

Az ünnep illata

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 rokonlátogatásokat, eldöntöttem napokra lebontva a menüsört.

Mikor megszületett a fiam, december első napjaiban elkezdtem feldíszíteni a házunkat. Szisztematikusan végigmentem minden nap a házban, 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, jártam az áruházakat, figyeltem az akciókat, lapoztam a magazinok leleményes ötleteit, készültem a munkahelyemen szervezett közös bulira.

December közepétől elkezdődött a sütésőrület. Nagymamától átvett örökségként családi hagyomány, hogy mindenki kérheti karácsonykor a kedvenc süteményét. Ha hat ember hatfélét, 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 szenteste, 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 ugyanúgy 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, rohángalással, viszont több szeretettel, befelé figyellel, 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 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, böngésztek a szimbólumtárat, a hagyományok könyvét, kiderítettünk minden elérhető információt, és ami tetszett, azt beépítettük az ünnepbe.

A külső szemlélő számára 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-forogtunk 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. Amikor nagyanyáink a **karácsonyi életfa** ágait Katalin vagy Borbála napján vízbe állították, ezzel az élet diadalát hirdették a sötétség és a halál felett. Gondoltam, semmibe nem kerül, ha kipróbálom, 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 életenergiát vittek a házunkba.

Tudtam, hogy a **méz** a legősibb kényeztetőnk. Magas vitamin-, ásványi anyag- és enzimtartalma miatt a bőr és a test szépítésére a szakemberek szinte naponta bevetik. Aranybarna színe a gazdagsághoz, a bőséghöz, a 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?

Tegyünk csak egy kis kiterőt, hogy még mi mindenre jó a tej és a méz! Nem kell hozzá más, csak ½ 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 elkészítésének? Ezt a kényeztető fürdőt csak karácsony előtti időszakokban készítem magamnak, hozzátartozik a kényeztető rítushoz.

Most térjünk vissza a konyhába!

Amikor készültek a családi mézesek, a süteménybe bele tudtam tenni a bőség, a gazdagság érzését, és ahogy csorgattam a hófehér lisztbe, aranybarna színén, az ízesítésre szánt fahéj, narancson keresztül megértettem hogy miért kapcsolódik hozzá a szeretet misztériuma.

A *fahéj* illatán keresztül megelevenedett bennem az ókori Kelet piacainak nyüzsgő hangzavara, ahol a fűszeres balzsamokból messzire áradt erős illata, és a kereskedő fennhangon dicsérte árúját. 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, a 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 festészetben, mint a termékenység jelképei, vagy az alma, mint a tudás fája. Ádám és Éva bűnbeesése is az almafa alatt kezdődött. 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 értük a kezem.

Vagy itt a következő csodafűszer, a *vanília*. Olvastam egy füveskönyvben, és döbbenet vettem tudomásul, hogy a vanília az orchideafélék családjába tartozik. Meg azt, hogy az aztékok 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 sokáig éltem 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, vagy néhány szem gyümölcs sokszor értékesebb ajándék, mint ha erőmon 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 mesterei 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, 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, 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 tapasztalatra tesznek szert, amit sehogy másképp nem lehet megélni. Ha van kedvük hozzá, próbálják ki!

Szuhai Nóra életterapeuta
(06 70 510 7858)

