

# NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N

A madár  
üzenete

VIRÁGOK BÁJA  
ÉS GYÓGYÍTÓ  
ENERGIÁJA

Tavaszi  
~~nagy~~takarítás ökosan

Tarot történelem  
A hónap lapja:  
Kiegyenlítődés

Bőjt és  
megújulás

A TAVASZ  
ILLATA

Receptek  
a tiszta testért és  
a tiszta otthonért

3. SZÁM  
2024. MÁRCIUS

# A SZERZŐK



## MELINDA

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással. Remélem abban a pár percben, amíg minket olvasol sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



## EDINA

Fontos számomra, hogy ember maradjak, aki hálás a mindennapokban, aki képes újra meg újra érzékszervein keresztül rácsodálkozni a földi kincsekre, a természet csodáira. A Gyógyító Illatok oldalt azért keltettem életre, hogy mindazt a tudást, tapasztalatot, amit a mögöttem álló évek adtak, megosszam Veletek. A Gyógyító Illatok háziasszonyaként fogadjátok szeretettel az írásaimat a Magazinban.



## KRISZTA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Szervedélyemmé vált a Tarot, ami ezt a két világot köti össze kifinomult szimbólumaival. A célom, hogy a lapok üzeneteit közvetítve bepillantást nyújtsak ebbe a varázslatba.

# MIÉRT ÉRDEMES MINKET OLVASNOD?



A magazin abból az indíttatásból született, hogy olyan témákat érintsen, amelyeket keveset ismételnék, pedig szükség lenne folyamatos fenntartásukra – íme néhány az előző számainkból: A remény, avagy a jövőbe vetett hit, Álomból valóság, Tarot: jövőmondás vagy eszköz önmagunk megismeréséhez? A sor folytatható az egészségesebb életmóddal és olyan tapasztalati tanácsokkal, írásokkal, amelyek nem elvont, tőlünk távoli emberekről, hanem rólunk szólnak. A tárgyakkal néha többet foglalkoznak, nagyobb gonddal tartják karban az emberek, mint saját magukat.

Miközben a világ arra próbál minket rávenni, hogy féljünk és rettegjünk a jövőtől, azt a részt elfelejti belénk sulykolni, hogy itt és most jó szívvel tegyük meg, ami tőlünk telik magunkért és másokért. Esetleg érezzük jól magunkat, alakítsunk és ápoljunk kapcsolatokat, anélkül, hogy megvennénk egy új terméket, ami megoldást kínál gondjainkra. Tabu téma és kevés szó esik például a korosodásról, ami természetes folyamat, és nincs az a krém vagy terápia, ami ettől megmenti az embert, mert nem is kell senkit megmenteni. Lehet, hogy a hozzáállás, az érdeklődő jellem, a friss szellem önmagában fiatalos? A huszonévesek dilemmái léteznek? Hiszen ők még fiatalok, előttük az élet. Viszont hamar elillannak azok az évek, és nem mindegy, hogy ki és milyen tanácsot ad a következő generációnak. Tényleg mindenél fontosabb a pillanatnyi boldogságot sok-

szor lehazudó kép a közösségi médiában, hogy azt mutassa, minden rendben van, és instant helyrejöhesse az életünk párszáz vagy párezer lájktól? Tudjuk jól, hogy ez nem így van. Az életet túlélni kell, megúszni, manipulálni, és a boldogságot elérhetetlen messzeségből hajkurászni, vagy itt lenni és arra fókuszálni, ami közvetlenül körülvesz? Tényleg tudjuk a kérdéseinkre a válaszokat, vagy ezek a válaszok újra felfedezésre várnak? Hová is akarok kilyukadni? Oda, hogy azt látom, ha az ember bajba kerül, egy másik embertársához fordul segítségért, ha pedig öröme van, szeretné megosztani a boldogságát a többiekkel is.

Más az, ha valakitől rabolom az energiát, és teljesen más, ha megosztom azt, amim éppen van, és megtapasztalom, hogy mennyivel messzebbre jutok hosszabb távon, ha másokat is felemelek, és nem kihasznállok. Szükségünk van egymásra, és a történeteink megosztása alapvető igényünk, a túlélés záloga. Pár perc olvasással töltött idő, ha kikapcsol, inspirál és jó érzésekkel tölt el, többet ad hozzá a napodhoz, mint gondolnád! Ha nem hiszed, nézd meg az ellenkezőjét: Elolvasod a rémisztő híreket, és a gyomrod már össze is rándul a félelemtől, legszívesebben menekülnél. Ez mit is láttat? Hogy rajtunk áll elsősorban, mit engedünk be a világunkba, ahogy rajtunk áll, kit engedünk be az otthonunkba – legyen az valós személy vagy az online világ.

Az elsődleges indíttatásunk, hogy élő információt, élettapasztalatot osszunk meg, fényt és reményt nyújtsunk, az összetartozás érzését nyilatkoztassuk ki és erősítsük. A mások által megidealizált, elérhetetlen külsőt vagy életet - amihez ráadásul semmi közünk nincs - felesleges hajkurászunk. Az önismerttel átítatott cselekedetek útja vezet az általunk megélni kívánt tapasztalatokhoz.

Melinda

*“A szeretet és a tudás két olyan dolog, amiből csak több lesz, ha megosztod másokkal.”*



# BÖJT ÉS MEGÚJULÁS

A tavasz beköszöntével együtt érkezik a jól ismert húsvéti ünnepekör, amely a keresztény világ egyik legfontosabb eseménye. Az ünnepi időszak azonban nem csupán a húsvéti sonka, a tojásfestés és a családi összejövetelek jegyében telik, hanem egy előtte húzódó böjti időszak felkészít a megújulásra és spirituális elmélyülésre.

A böjtölés hagyománya nemcsak nálunk, hanem a különböző kultúrákban és vallásokban is különleges jelentőséggel bír. A böjt nem csupán étrendi korlátozásokat jelent, hanem egyben a lelki megtisztulásra és a hit elmélyítésére szolgáló időszak is.

A böjtölés célja a megtisztulás, de az önmegtartóztatás, az önvizsgálat, a lemondás és az önfegyelem fejlesztése is. A böjt lehetőséget teremthet a segítő gesztusokra is, amelyek erősítik a közösségi szolidaritást. Amikor a böjtről van szó, legtöbbször a húsfogyasztás elhagyására gondolhatsz, mégis sokan választanak egyéb lemondásokat is, például a csokoládéről, az

internetes böngészésről vagy más élvezeti szerekről. Ezek a megszorítások nemcsak testi, hanem lelki és szellemi tisztulásra is ösztönözhetnek, segítve a belső béke és harmónia elérésében.

A böjt filozófiája nemcsak a megtagadásban rejlik, hanem a megtisztulás és a megújulás folyamatában is. A böjt nemcsak a testi szükségletek csökkentéséről szól, hanem a lélek felszabadításáról is, a csendes elmélkedés, a személyes célkitűzések felállítása és az elkötelezettség elmélyítése révén.

A böjt egyfajta spirituális utazás, ahol az önmegtartóztatás útján járhatsz, ráébredve saját erősségeidre és gyengeségeidre, és megtapasztalhatod a tiszta szív és lélek áldását. Legyen szó akár az étkezési szokásokról, akár az élet más területeiről való lemondásról, a böjt mély értelmet és lehetőségeket hordozhat számodra, ha nyitott szívvel és elköteleződéssel veszel részt ebben a különleges időszakban.





Sokan tartanak ilyenkor például léböjtöt, ami egy komolyabb dolog, és nem szabad könnyelműen vagy tapasztalat nélkül megkezdeni. A léböjt során az étrend szigorúan korlátozott, és egyesek számára egészségügyi kockázatot jelenthet. Népszerű még az időszakos böjt is, amikor egy nap folyamán bizonyos szűk időintervallumban vehetsz magadhoz táplálékot, a fennmaradó időszakban kizárólag folyadékot (lehetőség szerint vizet) fogyaszthatsz. Mielőtt azonban bármilyen böjtölési gyakorlatba kezdenél, meg kell győződnöd arról, hogy számodra az biztonságos-e, ehhez pedig kikérheted szakemberek véleményét is.

Az alábbiakban található tíz recept inkább könnyedebb, támogató ételeket tartalmaz a tavaszi tisztító kúrához, böjthöz. Használj bátran fűszereket is az ételidhez, amelyek mellett, hogy segítik az emésztést, még illatosak is. Mindig hallgatni kell a test jelzéseire, és nem szabad engedni, hogy az étkezési változtatások negatívan befolyásolják az egészséget.



## Almás zabkása

Hozzávalók: zabpehely, víz, alma, fahéj, kardamon, méz.

Elkészítés: Főzd meg a zabpelyhet vízben, majd keverd hozzá az almareszeléket, fahéjat és mézet.



## Hajdina palacsinta

Hozzávalók: hajdinaliszt, tojás, mandulatej, vanília kivonat, fahéj.

Elkészítés: Keverd össze a hajdinalisztet, tojást, mandulatejet és vaníliát, majd süss palacsintákat.



## Zöldségkrémleves

Hozzávalók: zöldségek (pl. sárgarépa, karfiol, brokkoli, burgonya, hagyma, petrezselyem, bazsalikom, borsikafű, tárkony), zöldségalaplé, só, bors, friss zöldfűszerek (pl. snidling, petrezselyem).

Elkészítés: Főzd meg a zöldségeket az alaplében, majd pürésítsd, és ízesítsd fűszerekkel.



## Gyömbéres sárgarépa leves

Hozzávalók: sárgarépa, gyömbér, hagyma, fokhagyma, zöldségalaplé, kókusztej, chili.

Elkészítés: Párold meg a sárgarépát, hagymát és gyömbért, majd főzd meg alaplével és kókusztejjel.



## Quinoa saláta avokádóval

Hozzávalók: quinoa, paradicsom, uborka, avokádó, citromlé, koriander, petrezselyem.

Elkészítés: Főzd meg a quinoát, majd keverd össze a zöldségekkel, avokádóval, citromlével és korianderrel.



## Spenótos saláta dióval

Hozzávalók: friss spenótlevél, dió, parmezán, olívaolaj, bazsalikom, balzsamecet.

Elkészítés: Keverd össze a spenótot, diót és reszelt parmezánt, majd locsold meg olívaolajjal és balzsamecettel.



## Brokkoli főzelék

Hozzávalók: brokkoli, krumpli, vöröshagyma, zöldségalaplé, tejszín, fehérbors, feketebors.

Elkészítés: Főzd meg a brokkolit és krumplit, majd pürésítsd, öntsd fel zöldségalapléval és tejszínnel.





## Zöld detox turmix

Hozzávalók: víz, spenót, alma, uborka, friss petrezselyem, citromlé.

Elkészítés: turmixold össze a spenótot, almát, uborkát és petrezselymet, majd adj hozzá frissen facsart citromlevet.



## Gyümölcsös joghurt turmix

Hozzávalók: natúr joghurt, friss gyümölcs (pl. alma, körte, kivi, banán, málna, áfonya, eper), méz, fahéj.

Elkészítés: Turmixold össze a joghurtot és a választott gyümölcsöket, majd ízesítsd mézzel.



## Gyógyító gyömbéres alma turmix

Hozzávalók: víz vagy almalé, alma, gyömbér, kurkuma, citromlé, méz.

Elkészítés: Turmixold össze a vizet, almát, reszelt gyömbért, kurkumát, frissen facsart citromlevet és mézet.

Edina

## A TAVASZ ILLATA

Szürke, ködös hétfő reggel történt, amikor ki sem akartam nyitni a szememet, nyugősen indultam útnak, összehúztam a kabátom, és újra az élet értelmén gondolkodtam. Hogy tényleg ez az és semmi más, amit ma reggel tennem kell, tényleg ennyi? Amikor kiléptem az ég alá valami mégis meglepett, az agyammal próbáltam összerakni a képeket, amelyek nem voltak szebbek, mint bármelyik másik hideg reggelen, de mégis... Mi az, mi változott? A látvány nem, a hőérzetem gyanús, a kedvemről megfeledkeztem, amíg ezen a különbségen elmélkedtem, és rájöttem. Szaglászni kezdtem, egyre mélyebbeket szimatoltam, és biztos lettem benne, hogy megváltozott a szemerklő esővel keveredő levegő illata. TAVASZ illata van! Igen! Tavasz!

Végiggondoltam, milyen hónapban vagyok, és agyam megerősítette, hogy a látvány ellenére március van, és az idő síkján nyár felé haladva jól érzem, amit érzek. Újabb fuvallat ért el, ami a felismerés miatt jobban magával ragadott, és azt vettem észre, hogy az illat hatására a mellkasom környékén elkezdtem kellemes mocorgást érezni, melegséget, örömet, múltam tavaszai felcsendültek bennem. Az illatban szerelem suhant át az egész lényemen, teljesen megváltozott a kedvem.



Emlékek sokasága jelent meg az érzések hatására, tavaszi emlékképek és érzetek. A nap fénye, a bőrömön a meleg, az első olyan órák, amikor végre kabát nélkül lehet a szabadban lenni. A cseresznyefák virága, és a virágok körüli méhek ezreinek zümmögő hangja, közben a madarak éneke. A lány szellő az erdei sétán, ami a tekintetem a fák koronájára irányítja, mert a leveleket megrezegteti. Azokat az új leveleket, amelyek annyira világoszöldek és fényesek, mintha minden egyes darabot olajjal kengettek volna be, frissek és üdék, számukra ez jelenti életük első tavaszát – amiről persze a fák sokat mesélhetnének nekik, de felesleges, mert tapasztalják. A virágok színe és illata, a természet ébredése és ajándéka, amit csak úgy veszek észre, ha ott vagyok, és nem máson agyalok.

Próbáltam megfejteni az illat titkát magamban. Azt gondoltam biztosan a beeső fény, a hőmérséklet, a föld, a növények, az érkező felhők és szelek változásának együttes hatása keverheti össze ezt a különleges esszenciát, amit nem lehet parfümös üvegbe zárni. Valójában fogalmam sincs, rejtély.

Aki néhány percre vagy órára viszonylag csendben marad, megfigyelheti a bogarak, madarak, virágok, fák és bokrok illatát, hangját és színekavalkádját, ami felvonul előttünk ebben az évszakban, folyamatosan adagolva, időzítve szépségeit. Egy kinti séta alatt csak úgy fedi fel magát, ha ott vagyok minden egyes lépésemmel, egészen, ha beépülök a térbe, ha hagyom, hogy magával ragadjon az öt érzékem. A tavasz egyszerűen mutatja a megújulás képességét, a szépséget, amit felesleges keresni, mert lépten-nyomon felbukkan. Nincs benne erőlködés, csak a vágy a kifejeződésre, a virágzásra, a megújulásra, amihez a fény új távlatokat nyit.

Azt gondolom, hogy sokat veszíthetnék, ha egy pillanatra sem lennék képes megélni a tapasztalatot a fejemben élő háttérzaj miatt. Megéri a testünkbe beengedni, a tüdőkbe szívni a látványt, nem csak a félelmet. Érdeemes erővel kilépni néha a fejből és látni a körülöttünk kitaruló természetet, mert hihetjük azt, hogy már mindent láttunk és tudjuk, meg ismerjük, azzal csak a felületet kapirgáljuk.

A világ gondjait megéri hátrahagyni néhány pillanatra, esetleg órára, és egyszerűen csak élvezni a tavaszi élet ajándékát. Azt az ajándékot, amit az összes évszak együtt zenél, mint egy összeszokott zenekar.

Melinda



*„A jelen, a perc – bár  
átmenetnek véled – tudd  
meg, ez az egész, ez a  
teljes élet.”  
Bárdos Artúr*

# VIRÁGOK BÁJA ÉS GYÓGYÍTÓ ENERGIÁJA



Ahogy mi emberek, úgy a virágok is a természet egyedi és megismételhetetlen csodái. Különböző pompázatos színekkel és illatokkal ünneplik az életet. Jelmondatuk: ragyogok, tehát vagyok. Ahogy megnyilvánulnak a jelenben, hatnak a teljes környezetükre, nincs olyan élőlény, amely ne esne ámulatba látványuk által, ne csodálkozna rá a tökéletes szépségükre, ne bódítaná el az illatuk, ne emlékeztetné őket a termékenységre, az élet szépségére és körforgására, a múlandóságára. A virágok szellemi, lelki és fizikai síkon is képesek gyógyítani, hisz az évmilliók alatt felhalmo-

zott tudásukkal számtalan tanítást hoztak már az embereknek, de emellett gyógyírt is különböző bajaikra.

A virágok mindig is fontos szerepet játszottak az emberiség életében. Nem csupán a kertek színes díszei, hanem ókori történelem szereplői, kulturális hagyományok részei és parfümjeink alkotóelemei. A tavasz beköszöntével az illatokra kiéhezett orrunk alig tud betelni a tavaszi virágok fenséges illatával. Nem meglepő, hogy az évezredek alatt az emberiség megtalálta a módját annak, hogy a törékeny kis virágok illatát palackba zárja.

## Enfleurage: az illatok művészete

Az enfleurage, a franciában az "enfleurier" (virágzás, virágok illatával telítendő) szóból eredő kinyerési eljárás, ami egy, már az ókori egyiptomiak által kifejlesztett technika volt, amelynek célja az aromás illékony anyagok átvitele a virágokból egy fixált olajba vagy zsírba. Ha valaki látta a Parfüm című filmet, vagy olvasta a könyvet könnyedén el tudja képzelni ezt a technológiát. Bár manapság ritkán alkalmazzák, mégis azon eljárások közé tartozik, amelyeket a francia parfümőrök a parfümgyártás kezdetén tökéletesítettek. Az enfleurage hatékonyan alkalmazható olyan virágok esetében, amelyek a szedésük után is még illatoznak és az illatkomponenseik érzékenyek a hőre. A jázmin, damaszkuszi rózsza, tubarózsza, vanília, lótusz, kerti szegfű, lonc, ibolya, jácint, orgona, hársfa, narancsvirág és nárcisz virágai is ilyenek, így ideálisak az enfleurage eljárásra.



Az eredeti módszer szerint speciálisan előkészített, szagtalan zsírokkal kenték be a nagy fakeretes üveglapok oldalait. A frissen szedett virágokat a zsírral bevont oldalra helyezték el. Ezek után az üveglapokat egy magas keretbe helyezték, ahol vízszintesen több tányér tartotta őket egymás felett. A virágoktól függően 12-72 órán keresztül maradtak a zsírban, majd a hervadt virágokat eltávolították (defleurage), és új, friss virágokkal töltötték fel az üveggereteket. Ezt a folyamatot addig ismételték, amíg a zsír telítődött a virágok illatával.

A virágszüret végén a virágillattal telített zsírt, más néven pomádét spatulával lekaparták az üveglapról egy edénybe, majd alkohollal hígították, melegítették, de csak addig, hogy a zsír megolvadjon. A folyékony elegyben az illatos összetevők az alkoholhoz kapcsolódtak. Ezt követően a zsíros-alkoholos oldatot (extrait) lehűtötték, a zsír kicsapódott, azaz újra szilárd formát vett fel, majd az oldatból elpárologtatták az alkoholt is, és maradt az illat essenciája maga.

## Abszolútumok

Általánosságban elmondható, hogy a gyönyörű, illatos virágok kiváló alapanyagok az abszolút olajokhoz. Az abszolút olajok szinte földöntúli, egyedi aromával rendelkeznek, amelyek parfümökben nyűgözik le az embereket leginkább. Bőrön használva nyugtató és bőrsimító hatásúak, valamint az illatkomponensek felüdítik még a lelket is.

A modern abszolútumok az enfleurage módszerhez hasonló technológiával készülnek. Az extrakciós eljárás során csak tanúsított szerves oldószereket, például fixált olajokat, illetve szintetikus anyagokat, például hexánt és alkoholt használnak az aromás esszenciák kivonására a növényi anyagokból. Az így létrejövő biológiailag hozzáférhető esszencia, amelyet nagyon kíméletesen, hozzáadott hő nélkül extrahálnak, megtartja az eredeti növényi anyag bonyolult aromáját, így valódi aromaterápiás és bőrápolási termékekhez is használhatóvá válik.

Az abszolút olajokat az aromaterápiában különlegesnek tartják. Ezek az olajok nem igazi illóolajok, mivel az illékony komponenseken kívül nem illékony, testesebb molekulákat is tartalmaznak. Mivel tömények és intenzíven illatosak, érdemes őket 2-5%-os hígításban használni, például jojoba- vagy mandulaolajjal.

Akár néhány csepp is elegendő az abszolútumból egy nagy adag krémhez vagy olajhoz, hogy kifejtse áldásos hatását. A varázslatos virágillatok, megfelelő terápiás illóolajokkal kombinálva, valódi gyógyírként hatnak a testre és a lélekre. A jó minőség sosem olcsó, és valóban csak cseppenként érdemes felhasználni őket.

Az illóolajoknál és az abszolútumoknál is fontos megjegyezni, hogy belőlük a kevesebb néha több! Tömény formában a legtöbb abszolút olaj rendkívül irritatív lehet az illatanyagok allergénjei miatt. Ha saját magad kísérletezel egyedi parfümkeveréssel, ezt mindig tartsd szem előtt.

Ha kíváncsi vagy, kik a világ híres magyar parfümkészítői, látogass el a Miris Gyógyító Illatok Blogra:

<https://gyogyitoillatok.blogspot.com/2024/01/illatokban-utazo-magyar-mesterek.html>

ahol megtalálod az „*Illatokban utazó magyar mesterek*” írást. Ha pedig szeretnél inspirációt ahhoz, hogy miként készítsd el saját, egyedi parfümödet, keresd ezt a cikket: *Saját parfüm - DIY ötletek*

<https://gyogyitoillatok.blogspot.com/2023/12/sajat-parfum-diy-otletek.html>



# IBOLYA, A BÖLCSESSÉG VIRÁGA



Alig töltöttem be a negyedik évemet, már volt egy talpalatnyi kis kertem a nagymamám kertjében, ahová ibolyát ültettem és tavasszal napról napra azt figyeltem, hogyan hozza az ibolya a kis lila virágokat. Gyakran jártam a csatorna partra és a tanya melletti akácos erdőbe is ibolyát szedni és nagy örömmel vittem az édesanyámnak a csokrokat. Az ibolyát, amióta az eszemet tudom, szeretem. Szeretem az illatát, szeretem a színét, szeretem a formáját. Minden évben a tél után vágyom a tavaszt, hogy újra meg újra láthassam és újra illatozhassam egy kis időre a természet e csodáját.

Egy monda szerint az ibolya Persephoné, a tavasz istennő léptei nyomán keletkezett a mi örömünkre. Így lett az ibolya és a tavasz elválaszthatatlan egymástól. Az ibolya az ókori Athén egyik szimbóluma volt, ahol a bor illatosítására használták. A francia udvarokban előszeretettel ültették, nem mellesleg Napóleon Bonaparte kedvenc virága volt.

A „félénk, mint az ibolya” kifejezés nem véletlen; a virág természetesen törékenynek és remegőnek érzi magát érintésre, bár erős. Így az ibolya hagyományosan a szerénység, a nyugalom, a hűség, a szeretet, az állhatatosság vagy odaadás jelképeként szolgált, amely tulajdonságokat a múlt századokban a nőkhez kapcsolták. A kék ibolyák a hűséget jelképezték, míg a fehér ibolyák boldogabb lelkületet hordoztak, az esélyek vállalását szimbolizálták.

Az ibolya (*Viola odorata*) virágában és leveleiben is hordozza az iononokat, amely vegyületek a kis lila virágok illatát virágos édességgel, púderes, frissen pedig fűszeres jegyekkel, a levelek illatát pedig az uborkás, a földes, a fás és fémes illatjegyek árnyalataival látják el. A virágok abszolútuma rendkívül ritka és drága páratlan és függőséget keltő illat. Amikor magukat az ibolya leveleit is feldolgozzák az illatért egy gazdag zöld aromát kapnak a tavaszi erdőre emlékeztető jegyekkel.

A parfümök mellett az ibolyát a kulináris élvezetek oltárán is fellelheted. Ehető virág révén készül belőle ibolyalikőr, ibolyaecet, ibolyaszirup, ibolyaszörp, sőt kandírozott ibolyaszirum is.

A gyógyászatban és a kozmetikai iparban az ibolya minden részét felhasználják. Az ibolya illóolaja nyugtató hatásáról is ismert, amely segíthet csökkenteni a stresszt és a szorongást. Pihentető illatát gyakran használják aromaterápiában és masszázsolajokban. Az ibolya a bőr egészségére is pozitív hatással lehet, így gyakran megtalálható kozmetikai termékek összetevői között. Antibakteriális tulajdonságai miatt a bőrápoló termékek kiváló kiegészítője, de csodálatos mindennapi használatra is, mint a bőr tonizálására és felfrissítésére ható szer.

Az ibolyavirág, levél, gyökér teát hagyományosan hurutoldóként, köptetőként is használták, de a lélekre gyakorolt hatása sem elhanyagolható, hiszen az érzelmi egyensúly helyreállításában segít, sokan hiszik, hogy fokozza a mentális éberséget is. Érzelmileg és energetikailag az ibolya mélyen ellazít, helyreállít és megnyugtat. Ez az abszolút olaj ösztönzi az érzelmi gyógyulást, támogatja a gondolkodást és az önvizsgálatot, valamint békét és nyugalmat hoz, különösen a meditáció során. Ez az egyik legjobb olaj a jó éjszakai pihenéshez és a helyzeti szorongás természetes kezeléséhez.

*Ibolya:  
Az élet apró  
szépsége, amely  
arra emlékeztet,  
hogy még a  
legkisebb dolgok is  
rejthetnek nagy  
örömeket és  
inspirációt.*



## Ibolya szörp

*Hozzávalók: 1 liter víz, 1 kg cukor, 25 dkg ibolyavirág, 1 dkg citromsav, 2 db citrom*

*Elkészítés: a vizet a cukorral sziruppá kell főzni, amikor már nem forró, de még meleg, akkor kell beletenni az ibolyavirágokat, a karikára vágott citromot (bio, kezeletlen héjú) és citromsavat, majd 4-5 napig állni hagyni konyhahőmérsékleten.*

*Ezután át kell szűrni a keveréket, majd felmelegíteni 70-80 fokra, majd csíráztatlanított üvegekbe tölteni az elkészült szörpöt. Nagyobb mennyiség készítése esetén literenként 0,5 gramm tartósítószerrel lehet még hozzáadni.*





## Ibolya dzsem

*Hozzávalók: 80g ibolyavirág (szírom), pár alma, víz, cukor, citromsav, dzsemfix.*

*Elkészítés: Az almákat hámozzuk meg, tegyük fel főni, mintha almalekvárt készítenénk, mikor már majdnem kész, tegyük hozzá az ibolyaszirupnál használt ibolyát, a cukrot, a citromsavat, turmixoljuk össze, majd szűrjük le, tegyük hozzá a dzsemfixet, forraljuk össze, töltsük üvegbe, és száraz dunsztban hagyjuk kihűlni.*

Miközben az erdőben vagy a kertben ibolyát szedünk, a konyhában feldolgozzuk, és gyönyörködünk a természet eme csodás teremtményében, gondoljunk arra, ahogy az ibolya a bölcsesség virága, amely csendes szépségével és mélységével tanít arra, hogy a valódi bölcsesség a szív mélyén lakozik. Bánjunk a természettel és a környezetünkkel bölcsen.

## Ibolya szirup

*Hozzávalók: 80g ibolyavirág (szírom), 250g cukor, 2dl víz*

*Elkészítés: A vizet a cukorral sziruppá kell főzni, majd mikor kicsit meghűlt, mehet bele az ibolyavirág, egy éjszakán keresztül állhat a hűtőben, majd finomlyukú szűrőn le lehet szűrni, és hűtőben tárolni a kész szirupot. Nem áll el sokáig, érdemes rövid időn belül elfogyasztani.*

Edina

# JÁCINT, AZ ÉDES ILLATOK VIRÁGA

A nagymamám kertjében a jácintok is virultak tavasszal, gyerekként is nagyon szerettem az illatukat, mindig nagy csokorral szedtem belőlük, választottam egy hozzájuk illő vázát, és így díszítettem és illatosítottam velük a szobát. Mikor már dolgozó nőként ültem a munkahelyen, sokszor kaptunk férfi kollégáinktól nőnapra egy kis cserepes jácintot. Ezeket a figyelmességeket mindig nagyra értékeltem, mert miután elnyíltak a virágok, kiültettem a kertembe a virághagymákat, amelyek azóta is virítanak tavasszal örömömre.

A jácintot régóta dicsérik az édes illatáért és szépségéért. Néhány kultúrában a tisztaság és az átváltozás szimbólumaként is tisztelik. A tavasz közeledtével a jácintok illatával ünneplik az újjászületést. A görög mitológiában Hüakinthosz (latinul: Hyacinthus) Amüklosz spártai király fia gyönyörű ifjú volt, Apollón isten szerette, ám Zephyr, a nyugati szél istene is rajongott érte. Egy diszkoszjáték során Apolló messzire dobta a korongot, Hyacinthus pedig futott, hogy elkapja és lenyűgözze az istent. Zephyr a féltékenységtől, hogy Hyacinthus jobban szereti Apollót, mint őt, lefújta a

korongot, ami arcon ütötte Hyacinthust, és az ifjú meghalt. A megtört szívű Apollón, aki szerelme halála miatt elkeseredett, nem engedte, hogy Hádész megszerezze az ifjú lelkét; inkább virággá változtatta kiömlött véréét, így született meg jácint.

A spártaiak minden évben több napon át ünnepeltek, hogy életben tartsák Hyacinthus emlékét. Az első napon szomorúan siratták a szép ifjú halálát és a virágok elfonnyadását; halotti áldozatokat mutattak be számára, majd a második naptól már citera és fuvola hangja mellett mulatoztak, kifejezve a biztos reményt, hogy a nyár hevében elhalt természet újra felvirul majd.

A jácint abszolút olajat a Hyacinthus orientalis növény lila virágaiból nyerik ki. A Földközi-tenger keleti részén őshonos jácintot ma már széles körben termesztik a világ minden mérsékelt égövi régiójában erősen aromás virágai miatt. Franciaországban előszeretettel használják az illatszergyártásban, Hollandia pedig a nemesítésének és termesztésének egyik fő központja. Ott a 18. században például annyira népszerű volt, hogy több mint 2000 fajtáját termesztették.



*Jácint:  
A tavasz ígérete  
és az újjászületés  
szimbóluma,  
amely virágával  
a reményt hozza,  
hogy minden  
kezdet egy új  
lehetőséget rejt.*

A jácint kora tavasszal virágzik, a legjobban teljes napsütésben ontja illatát. Hagymája téli nyugalmi időszakot igényel, így csak a hideg időjárású régiókban fejlődik. A virágában az a lenyűgöző, hogy amikor éppen virágozni kezd, lágy virágaromát kelt; de amikor a virágszár végül teljesen kinyílik, ez az aroma nagyon erős és erőteljes lesz.

A jácint illóolaját aromaterápiában stressz és alvászavarok kezelésére használják. Az édes, virágos illat segít ellazítani és kikapcsolódni. A jácintokat gyakran ültetik terápiás kertekbe is, ahol a virágok látványa és illata segít a stressz csökkentésében.

Amellett, hogy a kiváló minőségű illatszerekben használják egyedi illatok létrehozására, a jácintolaj közismert hangulatjavító és terápiás szer. Erőteljes nyugtató tulajdonságokkal rendelkezik, kiváló mentális relaxáló hatású, és segíthet enyhíteni a szorongást és a stresszt. A jácint gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású is; hasznos sebek és irritált bőrbetegségek kezelésére, enyhítésére és gyógyítására, de rendelkezik még sejtregeneráló tulajdonságokkal is, így hasznos a hegek gyógyításában. A jácint abszolút olaj kiváló kiegészítője a bőrpoló termékeknek, segíti a bőr táplálását és puhítását.

# NÁRCISZ, A MITOLÓGIAI SZÉPSÉG

A tavaszi nárciszok sokezer formája és édes illata annyira magával ragadó, hogy nehezen lehet betelni velük. Nem véletlen, hogy a szépség és önimádat megtestesítőjeként tartják számon.

Talán nincs is ismertebb görög mitológiai történet, mint Nárciszé, azaz Narkisszoszé, akinek születésekor megjósolták, hogy csak akkor érheti meg az öregkort, ha nem ismeri meg önmagát. Narkisszosz jóképű ifjúvá serdült, akibe sokan beleszerettek, de ő mindenkit elutasított, így Echo nimfa szívéből jövő igaz szerelmét is, aki azonban nem törődött bele kikoszorázásába, és panaszt tett a bosszúállás istennőjének. Az istennő meghallgatta és teljesítette Echo kívánságát. Narkisszosz vadászat közben egy folyó partjára ért, és mivel inni akart, belenézett a folyótükörbe. Ekkor megpillantotta benne önmagát és azon nyomban magába szeretett. Egész nap hasztalan próbálta magához ölelni tükörképét, beleesett a folyóba és szoros ölelésben halt meg önmaga vizes tükörképével. Átélté ugyanazt a kínt, mint a nimfák, amikor nem kaphatták meg őt. Reggelre az eset helyén már csak néhány virágot, nárciszt találtak.

A nárciszok az ókor óta népszerű kerti virágok, köszönhetően illatuknak, szép színüknek és alakjuknak. Manapság már nem csupán a természetes nárciszfajokat ültetik, hanem a kertészetek is sok hibridet és fajtát is kinemesítettek, napjainkban több mint 8000 nárciszfajtát lelhetünk fel a világban.

A nárcisz abszolút olajat (ami készülhet például *Narcissus poeticus* vagy *Narcissus jonquilla* felhasználásával is) kis mennyiségben használják, az illata rendkívül sokoldalú; kiváló fixálószer parfüm- és szappankeverékekhez, gazdag, édes jegyet adva a termékeknek. Egyesek afrodisziákumnak is tartják és hasznos lehet az érzékiség és a vágy felébresztésében.





A nárcisz abszolút olaj jó választás lehet az aromaterápiában az izomgörcsök enyhítésében, de antibakteriális hatása miatt a kisebb gyulladások kezelésében is. Bőrápolóként használva segít egyensúlyban tartani a bőr faggyútermelését, mélyen táplálja és helyreállítja a bőr alkotóelemeit, csökkenti a hegek megjelenését és segít a kisebb szövetek újránövekedésében, emellett hatékony és enyhe fertőtlenítő is.

Az érzelmekre és az energetikára hűsítően és nyugtatóan hat, akár enyhe eufóriára is ösztönözhet és serkentheti az érzékek ébredését. A nárcisz abszolút olajat az aromaterápiában használhatják még depresszióra, szorongásra, mivel elősegíti a nyugalom és a biztonság érzésének megteremtését.

Az egyensúly és a nyugalom megteremtése mellett nárcisz abszolút olajat használhatják parfümök alkotóelemeként, de gyertyák, potpourrik, szobafrissítők illatosításában is.

A nárcisz nem csupán a tavasz szépségét hozza el számodra, hanem gyógyító tulajdonságaival is gazdagítja az életedet. Az olaja olyan távlati dimenziókat nyit feléd, amelyben a nárcisz varázsa segít a stressz csökkentésében, a bőr egészségének megőrzésében és az érzelmi egyensúly megtalálásában. Engedd, hogy a nárcisz virág szépsége és gyógyító ereje áthatoljon az életed minden területén.

Edina



### *Nárcisz:*

*A tavasz üzenete, hogy  
mindig léteznek új kezdetek  
és lehetőségek, miközben a  
szépségünket  
kibontakoztatjuk a világ  
előtt.*

## A MADÁR ÜZENETE



Egyszer volt hol nem volt, egy februári kora reggelen, amikor a Nap épphogy felébredt, és az utcai világítást lekapcsolták, ketten baktattak lógó orral egymás mellett. Egyikük próbálta felvidítani a másikat. Általában jobban jártak ilyen kora reggelen, ha együtt sétáltak, mert a hét eleje és a monotonitás érzése sokkal erősebbnek bizonyult, mint a jókedv jelenléte.

Már csak pár lépés kellett a villamos-megállóig, amikor váratlanul megriasztotta őket a narancssárga csőrű fekete rigó. Hirtelen landolt a pad tetején, ami mellett lassan andalogtak, majd meg is álltak, mert meglepően hangosan énekelni/beszélni kezdett hozzájuk. Mondta, és mondta, csak mondta, megállás nélkül fennhangon, feléjük fordulva mindaddig, amíg szükségesnek tartotta, és amikor befejezte, elegánsan felrepült a közeli fára. A két ember a madár mondandója végére nagyot nevetett, komikus volt, ahogy a padon egyensúlyozva gyorsan elhadarta, amit akart, átadta az üzenet-csomagot és közben még a szemkontaktust is tartotta. A két ágyszökevény álmos lényével mosolyogva dekódolni kezdte az üzenetet:

- Mi ez a lehangolt kedélyállapot korán reggel? Nézzetek rám, madár létemre teljes mértékben elégedett vagyok. Semmi okotok rá, hogy örömtelenek legyetek! Ha kiszállná-

tok a fejetekből, és hagynátok a lehangoló gondolatokat, az már egy lépéssel közelebb vinne a jó érzések felé. Nem veszitek észre, hogy már most is közelebb vagytok a meleg tavaszi napokhoz? Én is ezért vagyok ennyire aktív ma reggel... Nem veszitek észre, hogy csend és béke van az utcákon, hogy lábatokkal haladtok, láttok és hallotok, és rajtatok áll kedélyállapototok megélése? Mi ez a hangulat, drágáim? Nézzetek rám, itt toporgok előttetek a padon és próbállak felrázni titeket! Szárnyas létemre itt kell osztanom korán reggel az észet, hát milyen élőlények vagytok ti? Haha!

A madár vibráló jelenléte segített visszakerülni a pillanatba, ahol szabadon dönthetek a hangulatomról.

Melinda

# TAVASZI ~~NAGY~~TAKARÍTÁS ÖKOSAN

Gyerekkoromban mindig édesanyámmal együtt végeztük a tavaszi nagytakarítást. Ilyenkor leszedtük a függönyöket, lemostuk az ablakokat, letöröltük a szekrények tetejét, kisikáltuk a fúgákat, és leszidoloztuk a kilincseket meg a küszöböket. (Ez utóbbi munkát rendkívül utáltam, mert bűdös és fekete lett tőle a kezem.) A háttérben szólt a rádió, és munka közben együtt énekeltük az aktuális slágereket. A nyitott teraszajtón át behallatszott a madarak csicsergése, és befújta a friss tavaszi szellő. Mikor végeztünk, a tisztaság illata járta be az egész lakást, mi pedig jóleső fáradtsággal huppantunk le a kanapéra.

Az igazság az, hogy bármennyire is szépek ezek az emlékek, én évek óta nem csináltam itthon nagytakarítást - se tavaszt, se télt. Egyszerűen nincs rá időm. Részletekben végzem el a feladatokat, ahogy kedvem van, vagy ahogy a szükség diktálja. És nincs emiatt lelkiismeret-furdalásom, és még senki nem jegyezte meg: "Kriszta, a csillárok milyen porosak! Mikor törölted le őket utoljára?" Egyszerűen elengedtem ezt a görcsöt, viszont sokkal tudatosabb vagyok abban, hogy milyen és mennyi takarítószeret használok, ha mégis takarításra adnám a fejem.

Gyerekkoromban még nem volt divat öko szerekkel takarítani, a nők pont hogy élvezték, hogy bejöttek a modern, hatásos, színes-szagos, márkás takarítószer, amikkel gyorsan és hatékonyan el lehetett távolítani a szennyeződések. Ráadásul elérhető áron lehetett őket megvásárolni. A környezetre és az egészségünkre gyakorolt hatásokról nemigen esett szó. Amikor aztán én lettem anyuka, már elég sokat lehetett olvasni arról, hogy milyen károkat okozunk az élővilágnak azzal, hogy a lefolyóba vegyszereket öntünk, vagy azzal, hogy takarítás közben beszívjuk ezeknek az erős szereknek a szagát.

Mikor a második gyerekem született, annyira beleástam magam a témába, hogy a Tudatos Vásárlók Egyesülete által szervezett *Tiszta Otthon Ökokör* keretén belül másoknak tanítottam, hogyan tudják helyettesíteni a káros takarítószeret egyszerű, környezetkímélő házi szerekkel, amik ráadásul töredék áron beszerezhetőek a márkás tisztítószerhez képest. Tudtátok például, hogy Magyarországon évente több mint 33 milliárd forintot költünk tisztító- és takarítószerre? És hogy a takarítást végző nők körében megnőtt az asztmás megbetegedések aránya? Tudjátok, hogy a "természetes" takarítószer jó része csak a csomagolásában öko, és összetevőit tekintve káros vegyszer? És hogy az ecet a baktériumok 99%-át elpusztítja?

Csupán néhány egyszerű összetevőre van szükség, meg némi praktikára, és indulhat is a takarítás. Bárki meg tudja csinálni. A továbbiakban megosztok veletek néhány tippet és receptet a különböző helyiségek takarításához. Próbáljátok ki magatok, és ha valamelyik módszer beválik, írjátok felül a régi szokásokat. Ha csak egy tisztítószer helyettesítetek, már azzal is sokat tesztek magatok és családotok egészségéért, és az élővilágért. Ha a sok teendő miatt mégsem tudnátok beilleszteni az életetekbe a házi szerek készítését, próbáljátok csökkenteni a vegyszerek mennyiségét, vagy a boltban válasszatok Öko-címkével ellátott termékeket.



# Bútorfényező házilag

Vízgőz felett olvassz meg 20 gramm méhviaszt 1 dl lenolajban, és ha szeretnéd, még 2-3 csepp illóolajat is keverhetsz hozzá, amikor már eléggé kihűlt. Ha eléri a krémes állagot, egy puha ronggyal (ami lehet egy régi szakadt póló is) töröld át a fafelületet. A maradék bútorfényezőt egy kis befőttes üvegben tárolhatod. Ezt elég 2-3 havonta elvégezni, hogy fa bútoraid szép fényesek maradjanak.



## Mire figyelj:

Az ecetet tartalmazó tisztítószerket ne használd márvány, gránit, természetes kő és keményfa padlón, mivel károsíthatja a felületüket. Ilyen felületeknél inkább használj vízben feloldott reszelt mosószappant, fertőtlenítő illóolajokkal.



# Citromsavas vízkőoldó

Egy szórófejes flakonba tölts 500 ml vizet és 2 púpozott evőkanál citromsavat. Tehetsz hozzá 10 csepp illóolajat is. Rázd össze, hagyd, hogy a citromsav feloldódjon, és már használhatod is.

# Padlófelmosó

A felmosóvödörbe tölts 5 liter meleg vizet, majd adj hozzá 50 ml 20%-os ecetet, 1 evőkanál reszelt mosószappant vagy mosószódát. Tehetsz hozzá 10 csepp illóolajat.

Ezt a felmosót járólapokhoz használd, fapadlóhoz vagy márványhoz ne!







## Fertőtlenítő felülettisztító

*Egy szórófejes flakonba tölts 150 ml vizet, 50 ml ecetet, 50 ml gyógyszerertári alkoholt vagy vodkát, és 10 csepp illóolajat. Rázd össze, és már használhatod is.*

## Zsíroldó spray

*Egy szórófejes flakonba tölts 500 ml vizet, és adj hozzá 1 evőkanál mosószódát. Ha nagyon makacs a szennyeződés, adj hozzá még pár csepp mosogatószert is. Rázd össze, spricceld le a felületet, hagyd hatni 1-2 percig, majd dörzsöld át, és a végén nedves ruhával töröl le.*



### Tipp:

*Az illatosításnál érdemes olyan illóolajat választani, ami fertőtlenítő hatással is rendelkezik, mint például a teafa, narancs, cirom, levendula, vagy a fahéj.*



## Tükörtisztító

*Szórófejes flakonba öntsünk 300 ml vizet, 200 ml 10%-os ecetet, 1 evőkanál patikai alkoholt. (Használhatunk vodkát is, de az legalább 40 fokos legyen.) Rázzuk össze a keveréket, és már kész is. Ezt a keveréket mindig frissen készítsd el!*

KELLEMES ~~NAGY~~TAKARÍTÁST KÍVÁNOK!

Kriszta

# TAROT TÖRTÉNELEM

## A tarot kialakulása: történelem és miszticizmus összefonódása

A tarot eredetét legalább annyi misztikum övezi, mint magát a kártyavetést. Számos történész próbálta már bebizonyítani az eredetét, ez idáig sikertelenül. Ami bizonyos, hogy a tarot „hivatalos” megjelenése a 15. század közepére tehető, legalábbis ebből az időből származnak az első feljegyzések egy *tarocchi* nevű játékról, amit Olaszországban játszottak. Ez a játék a Bridge-hez hasonló, négyen játsszák, és modern változatai több néven is ismertek, hazánkban például tarokknak hívják. Eredetileg négy színből állt a pakli, amihez később adták hozzá a 21 adu kártyát, kiegészülve a Bolond lapjával. A tarot-ban a négy szín a botok, az érmék vagy korongok, a kardok és a kelyhek, ezek alkotják a Kis Arkánumot, a számozott adu lapok pedig a Nagy Arkánumot. A négy szín megfeleltethető a franciakártya négy színének (treff, káró, pikk, szív), vagy akár a magyar-



*A tarokk kártya néhány lapja*

kártya színeinek is (zöld, tők, makk, piros).

Az 1400-as évekből fennmaradt olasz paklik különlegessége, hogy azokat kézzel festették, rendszerint valamely dúsgazdag megrendelő kívánságára. A legrégebbi ilyen pakli a Visconti-Sforza pakli, amit Filippo Maria Visconti milánói fejedelem készíttetett nászajándékként leánya, Bianca Maria Visconti és vőlegénye, Francesco Sforza hadvezér esküvőjére. Számos kártyán a családtagok képe szerepel nemesi rangban, gazdag környezetben, pompás ruhában, míg a negatív jelentésű lapokra jellemzően az ellenségek képmásai kerültek.



*A Visconti-Sforza tarot kézzel festett lapjai*

Más elmélet szerint a tarot már az ókori Egyiptomban is létezett, és a kártyák szimbólumai a *Thoth könyvében* szereplő tanokat, hiedelmeket jelenítik meg. Bár ezt az elméletet még nem sikerült hitelt érdemlően bizonyítani, az okkult világ erősen hajlik afelé, hogy a tarot már jóval a 14. századi megjelenése előtt létezett, és használták azt események megjövendölésére, illetve múltbeli és jelen béli történések mélyebb megértésére. A 19. században Eliphas Levi Zahed francia okkultista számos kapcsolatot talált a tarot és a *Kabbala* között. A *Kabbala* egy zsidó misztikus és filozófiai rendszer, amelynek gyökerei a középkori és későbbi zsidó hagyományokban találhatók meg. A *Kabbala* arra törekszik, hogy mélyebb megértést nyújtson az Univerzum és az emberi létezés természetéről, valamint az Istennel való kapcsolatról. Olyan fogalmakat és technikákat tartalmaz, mint a számok szimbolikus jelentése, a héber betűk misztikus értelmezése, az emanációk (Isten kreatív folyamatai), az asztrális világok, az emberek lelki fejlődése és a világ teremtésének és működésének metafizikai magyarázatai. Levi felfedezte, hogy a tarot 22 Nagy Arkánus lapja megfelel a héber ábécé 22 betűjének, és meggyőződése volt, hogy a tarot nem más, mint útmutató a megvilágosodáshoz. Maga a tarot kifejezés eredete is érdekes, valószínű, hogy a héber *torah* (Tóra) és a latin *rota* (kerék) szavak összeolvadásából származik, ahogy ez a Szerencsekerék vagy Sorskerék lapján is látható.

Történészek szerint tehát a tarot-kártyák elsődleges funkciója a játék volt, és az okkultista csoportok csak később kezdték használni, mint a jövőmondás eszközét. Már 1540-ben jelent meg könyv *A Forli-i Francesco Marcolino jóslatai* címmel, és 1765-ben Giacomo Casanova is említést tett emlékirataiban orosz szeretőjéről, aki gyakran jóslt kártyából. Az évek alatt fokozatosan vált a tarot-kártya elsődleges funkciójává a „jóslás”, a misztikus tudás átadása.

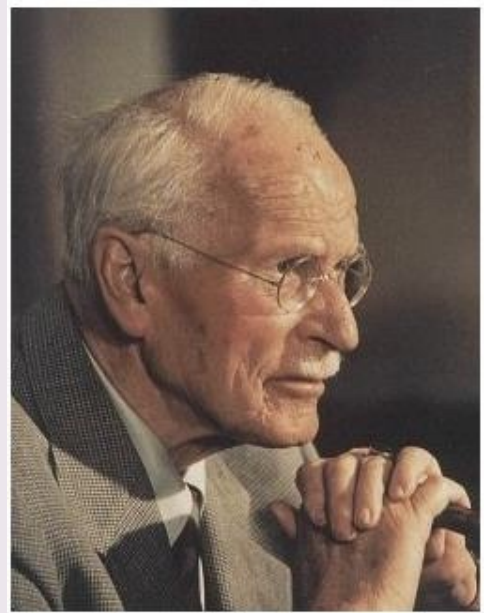


A Szerencsekerék felirata oda-vissza olvasva: T-A-R-O, T-O-R-A, és kiolvasható még a R-O-T-A szó is

## Tarot és a pszichológia

A 18. és 19. században a tarot tovább élt a spirituális és okkult mozgalmaknak köszönhetően. Az ezoterikus írók és misztikusok, mint például Eliphas Levi és Aleister Crowley, új értelmezéseket adtak a tarot szimbólumainak és jelentéseinek, és bevezették az archetipikus megközelítést a tarot tanulmányozásába. Crowley asztronómiai és asztrológiai ismereteit is ötvözte újragondolt tarot-kártyájában, a Thot tarot-ban.

A tarot-kártyák rejtélyes szimbólumai és a lapokon megjelenő archetípusok az elmúlt évszázadokban megihlették a pszichológusokat és pszichoterapeutákat is. Carl Jung például azt állította, hogy a tarot-kártyák által képviselt archetípusok segíthetnek az emberi lélek mélyebb megértésében. Ehhez persze egyaránt jól kell ismerni a kártyák szimbólumait és jelentéseit egyenként, és más kártyák kombinációjaként. Hogy hogyan jelennek meg az archetípusok a kártyákon? Leegyszerűsítve, a különböző személyek, mint az apród, a lovag, a királynő és a király különböző tudatossági szinteket jelölnek, és a kártya színe tovább árnyalja a figurák jellemét. Például a Kelyhek Királynője egy magas érzelmi intelligenciával rendelkező, érett feminin személyre utal, míg a Botok Apródja egy heves, indulatok által vezérelt fiatal lélek, akinek még sok a tanulnivalója.



*[A tarot kártyák]  
"Pszichológiai képek,  
szimbólumok, amelyekkel az  
ember játszik, miközben a  
tudatalattija játszik azok  
tartalmával."  
Carl Jung*

## A modern tarot

A tarot a 20. században újra divatba jött, manapság pedig több ezer különféle tarot-pakli létezik. A legtöbbjük értelmezése a Rider-Waite-Smith-féle rendszeren alapul kisebb-nagyobb eltérésekkel. A tarot nem csupán egy játék vagy jóslási eszköz, hanem egy belső utazás eszköze is. Amikor a kártyákhoz fordulunk, valójában saját tudatalattink mélyére pillantunk, hogy megértsük vágyainkat, félelmeinket és kihívásainkat. Hosszú és gazdag története során számos kulturális és vallási hatás alakította a tarot-t. Bár pontos eredetét homály fedi, a tarot világában elmélyedve új lehetőségek nyílnak meg számunkra, hogy megismerjük saját belső bölcsességünket és erőnket, csakúgy, mint a körülöttünk lévő világot. Használhatjuk útmutatásul a mindennapjainkban vagy életünk nagyobb fordulópontjain. Amikor a kártyákhoz fordulunk, legyünk nyitottak és befogadóak az üzenetekre, de legfőképpen emlékezzünk rá, hogy mi vagyunk saját sorsunk alakítói, és szabad akarattal dönthetünk arról, hogy amit hallunk vagy látunk, azt miként használjuk.

# A HÓNAP LAPJA: XIV. KIEGYENLÍTŐDÉS



*Pozitív jelentése:  
kiegyensúlyozottság,  
mértékletesség, békesség,  
nyugalom, türelem, egészség,  
együttműködés, harmónia*

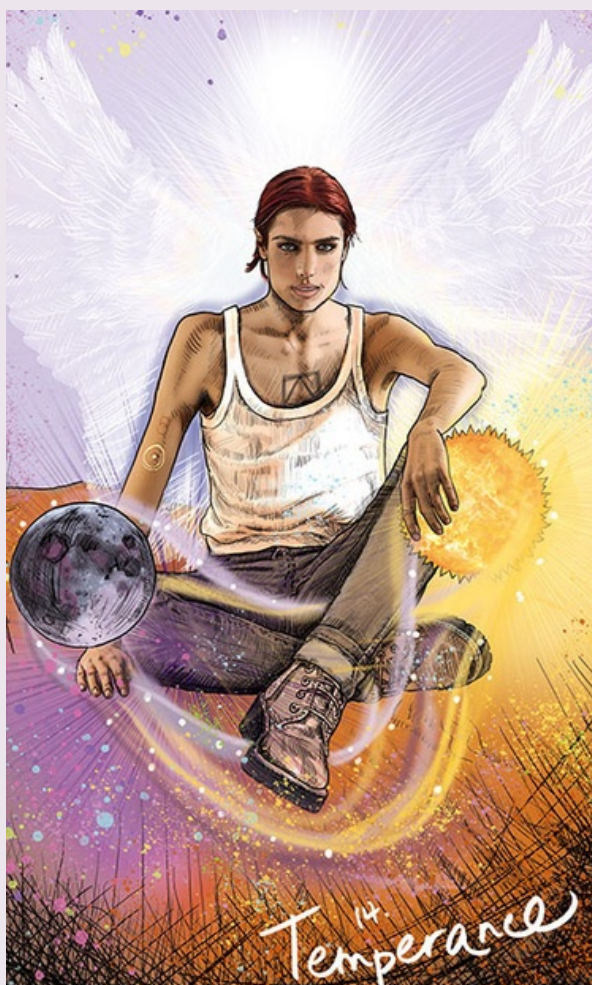
*Negatív jelentése:  
kiegyensúlyozatlanság,  
szélsőségesség, vizsály,  
túlzás, elhanyagolás,  
elhamarkodottság,  
disszonancia, betegség*

Életünk stabilitását a természet ismétlődő ciklusai adják. Őseink, akik még szoros kapcsolatban éltek a természettel, mély tisztelettel lélegeztek együtt annak ritmusával. Az évszakok váltakozását követve négy részre osztották az évet: tavasz, nyár, ősz és tél. Az év négy jelentős pillére a két nap-éj egyenlőség és a két napforduló volt. Őseink hite szerint ezek a határnapok és a négy kozmikus fordulónap mágikus erőkkel bírt, ezért különleges figyelemmel és tisztelettel övezték. Áldozatot mutattak be, rituális zenével és táncokkal ünnepeltek, így teremtve kapcsolatot a mágikus erőkkel és az isteneikkel. Bár ezek a szokások mostanra jórészt kihaltak, a tavaszi nap-éj egyenlőség ma is fontos esemény, igaz, inkább csillagászati, semmint spirituális szempontból. Idén március 20-án hajnali 4h 6

perckor fog a földi egyenlítő síkja áthaladni a Nap középpontján. Ekkor egyensúlyba kerül a nappal és az éjszaka, de nemcsak a fény és a sötétség egyensúlya ez, hanem a nőies és férfias energiák, a látható és láthatatlan, a tudatos és a tudattalan is harmóniába kerül egymással.

Mindez gyönyörűen megjelenik a Nagy arkánium XIV. lapján, a Kiegyenlítődés kártyáján, amely a harmónia és az ellentétek egyesülésének szimbóluma. (Ezt a lapot szokták Mértékletességnek is hívni.) A képen egy szárnyas angyal látható, akinek neme nem egyértelmű, ezzel utalva a nemek közötti egyensúlyra – vagyis sokkal inkább a feminin és a maszkulin energiák egyensúlyára. Az angyal egyik lábával a vízben áll, ami a tudatalattit képviseli, míg a másikkal a szárazföldön, ami a tudatos, anyagi világot

jelképezi. Ő maga pedig a híd, a kapocs a kettő között. A mellkasán látható háromszög a négyzetben a szentháromság vagy a test-lélek-szellem hármasságát és a négy elemet (tűz, víz, föld, levegő) testesíti meg. A homlokán a kör, közepén a ponttal a Nap szimbóluma, vagyis világosan, tisztán lát mindent, azt is, mit szeretne elérni. Ez egyben az alkímiában az arany szimbóluma is, ami arra utal, hogy az ellentétes erők kiegyensúlyozásával, harmonikus állapotban vagyunk képesek az átalakulásra, a teremtésre. Az angyal kezében két kupát látni, az egyiket feljebb tartja a másikkal, és persze aztán megfordítja őket – milyen gyönyörűen jelenik meg az alá- és fölérendeltség viszonyának változása. A közöttük állandóan folyó víz, az élet vize, kifogyhatatlanul áramlik, mint a *chi* vagy *prana* energia. Ezen a kártyalapon minden az egyensúlyt képviseli, a tökéletes harmóniát, ami a kettősségek egyesítéséből születik.



*Pozitív megerősítés:  
„Az életem minden területén az  
egyensúlyra és harmóniára törekszem,  
a mértékletesség gyakorlása által  
megtalálom a nyugalmat és a  
stabilitást.”*

Amikor ezt a lapot húzzuk, arra figyelmeztet minket, hogy az életünkben jelen lévő gondokat, stresszt úgy leszünk képesek elosztatni, ha meg tudjuk őrizni belső harmóniánkat, békénket. A fennálló helyzetben kerüljük a heveséget, a hirtelen, túlzó reagálást. Inkább türelmesen lépünk hátra egy lépést, és külső szemmel tekintünk a helyzetre, hogy kiegyen-súlyozott választ adhassunk. Kerüljük el, hogy magával ragadjanak az indulatok, érzelmek. A belső béke és az ebből származó erő nélkülözhetetlen eszköz, hogy el-navigáljunk az élet sokszor kaotikus tengerén.

Jelentheti azt is, hogy ideje helyreállítani az egyensúlyt az életünk valamely területén, legyen az párkapcsolat, testi- vagy lelki egészség, munka vagy pénz. Érdemes újraértékelni az általad választott prioritásokat. Ha egyensúlyt teremtessz külső és belső világod között, könnyebben eléred a kitűzött céljaidat, mert az energiák így szabadon áramolhatnak az életedben. Ráadásul, ha te nyugodt vagy, a körülötted lévő emberek is megnyugszanak, és könnyebb lesz velük az együttműködés.

A kártya felhívja a figyelmünket arra is, hogy fontos, hogy legyenek hosszú távú elképzeléseink, terveink. Ezek hiányában ide-oda csapongunk, elfolyik az életenergiánk anélkül, hogy bármit létrehoznánk, megvalósítanánk. A zavaros vízben nem látjuk saját tükörképünket, csak a nyugodt, sima vízben, ezért is nélkülözhetetlen, hogy higgadtan, a belső béke állapotában hozzunk döntéseket, tűzzünk ki célokat.

## Kérdések, amiket feltehetsz magadnak a Kiegyenlítődés lapjával kapcsolatban:

1. Mik azok a dolgok, vagy kik azok az emberek, akik életembe a legnagyobb békét, harmóniát hozzák?
2. Az életem mely területén jellemző a mohóság, mértéktelenség, túlzás?
3. Az életem mely területét hanyagolom el?
4. Egyensúlyban vannak-e a vágyaim és a tetteim? Azt teszem, ami a vágyam, vagy azt elfojtva egészen másba fektetem az energiámat?
5. Elegendő figyelmet fordítok magamra, vagy mindig csak másokért teszek? Esetleg pont fordítva, csak magammal törődöm?
6. A magánéletem elhanyagolásával túlságosan a munkámra koncentrálok?
7. Mit teszek azért, hogy a testem és a lelkem is egyensúlyban legyen?
8. Milyen ellentéteket szeretnék most magamban vagy az életemben kibékíteni?
9. Hol folyik el az energiám?
10. Mit szeretnék hosszú távon megvalósítani az életemben?

Kriszta



Crowley-féle Thot tarot



Druidcraft tarot

## Ahol még megtalálhatsz minket:







**Melinda**

[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

**Edina**

[/gyogyito.illatok](#)

[@gyogyito illatok](#)

<https://www.gyogyitoillatok.hu>

**Kriszta**

[/zidkozosseg](#)

[tudatossagarot@gmail.com](mailto:tudatossagarot@gmail.com)



**NŐI HULLÁMHOSSZ**

M A G A Z I N

Copyright © **2024 Női Hullámhossz Magazin.** Minden jog fenntartva.

A kiadvány a Canva ingyenes verziójával készült: <https://www.canva.com/join/qpg-pjl-mlm>