az élet átmeneti korszakai:

- Egész életünk egymás mellé sorakozó napok láncolatából áll. Ha rosszak a mindennapok, végül rossz lesz az egész élet. A tartalmas, jó élet titka, hogy nem szabad maradékokat hagyni. Minden napot, minden élethelyzetet, minden életkori szakaszt a maga teljességében, maradékok nélkül kell végigélni.
- Életvezetésünk legnagyobb becsapása az "átmeneti korszakok és helyzetek kultusza"
- Gyakran úgy nyugtatjuk meg magunkat, úgy próbálunk szabadulni a napi rossz érzéseinktől, hogy adott életszakaszunkat átmenetinek nyilvánítjuk. "Most átmeneti időszak van, mert érettségizem, mert szerelmes vagyok, mert anyám beteg, mert megházasodtam, mert még kicsi a gyerek, mert lakásra gyűjtünk, mert apám meghalt, mert szétesőben van a házasságom, mert most én vagyok beteg..."
- Majd ezután kezdődik az igazi életem! S nem vesszük észre, hogy egész életünk átmeneti korszakokból áll, mindig történik valami, amire hivatkozva felmentést adhatunk magunknak, az élet megélése alól.

MÉLYEN ÁT KELLENE ÉREZNÜNK, HOGY NINCSENEK ÁTMENETI KORSZAKOK, MINDEN NAPUNK ÉLETÜNK LEGVALÓDIBB RÉSZE!

Komolyan

Miért imádom az Anyákat?



Anya és Apa Tv-t néznek, mikor Anyu mondja : későre jár fáradt vagyok megyek, lefekszem.

Bement a konyhába, megcsinálta a szendvicseket másnapra, előblítette a gyümölcsös tálát, alapanyagot vett ki a fagyasztóból a másnapi ebédhez, leellenőrizte a müzlis dobozokat, feltöltötte a mézes csuprot, tányért, kanalat tett az asztalra, bekészítette a kávéskannát másnap reggelre.

Néhány nedves ruhát betett a szárítóba, egy adag ruhát tett a mosógépbe, kivasalt egy pólót. Felvarrta a lelógó gombot. Felvett néhány ottfelejtett játékdarabot az asztról, visszatette a telefont a töltőre, a telefonkönyvet pedig a fiókba. Megöntözte a növényeket, kiürítette a szemetest és felakasztotta a törülközőt száradni. Asítózva és nyújtózva egyenesen bement a hálóba.

Megállt az asztalnál írt néhány sort a tanárnak, kiszámolt egy kis pénzt a túrára, előhúzta a szék alá rejtett munkafüzetet. Aláírta, megcímezte és felbélyegezte barátainak a születésnap képeslapot, és írt egy rövid listát a fűszeresnek. Mindkettőt a táskája mellé tette. Aztán Anyu megmosta az arcát 3:1 lemosóval, majd éjszakai krémet tett rá, megmosta a fogát, megreszelte a körmeit.

Komolyan

Miért imádom az anyákat?

Apa kikiált: Azt hittem, hogy lefekszel!

Már megyek, feleli Anya. Vízet öntött a kutya táljába, kiengedte a macskát, majd meggyőződött róla, hogy az ajtók zárva vannak és az udvari lámpa ég. Mindegyik gyerekénél lekapcsolta az ágy melletti éjjeli lámpát, felakasztott egy inget, bedobott néhány koszos zoknit a szennyes tartóba, majd volt egy rövid beszélgetése a még fönt lévővel, aki még mindig a háziját csinálta. A szobájában beállította az ébresztőt, kitette a másnapi ruháit, sámfát tett a cipőjébe. Még 3 dolgot adott a 6 legfontosabb megteendő dolog listájához. Elmondta az imáját, és elképzelte a befejezését a jövőbéli terveinek.

Ezalatt az idő alatt Apa lekapcsolta a Tv-t, kihirdette, hogy nincs semmi különös tennivaló. Megyek aludni. És ment.. minden egyéb gondolat nélkül. Van itt bármi különleges? Tudod már, hogy a nők miért élnek tovább?

MERT, HOSSZABB HASZNÁLATRA LETTÜNK „CSINÁLVA”..... és az egyetlen ok, amiért nem halnak meg hamarabb, az az, hogy túl sok tennivalójuk van.

Most aztán " IRÁNY ALUDNI!"



Köztünk járnak

Puszta Csaba, a 4D Szabadegyetem alapítója

Hogyan lett a matematika, fizika tanár, kosárlabdaedzőből egy darabig sikeres kapitalista vállalkozó, majd Újlengyelben élő biogazdálkodó?

Hogy hogyan?...Hm. Hagyományos logikával ez nem érthető. Tudod, a csacsit úgy lehet vezetni, hogy elélogatsz egy répát. Valahogy ez történt velem is. Mindig mentem a "répámra". Történetem látható elemei: budapesti flaszterivadék vagyok. Egyszerű családban nőttem fel. Csak később tudtam meg, hogy mi szegények voltunk... Vallási nevelésem annyi volt, hogy: "Van Isten, de nem beszélünk róla!" Így hát háromdimenziós életet éltem. Csináltam azokat a dolgokat, amikre kultúránk bízott. AZ mondta, hogy járjak iskolába, jártam. Mondta, hogy sportolni jó, sportoltam. Kosárlabdázóként megtanultam teljes odaadással szolgálni a csapat ügyét. Gyakorolhattam a minél teljesebb együttműködést a társaimmal. Kultúránk mondta, hogy menjek dolgozni, mentem. Pár évig számítástechnikai kutatóintézeti munkatárs voltam. Kultúránk mondta, hogy nőssüljek meg, megnőssültem. Később megint... Többet nem fogok. Házasságaim során 1-1 fiam született. Az iskolarendszer nagyon távol állt tőlem, így tanárságomat magántanárként, és kosárlabdaedzőként éltem ki. Ez tanítványaim által önként vállalt tevékenység volt. Gyakran könnyfakasztó teljesítményeket produkáltak. A "rendszerváltáskor" kultúránk mondta, hogy "vállalkozzak", "vállalkoztam". Ehhez különben is minden alapom megvolt. Volt 0 Forint tőkém, és 0 hozzáértésem... Egy kutatóintézet langyosságából kilépve néhány gyors kudarc után zöld lámpát kapott egy egészséges ételt kínáló ételgyár és büfélánc felállítására. Gyáros lettem. Voltak üzemvezetőim és voltak

munkásaim. És az egésznek a gondja. Tanultam kapitalistául...



Köztünk járnak

Pusztá Csaba, a 4D Szabadegyetem alapítója

1992-ben, vettem földet Újlengyelben, hogy bio alapanyagokkal lássuk el az üzemet. A mezőgazdasághoz is értettem. Tudtam, hogy a káposzta fölfelé nő, a répa pedig lefelé. Egy tapasztalt parasztember lett az ágazatvezetőm. Csak annyit kértem, hogy semmi vegyszert ne használjunk. Ő még emlékezett a régi megoldásokra. Az újakat meg együtt tanultuk. Azóta ez a 60 ha vegyszermentes!! Nyilvánvaló volt számomra, hogy a kémiai elemek periodikus rendszere ismeretében sem állított még elő ember termőföldet. Az is látható volt, hogy a vegyipar, gyógyszeripar bármely vívmányát istenítette is az aktuális marketing, pár év múlva rendre kiderült káros, egészségromboló hatása. Számomra egy értelmes válasz keletkezett: Semmi vegyszert!

Földbirtokos lettem. Volt "intézőm" és voltak napszámosaim. És az egésznek a gondja. Tartottunk bio disznót, meg bio csirkét. Nyitottam hozzá vendéglőket, meg működtettünk üzemi konyhákat. Teljes ökológiai kör volt a falu és a város között, a vetőmagtól a visszaszállított konyhai hulladékból nyert komposztig. Gyönyörű tapasztalások voltak.

Törvényszerűen lett vége. A szerzésre fókuszáló viselkedésű közösségek törvénye alapján. Minden versenyen alapuló közösség elbukik.

2000-ben abbahagytam a kapitalista viselkedést. Főállásban a befelé figyelés útjára léptem. "Tanulmányi szabadságot" vettem

ki. Végre ismét gondolkoztam!



Köztünk járnak

Pusztá Csaba, a 4D Szabadegyetem alapítója

Matematikai logikával egyre nagyobb halmazokon kezdtem értelmezni létezésemet. Aztán egyre több dimenzióban. Rendre egy-egy lépéssel haladtam tovább, és mindig érthető maradt minden. Így racionálisan begyalogoltam anyagtalan világokba, szellemi dimenziókba. Értelme lett annak a szónak, hogy ÉN. Kialakult egy újfajta belső, szellemi kommunikációm. Letisztultak szavak: élet, halál, születés, gyerek, ember, angyal, Isten... Kialakult egy tiszta értékrendem. Becsületes Játék Szerződésnek hívom. Eszerint élek. Abbahagytam a korlátolt felelősségű viselkedést. Minden fontos dolgomat hiteles kapcsolatban intézem.

Mi az, ami mostanában foglalkoztat?

Tanulom magam. Tisztítom az agyamat a lerakódásoktól. Nagy élményem: 30 évnyi szemüvegesség után újra látok. Tavaly hagytam el az 5 dioptriás szemüvegemet. Keresem a játszótársakat. Működtetem a 4D SzabadEgyetemet. A cél: Hozd ki magadból a zsenit! Tanítom a dimenzióváltás képességének fejlesztését. Tanítok 4D Munkacsoportot fejleszteni. Ez a hatalmi struktúra nélküli intelligens érdekközösség. Tanítom az allokratikus közös döntés alkalmazását, hogy kikeveredjünk a demokrácia átveréséből. Fejleszttem a 4D Zónát, a kiáradáson, és nem a szerzésen alapuló közösséget. Ha többet szeretnél tudni róla nézd meg a www.4dzona.hu oldalt az interneten. Fejleszttem a biogazdaságot. Baráti családokat látunk el, és az Ő barátaikét.

Mit jelent számodra a hitelesség?

Amikor már belülről élsz, és felismerted, hogy egy lény vagyunk.

Te hol találtad meg a magad harmóniáját?

Az életem ajándékaiban: A PÁROM-mal élek együtt két éve. (Volt már közös 1000 évünk) Mindkét fiam velünk él. 13, és 18 évesek. Mindketten magántanulók.

Hogyan lehet ma szeretetben, és bőségben élni?

A félelmeinktől nem tudunk szeretni. Ki kell okosítani magunkból őket. Erről szól a 4D SzabadEgyetem. Bőségben: ha rendre tudsz valamit adni más embereknek, akkor bőségben élsz. Amim van, azt adom. Ez lehet étel, lehet tanítás, gyógyítás, vagy akár csak jó szó.

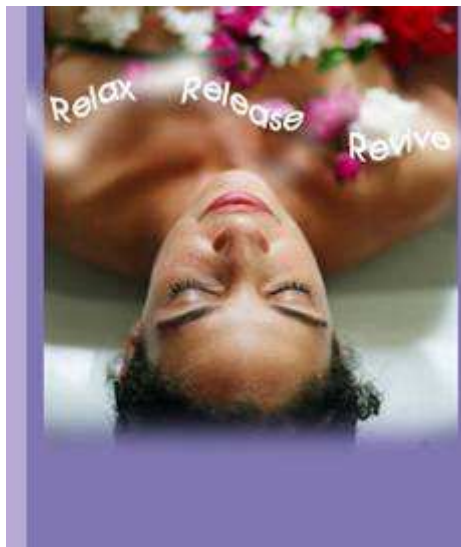
Most is ezt tetted. Köszönöm.



Játsszunk!

Aggodalom-teszt

Nyugtalan típus? Gyakran aggódik valami miatt, legyen az egy apróság, vagy akár a föld életben maradásának kérdése? Ebből a tesztből kiderül, hogy belső vívódásai mennyire befolyásolják közérzetét.



Milyen gyakran vannak problémái az elalvással?

Mindig	0	
Gyakran		1
Alkalmanként	2	
Néha	3	
Soha	4	

Vannak emésztési problémái?

Igen	0
Nem	4

Idegeskedése hogyan befolyásolja az étvágyát?

Nő vagy csökken	0
Nem befolyásolja	4

Az utóbbi időben magas a vérnyomása?

Igen	0
Nem	4

Az elmúlt évben milyen gyakran volt beteg?

Soha	4
1-2 alkalommal	2
3-4 alkalommal	1
5 vagy annál többször	0

Játsszunk!

Aggodalom-teszt



Amikor személyes, vagy munkahelyi problémával küzd, előfordul, hogy nem tud koncentrálni, és nehezen hoz döntéseket?

Igen	4
Néha	2
Nem	0

Szenvedett-e az utóbbi időben szorongásos, vagy kedélybetegségben?

Igen	0
Nem	4

Gyakran előfordul, hogy a külső hőmérséklettől függetlenül izzad?

Igen	0
Néha	2
Nem	4

Gyakran érzi magát nyugtalannak, vagy feszültnek?

Igen	0
Néha	2
Nem	4

Játsszunk!

Aggodalom-teszt

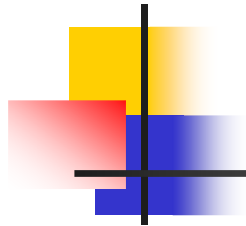
Értékelés:

(0-15 pont) Az értékek azt mutatják, túl gyakran aggódik, ami erősen befolyásolhatja fizikai és mentális állapotát. Rosszabb esetben a szorongásba bele is betegedhet. Mérlegelje a problémáit, gondolja végig, mi a racionális esélye annak, hogy félelmei valóra váljanak. Beszélje át aggodalmait egy megbízható baráttal, családtaggal, de ha szükséges forduljon szakemberhez. Tudnia kell, a félelem, normális emberi ösztön, de a krónikus szorongás több szempontból megbetegítheti.

(16-30 pont) Válaszai azt tükrözik, hogy bár nem aggódik minden apróságon, bizonyos esetekben hajlamos túlzásba vinni a szorongást. Sajnos ez időnként kihat fizikai, és szellemi állapotára is. Igyekezzen ésszerűen gondolkodni aggodalmairól, keressen olyan lehetőségeket, amikkel levezetheti azt. Pl.: tanuljon meg relaxálni, sportoljon.

(31-40 pont) Ön nem aggódja túl a dolgokat. Akár az ég is leszakadhatna, akkor is nyugodt maradna. Ez jó hír, mind fizikai, mind mentális állapotára nézve, de vigyázzon, mert a környezetének úgy tűnhet, felelőtlenül, túl könnyelműen veszi a feladatait.





Ajánló

Nóra mama lélek simogatója

Május 24.-én szombaton, 15-16.30 óráig szeretettel várlak, beszélgetni.
A program célja, hogy kicseréljük gondolatainkat, véleményünket és meg tapasztalásainkat az élet dolgairól, és megéléseiről.

A szombati témánk

Ha van egy kalapácsod, szögnek látod az egész világot!

Hogyan tudom elfogadni, vagy megváltoztatni sorsom magam választotta korlátait?

Hogyan ismerem fel, milyen élethelyzetek, képességek szolgálnak engem?

Hogyan ismerem fel, hogy melyek azok, amik nem?

Miért, és mi az, amin változtassak?

Hogyan tegyem?

Gyere, ha szeretsz kötetlenül beszélgetni.

Gyere, ha kíváncsi vagy más emberekre.

Gyere, ha van egy szabad délutánod, és szeretnéd tartalmasan megtölteni.

Gyere, ha csak egyszerűen társaságra vágysz.

Gyere, ha már hallottál rólam, és kíváncsi vagy néhány életgondolatomra.

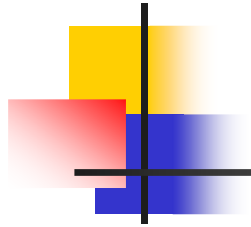
Kérlek légy pontos!

A BESZÉLGETÉS INGYENES!

Helye: Budapest XIV. Szervián u. 28.

Ha kérdésed van, szívesen tájékoztatlak: 06/70 510 7858

A költségekhez, ha hozzájárulsz, megköszönöm.
Tedd ezt tehetőséged, és a program minősítése alapján!



Ajánló

Ha többet szeretnél tudni rólam...

www.szuhai.hu

Blog: smaragdtabela.blog.hu