

# NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N

Költészet

Tanulás

Tudás

Tarot

4. SZÁM  
2024. ÁPRILIS



## 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. Szenvedélyemmé vált a Tarot, ami ezt a két világot köti össze kifinomult szimbólumaival. A célom, hogy a lapok üzeneteit közvetítve bepillantást nyújtsak ebbe a varázslatba.

## TANULÁS

Az élet és a tanulás összekapcsolódik. Némi érdeklődésre és bátorságra van szükség ahhoz, hogy az ember új területeket fedezzen fel, esetleg megváltoztassa nézeteit. Szerintem ez egy élethosszig tartó folyamat, még akkor is, ha nem padban ülve végezzük.

A világnak ezen a részén, adott körülmények között írom le tapasztalataimat és gondolataimat a témáról.

A szokásokat és viselkedési mintákat vettem át először kérdés nélkül, észrevétlenül szűkebb körben, majd a tágabb közösségben, ahová születtem. Ezután jöttek a versikék, dalok, amelyek megerősítés nélkül maradtak meg a fejemben. Az iskola lett megpróbáltatásaim élettére, amellett, hogy érdekeltek a betűk, főleg a díszítő sorok... Általános iskolában hozzásegítettek a közönyös tanárok a tanulás megkérdőjelezéséhez, főképp a szárazan előadott unalmas tananyag miatt – tisztelet a kivételnek. A középiskola más élmény, más életkor, ott szerencsésebbnek mondhatom magam, de továbblépve sem kerültem közelebb a hétköznapi élethez. Kaptam is az első pofonokat, amikor kiléptem a színpadra, az ügyintézők színterére... Az iskolák persze az ismeretek megszerzésének csak egy kisebb, kötelező, viszont a tanuláshoz való hozzáállás meghatározó szeletei.

A szenvedély, ami menet közben érkezett meg bizonyos témákkal kapcsolatban, ebből az unalmas egyhangúságból is érkezett, ilyen volt például az angol nyelv.

Hiába szerettem volna megtanulni angolul, semmi lehetőségem nem adódott, egészen felsős koromig, akkor is csak délutáni órák keretében. Ezerkilencszáznyolcvanas évek, még vezetékes telefon sincs, nemhogy internet!





A zongora, az teljesen más kategória. Nem felejttem el, hogy nem nyúlhattam hetekig a billentyűzethez, az ujjaim mozgását tanultuk, ujjgyakorlatokat. Lázasan vártam, hogy végre leüthessek pár billentyűt, amiből rövid dal alakul, micsoda varázslat! Emlékszem a pillanatra, amikor meghallottam azt a darabot, amit addig nem nyugodtam, amíg meg nem tanulhattam. Ültem, és azt éreztem, hogy az a zene én is vagyok, átkerültem egy másik dimenzióba, amit addig nem ismertem, amiről írni is nehéz. A színek és a fények megváltoztak, szebbé, élénkebbé váltak, talán a hangok hatására.

A tanulásban, ha nincs vágy és szenvedély, vágy a megismerésre, öröm a kisebb eredmények hatására és szenvedélyes kitartás, akkor csak üresség, pedig az új megismerése, egy készség elsajátítása addig ismeretlen világot nyit meg előttünk, és közben önmagunkban is felfedezünk dolgokat.

A kor, amiben élünk, korlátlanul kínál számunkra lehetőséget tanulásra, az interneten, alkalmazásokon, tanfolyamokon keresztül. Mindannyian megtalálhatjuk a számunkra érdekességgel bíró témákat. Számomra szabadságot nyújt, hogy az információt több csatornán keresztül is elérhetem, így ellenőrizhetem is valóságát.

Könyvek milliói várnak ránk az online térben is, nem csak nyomtatva a könyvtárakban, egyelőre nincs akadály, szabadon válogathatunk.



Tudjuk-e mit szeretnénk, egyáltalán mi érdekel minket? Megtanítottak-e figyelni az érzésre, ami az érdeklődési körünkhöz kapcsolódóan felvillanyoz? Tudunk-e tanulni? Képesek vagyunk különbséget tenni információ és információ között? Tudunk kérdéseket feltenni, néha megkérdőjelezni dolgokat? Merünk-e váltani, ha úgy érezzük, elég bátrak vagyunk-e az új ismeretek megszerzéséhez? Mit tanuljunk? Hogyan? Hol keressünk?

Tapasztalatom szerint az élet sokszor kínál, esetleg erőltet ránk lehetőségeket, amelyekből kivilágosodhat a preferenciánk. Van, hogy az egészségünkkel történik valami, vagy hozzánk közelállókéval, és tanulnunk kell, kapunk egy állást, ahol alkalmazkodnunk kell, előállunk egy ötlettel, amit előttünk senki nem próbált ki, kísérleteznünk kell.

Nincs két egyforma nap, érkeznek a változások, nem tudunk megdermedni és csak lenni, mert valami ki fog mozdítani az állapotból, és az információáramlással is jár.

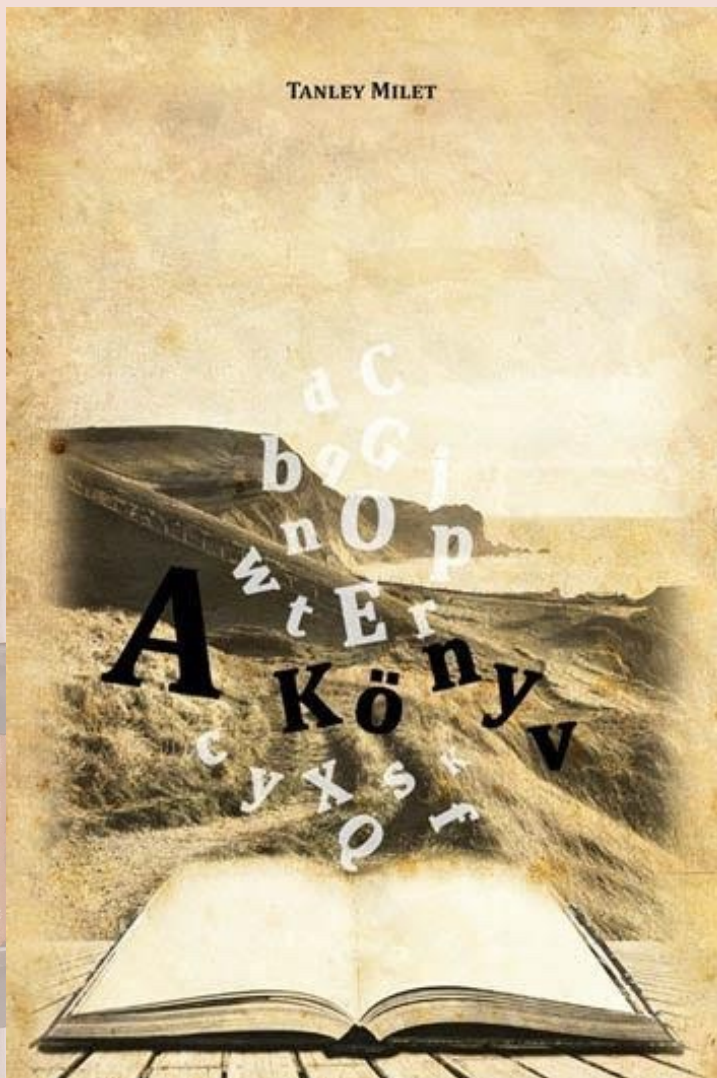
Amikor keresem az új információt, elfogadom a segítséget, ösztönöz, ha kreatív lehetek, ez is tanulás. Az iskola csak egy része a tudás megosztásának, az élet a hely, ahol felfedezhetjük, kamatoztathatjuk. Új szó, helyzet, ember, állás, könyv, ország, kütyü, étel, családtag, vers, lehetőség vesz körbe minket.

Így vagy úgy, életünk végéig tanulunk, ez egy ilyen „játék”. Ha nyitott szemmel és füllel járunk, utunkba kerülnek a lehetőségek.

Utószó:

Az internet egyelőre a világ kb. 66,5%-a számára elérhető, és folyamatosan változik. Az emberek nagyjából 14%-a nem tud írni és olvasni, ennek kétharmada nő. A tudást és tapasztalatot átadni a túlélés záloga.

Melinda



*Létezel*

Közeledik a sorsom,  
Az ezred másodpercek  
Énekelnek fülemben,  
Súgják, hogy érkezel,  
Egyre közelebb az  
Élmény s létezel.  
Álmomban sólyom  
Hátán repülve pillantottam  
Be a jövőbe s zúztam  
Szét gyerekes kétségemet.  
Feledve minden jóslatot  
Nézek szemedbe s tükrében  
Látom az Ígéretet...

Melinda



## *KÉRDÉS-FELELET*

Kérdeztem a Napot: Erőt a ragyogáshoz honnan meríthetek?

De kérdésemre nem érkezett felelet.

Kérdeztem a Holdat: Sötét gondolataim tengerében fényt hol lelek?

De kérdésemre nem érkezett felelet.

Kérdeztem a szelet: Elengedni a kételyt, a szorongást hogyan lehet?

De kérdésemre nem érkezett felelet.

Kérdeztem az esőt: Elmosni az önvádat, a kishitúséget, hogyan lehet?

De kérdésemre nem érkezett felelet.

Érdeklődtem a fáknál: Szilárdan állni a legnagyobb viharban miként lehet?

De kérdésemre nem érkezett felelet.

Tudakoltam a madaraktól: Bátran elrugaszkodni a semmibe miként lehet?

De kérdésemre nem érkezett felelet.

Kérdeztem az embereket: Önmagunk lenni és közben egymást tisztelni, hogyan lehet?

De kérdésemre ezúttal sem érkezett felelet.

Végül csalódottan vettem egy mély lélegzetet,  
és feltettem magamnak az összes kérdésemet.

Ahogy ott ültem, s nem figyeltem, csak befele,  
csodák csodájára mindre megjött a felelet.

Kriszta



## (ÉRZELMEK + GONDOLATOK) \* MŰVÉSZET = KÖLTÉSZET

Minden év áprilisában József Attila születésnapján a költészet napját, a szavak és az érzelmek táncát ünnepeljük. A költészet a lélek menedéke már ősidők óta. Az emberek számtalan kultúrában és élethelyzetben fordultak a költészethez, hogy kifejezzék örömeiket, fájdalmaikat, reményeiket és álmaikat. Ebben a számban arra hívunk titeket, hogy fedezzétek fel a költészet varázslatos világát, és hagyjátok, hogy az érzések szabadon szárnyaljanak a sorok között. Engedjétek, hogy a költők szavai megérintsenek benneteket, és inspiráljanak titeket arra, hogy a saját életetekben is egyre több szépséget és értelmet találjatok. A költészet napja legyen az a nap, amikor felidézzük a szavak erejét és a művészet szépségét, és hálát adunk minden költőnek és írónak, akik megosztották velünk a világukat és érzéseiket.

Ebből az alkalomból felkértük *Németh Tímea* kortárs költőt, hogy néhány versével mutassa meg, ő miként éli meg nőiségét. Tímea - mint oly sokan - számtalan női szerepet tölt be életében, ám ami különleges benne, az az, hogy a szavak erejével képes átadni női létének minden szépségét és fájdalmát.

Őszintén és kendőzetlenül ír a sebekről, nehézségekről, szerelemről, csalódásról, mert hisz benne, hogy a gyógyuláshoz, fejlődéshez vezető út első állomása az, ha kimondjuk és szembenézünk a problémákkal. Ha felvállaljuk sebezhetőségünket, azzal példát mutatunk másoknak, és megadjuk az esélyt, hogy tanuljunk saját és mások tapasztalataiból. Verseiben képes megragadni a pillanatok egészen apró rezdüléseit és azokat olyan érzékenyen átadni az olvasónak, hogy az szinte magára ismer a szavakban. A benne lappangó mondanivaló az elmúlt pár év folyamán megállíthatatlanul kiáradt, és 2023-ban egy verseskötet formájában látott napvilágot. *Németh Tímea* verseit és novelláit a *Lemaradok, futsal tovább...* című kötetében olvashatjátok, most ízeltőül összegyűjtöttünk nektek egy csokorralalót.



### NÉMETH TÍMEA

Feleség, anya, nagymama, asszony. Egyedülálló, gyermektelen, sokgyerekes, karrierista, munkanélküli, háztartásbeli, szerető, megcsalt fél, elvált, egy gyerekes, özvegy. NŐ. Ezernyi minőségben megnyilatkozunk a világnak. Sérelmeink és kapcsolati nehézségeink nyomot hagynak lelkünkön, testünkön. Újra és újra eszünkbe jutnak helyzetek, érzések, mondatok.

Mi lenne, ha végre beszélénk is róluk?

*Részlet az "Én, jobban akartalak"  
című versből:*

Lappang bennem a mondanivaló,  
Torkomban érzem a szófonalat,  
De süllyed a nap már, húzza az álom  
S viszi magával a nagy szavakat.  
Küld a fáradtság vissza a fámra,  
A hold szeme tágan nyitva marad,  
Csodálkozik, hogy le tudtam válni  
a torkom húrja most végre szabad.  
Létrám a nyugalom minden foka,  
Míg húzom fel magam, tán el sem hiszem,  
Hogy egyszer úgy voltál gondolatimba  
Mint higgadt, lehűlt, de jó szerelem.  
Bújok a lyukba a fán az odúmba,  
Mondanivalóm már az álmok látják;  
Aki nem hisz abban, hogy szerethető  
Az azt hiszi el, hogy joggal bántják...

*Ragaszkodás*

Mit megtanultam eddig, úgy  
elfelejteném!  
S úgy tanulnám újra, másképp,  
hogy velem te is itt legyél...  
Minden új és szép lenne!  
Őszinte rácsodálkozás... Miben  
megszületik a jó szándék s az  
ahhoz való ragaszkodás.

*Fuss felém*

Lassulj le hozzám a gyermekhez!  
Azt mondd meg sem állok...  
Pedig csak téged kergetlek!  
Elegem van a hátadból!  
Fuss felém!  
S ígérem, egy helyben várlak én!

*Szeszély*

Reggel a krizantém szirmokat zárva találtam  
Első tekintetem csak nekik, hiába szántam  
Ők nem viszonozták, félénken simulva  
Egymás közelségébe voltak belelilulva.  
Volt időm merengeni, álmodozni arról,  
Hogy egy színes levél vagyok a tarka, őszi  
avarból.  
Fejlődöm tavasszal,  
Színeim változnak, dolgozik rajtam a női erő,  
Halad a földben, mélyre a gyökér,  
A lombkoronám nyáron egetverő.

*Remény*

Rossz vendéglátója  
vagyok a reménynek.  
Átadná már helyét a  
beletörődésnek...  
Olyan komor, lassú,  
éhes a remény,  
Aki szívemben bujkál s  
beteg szegény...  
Fázik is.  
Örömet csipeget, de azt  
mondja,  
Bennem csak éhen halni  
lehet.



## Légy a helyeden

Hallgatóságod legyen, hangodra szomjas fül, mondanivalód szívhez csorogjon le azokon keresztül s fakasszon figyelmet, lobbantson érdeklődést irántad, gazdájában.

Úgy a szemekben visszatükrözödsz, pupillákba ugrasz, színészkedést mellőzve bátran lemerülsz s már nem érzed méltatlannak helyzeted, mert hol épp tartasz és vagy, ott van jó helyed!

Engedj el jéghideg kezeket!

Nem érdemlik meg a meleget!

Fejtsd le magadról, hogy szabadok legyetek!

Ki tenyerét nyújtja, hogy arcod hajtsd bele,

baráti hűséggel ő is arcát nyújthatja a te tenyeredbe bele, s a másikkal nem csap a földre le, mellette vagy jó helyen!

## Megszokás

Sötét fogja körbe tested, lépteidet már jól ismerem. Zárt szemekkel szólítalak, vizet kérek, nyújtom kezem. Illatod hamarabb hazaért, Elillan a vizemért s míg tölti megérkezel te is, kezéből kiveszed a poharat, az illat az ágyba egyedül leszalad de én maradok a kanapén fekvé, szeretem ahogy az idő telik veled este, csak ülsz, velem szemben én meg csak intek, hogy mondd csak figyelek s értelek, egy darabig biztosan de aztán mint mindig bepréseled magad mögém aludni, pont úgy mint mikor még szerettél s csípőm előtt összekulcsolod két kezed. Ha engem már nem is, de kettőnket együtt, megszokásból talán így még szereted.

## Afrika

Nem irigylem tőled azt, hogy elmentél Afrikába. Örülök, hogy visszatértedkor szemeiden keresztül láthattam rá ezernyi csodájára... Én Afrikát irigylem, hogy ily lelkesen beszélsz róla... vajon a rólam szóló meséd, másoknak hasonlóképpen szólna?



## TUDÁS

Bármit is gondolok, hallok, mondok a tudásról, kicsúszik a kezeim közül. Természetesen van, és a nyelvtudás jó példa arra, hogy használhatom egy olyan országban, ahol a saját nyelvemet nem beszélik.

Viszont egy kicsit távolabbról szemlélve mi lehet a tudás?

Legyen ez az oldal a te tudásodé, a te gondolataidé, a te intuíciódé.

Szerinted mi a tudás?

Az ember kiemelkedése az állatvilágból és a túlélés záloga? A tudás véget nem érő, folyton növekvő? Mire és hogyan használom a tudást? Hogyan változik? Honnan tudta Marie Curie, hogy a hosszú évek alatt sikerrel jár-e, lesz-e bármi eredménye a munkájának? Honnan tudja ezt bármelyik tudós? Honnan tudom, hogy amit tudok, az ténylegesen úgy van? Honnan tudom, hogy nekem van igazam? Van olyan tudás, ami esetleg mindenki rendelkezésére áll könyvek nélkül? A testem honnan tudja, hogy kell meggyógyítania magát? Biztos, hogy minden tudást csak kívül lehet megszerezni, esetleg lehet belső tudásunk? Mit szeretnél tudni?

Melinda





## AMIT MEGTANULSZ, AZT NEM VEHETI EL TŐLED SENKI!



Azon szerencsések közé tartozom, aki ismerhette apai részről a dédnagymamáját és dédnagyapáját. Láthattam őket a határban azon a tanyán dolgozni, ahol szinte az egész életüket töltötték. Bár a faluban is volt szép nagy házuk, öreg koruk ellenére mégis mindig elbicikliztek a tanyaig, hogy megkapálják a káposztát, kiegyeljék a sárgarépát, leszedjék a fűszerpaprikát, és ellássák azt a pár méhcsaládot, amit nevelgettek. Néha én is elmehettem velük, olyankor gyermeki szívvel fedeztem fel a ház vályogfalait, a kemencét, az istállót, a gémeskutat, a nagy cseresznyefát, és minden apró élőlényt, amit a tanya körül láttam.

Dédnagyszüleim élete, mondhatni nem volt fenéig tejfel, dédnagyapám megjárta a frontot, nem beszélt róla sokat, de a családi regék szerint szökevény társaival hónapokon keresztül gyökereken élt, amíg hazagyalogolt a hidegben. Iskolái nem voltak, de szorgalmasan dolgozott, mindent tudott a méhekről, az utolsó fillérből is tett félre a nehezebb időkre, ami elromlott, azt megjavította, mindent megbecsült, ami adatott számára és mindenért hálát adott. Öreg korára esténként a fekete-fehér televízió műsorai helyett bibliát olvasott, és rózsafüzért imádkozott.

Dédnagymamámnak szintén nem voltak iskolái, egész életében keményen dolgozott, kitarzott akkor is, amikor kilátástalan volt a helyzete. A legnagyobb szeretettel sütötte a házi réteseket a családi ünnepekre és a hétköznapiakra, felnevelt két gyermeket, istápolta négy unokát, vigyázott négy dédunokára és mindenkinek segített, akinek csak tudott, a családjáért élt. Amikor vele voltam nem telt el úgy nap, hogy ne mondta volna nekem el párszor, „kislányom, bármit elvehetnek tőled az életben, de amit megtanulsz, azt nem veheti el tőled senki”. Gyerekként még nem fogtam fel, ez a mondat mit is jelent, teljes mélységében, de ahogy pörögnek az életem homokszemei, egyre több tartalmat ad számomra.



Benne van a dédnagymamám gyermeki vágya a tanulás iránt, ami abban az időben nem minden fiatalnak adatott meg. Nem tanulhatott azt, amit szeretett volna, nem tanulhatott addig, amíg szeretett volna, így nem is válhatott azzá, ami esetleg szeretett volna lenni, meglehet, még annak a megfogalmazásáig sem jutott el, vajon mennyi minden más is lehetett volna belőle, mint egy dolgos parasztasszony. Mi szeretett volna lenni igazán, sosem mondta. Neki választása sem volt. Azt megélte viszont, hogy a hatalom bármit elragadhat tőle, elviheti a férjét, elveheti a jószágát, a pénzét, a terményét, mindenét. Ha életben marad, akkor nincs más, ami megmarad neki, csak az, amit megtanult, abból tud újra, meg újra felállni, felépíteni magát és a családját. Csak a tudásba kapaszkodhat, amelyet erős hittal tudott támogatni. Látta azt is, hogy a tanult embereknek könnyebb, azok másként veszik az élet akadályait, más lehetőségeik vannak. Csak azt kívánta a gyermekeinek, az unokáinak és a dédunokáinak, hogy nekik már ne kelljen annyi fájdalmat és nehézséget átélniük, amennyit nekik kellett.

Több mint negyvenkét év telt el azóta, az egykori tanyahely ma már szántó föld, már én sem tudom felidézni kristálytisztán milyen volt a látkép anno, emlékeimben egy impresszionista elmosódott festményként jelenik meg a színtér; de pontosan emlékszem a gémeskútból felhúzott víz frissességére, az ott termett roppanós cseresznye ízére a számban, a kirajzott méhcsalád zsongására a fülemben. Emlékszem dédipapám kézmozdulataira, emlékszem dédimamám túrósrétesére, és sokszor jut eszembe az a mondat, amit tőle kaptam: „Bármit elvehetnek tőled az életben, de amit megtanulsz, azt nem veheti el tőled senki!”

Edina





## MINÉL TÖBB NYELVET BESZÉLSZ, ANNÁL TÖBB EMBER VAGY!

Egy olyan tipikus magyar családba születtem magyarként, ahol a felmenőim felmenőit a szélrózsa minden irányából hozta össze az élet, s lettem én Edina, akiben van egy kis Talián, Kühár, Merkly, Kocet, Szabotin, Garai-Szabó, Oláh, Banga, Kelemen, Bereczki, Szlanyinka, Janotka, Szántósi, Gál, Mojzes, Krézmánovics, Palásti, Szűcs vér a Mura mentétől a Felvidéken át, az Alföldig. A magyar, horvát, szerb hármas határnál nőtem fel egy olyan családban, ahol különböző értékek adódtak össze, az ősök élettapasztalataival átítatott különböző életformák elegye találkozott, amiben voltak tanítók, papok, iparosok, földművesek, nyolc elemisek és főiskolát végzetek.

A szüleim azt vallották, hogy igaz az a mondás, miszerint annál több ember vagy, minél több nyelvet beszélsz, nekem meg már a könyökömön jött ki, egyszer egy héten biztosan elhangzott ez a mondat, olyan volt, mint egy családi mantra. Bár a szüleim a magyaron kívül nem nagyon beszéltek más nyelvet, Hercegszántó mégis kiváló lehetőséget kínált ahhoz, hogy megtanulhassak egy másik nyelvet a szerb-horvát óvodában és általános iskolában.

Gyermeki agyam ebben az összetartó családias délszláv közegben edződött, szeretetteljes nevelőim, tanítóim és tanáraink körében előbb tanultam meg a szerb-horvátul a verseket, énekeket, táncokat, mint magyarul. Sőt, abban az időben voltak még orosz óráink és német szakkörünk is. Mindegyiket szerettem. A gimnáziumban már tudatosan választottam az angol mellé az orosz nyelvet és az egyetemen is ez utóbbi volt fő nyelvem a szakfordító szakon az agrár alapképzés mellett.

Az orosz nyelv szeretete nyitotta meg előttem a világot és elhozta számomra a szabadság érzését. 1999 őszén eltölthettem hat hetet Moszkvában egy ösztöndíj keretében a Puskin Intézetben hasonló, felsőfokú képzésben oroszul tanuló egyetemistákkal együtt. Először utazhattam repülőgépen, először töltöttem el hosszabb időt külföldön, először járhattam szabadon idegen országban és először éreztem egy különös bizsergést minden porcikámban amikor rácsodálkoztam arra a hatalmas világra, ami kitárult előttem. Moszkvában az iskolaidőn túl bejártam az összes múzeumot, templomot, parkot, piacot, eljutottam Szuzdalig és Szentpétervárig. Olyan mély nyomot hagyott bennem ez az utazás és a tapasztalva tanulás, hogy 2001-ben újra megpályáztam ezt az ösztöndíjat, és újra Moszkvában tanulhattam. Tudtam, hogy végérvényesen megfertőződtem a kalandvágygal.

Gyorsan lett is új célom, mert nem akartam úgy befejezni az egyetemet, hogy nem beszéljek angolul rendesen. Valahogy a szláv nyelvek után az angol nem akart megmaradni a rendszeremben, és tudtam, csak akkor leszek képes elsajátítani azt a nyelvet, ha megerősökölök magam, és olyan messzire utazom el, amennyire csak lehet, ahol angolul beszélnek, de nem tudok egykönnyen hazajönni. Halasztottam egy évet az egyetemen és 2002-ben már az Amerikai Egyesült Államokban, Floridában vigyáztam két kisgyerekre egy orvos apa és egy ápolónő anya családjában. 13 hónap intenzív tanulás volt számomra a nagybetűs életből, más kultúra, más nyelv, más feladatok.

Megtapasztaltam a honvágyat, a megnemértettséget, az őszinte barátságot. Pont egy ilyen barátság révén jutottam el Peruba a kéthetes amerikai szabadságom ideje alatt, és szerettem bele a spanyol nyelvbe. Peruban minden olyan volt, mint egy tökéletes álom, amikor ott ültem a Huayna Picchu tetején azt éreztem, még a kövek, a madarak és a fák nyelvét is értem.

Megint új vágy született a szívemben, szerettem volna megtanulni spanyolul, minden porcikám ezt kívánta. Így miután hazaértem, befejeztem az egyetemet, és álmokat szövögettem egy spanyolországi útról. Úgy éreztem a külföldi kalandoknak ilyen hamar nem szakadhat vége. Nem kellett sokat várnom az új kihívásra, 2004-ben az Európai Önkéntes Szolgálat keretében már Galíciában voltam, és a spanyol mellett még a gallegot is tanulgattam, amely nyelv amolyan átmenet a spanyol és a portugál között. Többen úgy tartják, hogy a Galícia a portugál nyelv bölcsője is. Ebben a kis kulturális olvasztótégelyben sok önkéntestársammal együtt óvtuk a természetet, folyókat takarítottunk, fákat ültettünk, a megújuló erőforrásokról tanítottuk a kisiskolásokat.

Munkahelyet végül úgy találtam itthon, hogy teljesült az álomom, mert szerettem volna a szakmában elhelyezkedni és minden nyelvet használni, amit megtanultam. Az akkori Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium Nemzetközi Kapcsolatok Főosztályán ez teljesült is, sőt, az ott eltöltött évek alatt a szünni nem akaró kalandvágyamat is kielégíthettem egy belgiumi és egy szlovéniai kiküldetéssel. Vissza a szláv gyökerekhez. A szlovén nyelv által láttam meg a kapcsolódást a horvát, a szerb, az orosz nyelvek között. Így történhetett meg az is, évekkel később, hogy a Bazilikánál a karácsonyi vásáron szinte bárkivel tudtam beszélni az anyanyelvén, aki odajött a standhoz, mégis az töltött el a legnagyobb boldogsággal, amikor ez már szlovákul is sikerült, úgy, hogy azon a nyelven sohasem tanultam.

Talán mégis igaz a mondás, hogy minél több nyelvet beszélsz, annál több ember vagy!

Edina





## AMIKOR AZ AGYAD OLYAN, MINT A SZIVACS



Azt mondják, hogy a gyermekek agya olyan, mint a szivacs. Valóban, pár év leforgása alatt mérhetetlen sebességgel fogják fel a körülöttük levő világot, megtanulnak egy-két-három nyelven kommunikálni, elég egy csúnya szót egyszer hallaniuk, hogy aztán bármilyen szóösszetételben és szituációban azt helyesen használják. Sokáig azt éreztem, hogy ezt a képességet az évek alatt elveszítjük, mígnem a megtapasztaltam a felnőttkori agyam szivacstermészetét.

Amerikában éreztem először, mikor kiszolgáltató helyzetben voltam, nem értettem olyan jól a nyelvet, és nem is volt elegendő szókincsem ahhoz, hogy gondtalanul elboldoguljak főleg az első pár hónapban, hogy az agyam átvált egy másfajta üzemmódra. Kitérő és hipersebességgel integrálja a látottakat, hallottakat azért, hogy túléljen. Ez az életérzés szerintem függőséget is okozhat. Az életemben számtalanszor vágytam arra, hogy újra meg újra átéljem azt, hogy az agyam szivacs legyen, hogy csak szívja magába az információt, és lehetőséget teremtsen nekem arra, hogy egy idegen közegben megálljam a helyem, és amilyen gyorsan csak lehet, otthonosan érezhessem magam. Sokáig azt hittem, hogy ez nálam csak egy új nyelvi közegben, egy más kultúrában működik.

2010-ben olyan trauma ért, amivel műtőasztalra kerültem. A műtétet követő éjszakán álmot láttam, amiben fiatalasszonyként lenvászon ruhában menekültem az erdőben. Tudtam oda vissza nem mehetek, ahonnan jöttem, és azt is tudtam, hogy nekem minden meg kell tanulnom az erdők, mezők ehető és gyógyító növényeiről, hogy segíthessem a gyermekeimet és a családomat. Annyira erőteljes volt az álombeli élményem, hogy amint kiengedtek a kórházból beiratkoztam Johnné Baki Mária iskolájába, az akkori Holisztikus Oktatási Központba, hogy fitoterápiáról és aromaterápiáról tanuljak. Akkor még nem tudtam, hogy az első órától az utolsóig úgy szívja majd az agyam magába az információt a gyógynövényekről, mint a szivacs, és újra átélhetem ennek a csodának az élményét.

Az emberi agy bármire képes, még arra is, hogy időről-időre szivaccsá váljon. Adj érte hálát!



Hegedűs Beatrix (lélekkutató, „Tudatos Test és Lélek” Facebook oldal) adta nekem ezt az imát, amin egy kicsit alakítottam, a magamévá tettem, megerősítésként használtam, minden nap elolvastam, miközben a munkába menet ültem a buszon vagy a villamoson. Jogos lehet a kérdés, hogyan kapcsolódik a tanuláshoz ez az ima, látszólag semmi közük egymáshoz. Mégis nekem sokat adott. Mikor megszülettem én is kaptam egy csomagot őseim tudásából és tudásvágyából, egy életfelfogást, egy keretet, amelyben megtanultam élni, amelyből szabadulni akartam, később aztán a magam formájára alakítottam. Az önmegismerés útján számos feladat vár rám, de tudom, hogy semmi sem történik véletlenül. Egész életem egy folytonos tanulás. Tanulás magamról, tanulás a világról.

Megosztom most veletek ezt az imát, használjátok ti is a saját felismeréseitekhez!

Edina

## IMA

Szüleim és minden felmenőm! Köszönöm az életet, amelyet általatok kaptam. Minden családban történnek jó és rossz dolgok. Tudom, oka volt annak, hogy ebbe a családba születtem és köszönök minden megélést, tapasztalást, amit általatok megismertem. Hálás vagyok, mert ezek által erősebb lettem. Tisztelem bennetek azt a kitartást, azt az erőt, amellyel szembenéztek minden nehézséggel és fájdalommal. Most elérkezett a pillanat, amikor áldásokat kérem és új útra lépek azáltal, amit tőletek tanultam.

Családom szeretlek! Családom köszönöm! Családom tisztellek!

Elengedek mindent, amire már nincs szükségem és felélesztek magamban minden értéket, aminek ki kell teljesednie itt a világban. Feléled és erővel telik meg családjunk minden ága, az élet áramlik, lüktet, és mint minden a földön, családjunk is a fény felé törekszik, növekszik, gyarapszik a tiszta, belső forrás ereje által. Őseim, kérem áldásokat a harmonikus, szeretetteljes kapcsolatokkal és bizalommal teli életemhez. Szeretettel fogadjátok és segítsétek születendő és megszületett utódainkat. Kérem támogatásokat, hogy a családjunkban rejlő értékek a felszínre jöjjenek, kivirágozzanak és édes gyümölcsöt teremjenek utódaink kertjében a világ örömeire. Hozzon ez az új minőség szeretetet és áldást mindannyiunk életébe és lelkébe!



## A KIS ÉS A NAGY ARKÁNUM A TAROT-BAN

Aki tarot kártyavetésre adja a fejét, az az élethosszig tartó tanulás útjára lép, mivel a lapok a tudás templomának ezernyi ajtaját tárják fel egymás után.

Nem csupán a szimbólumokról, a számmisztikáról, az asztrológiáról szerezhetsz ismereteket, de elindulsz az önmegismerés és mások megismerésének ösvényén is, megtanulsz hallgatni a megérzéseidre, megtanulod használni az érzékszerveiden túli érzékelést, és még számtalan aspektusát a létezésnek. Havi cikkeimnek is az a célja, hogy felkeltsem kíváncsiságotokat, és megtanuljatok olyan dolgokat, amikről azelőtt nem tudtatok, vagy csak hallomásból ismertetek. A következő két írás egy-egy újabb szelet a tarot bölcsességéből.

A korábbi cikkekből már ismerősen csenghet a kis arkánium és a nagy arkánium kifejezés, de a tarot ismeretéhez nélkülözhetetlen, hogy bővebben is kifejtsem mik is ezek, és hogyan viszonyulnak egymáshoz a két csoportba tartozó lapok. Mint tudjátok, egy tarot kártyacsomag összesen 78 lapból áll, ezek közül 22 a nagy arkániumhoz tartozik, 56 pedig a kis arkánium része. Míg a nagy arkánium lapjai életünk meghatározó állomásait, fordulópontjait szimbolizálják, addig a kis arkánium lapjai inkább a mindennapi életünket, cselekedeteinket, hozzáállásunkat tükrözik.

### *A kis arkánium*

A kis arkánium 56 lapja a mindennapi tapasztalataink különböző aspektusaira összpontosítanak, útmutatást, bepillantást és visszacsatolást nyújtva az általunk megélt helyzetekhez. Az 56 lapot 4 színre osztjuk, ezek a Botok, a Kelyhek, a Kardok és az Érmék. (Az előző cikkben kifejtettem, hogy ezek megfelelnek a francia kártya treff, kőr, pikk, illetve káró színeinek.) Mindegyik színben belül 14 lapot különböztetünk meg, ezek 1-10-ig számozottak, utána következnek az udvari lapok, úgy mint: Apród, Lovag, Királynő és Király. A különböző színek a négy őselemet képviselik:



## *Botok – tűz elem*

A Botok a tűz elem, ez a cselekvést, a vágyat, a szenvedélyt, az inspirációt jelképezi. A tűz lángja arra ösztönöz minket, hogy önbizalommal, tettvággyal, lelkesedéssel vágjunk bele terveink megvalósításába, éljük meg szenvedélyeinket, kezdeményezzünk kapcsolatot, ragadjuk meg a kínálkozó lehetőséget, vagy bátran álljunk ki magunkért, húzzuk meg a határvonalainkat.

## *Kelyhek – víz elem*

A Kelyhek lapjai a víz elemet szimbolizálják, ami az érzelmeket, az intuíciót jelképezi, tükrözi az önmagunkkal és másokkal való kapcsolatainkat. Megmutatják, mikor számíthatunk örömteli pillanatokra, megtestesítik a nosztalgikus, gyermekkori emlékeket, elárulják csalódottságunkat, bánatunkat. Felhívják figyelmünket arra, hogy vegyük észre és értékeljük az életünkben jelen levő jót és szeretetet, és a növekvő számjegyű lapok végigvezetnek bennünket az érzelmi érettség különböző fokozatain.

## *Érmék – Föld elem*

Az Érmék lapjai a Föld elemet szimbolizálják. Ide tartoznak a fizikai világ dolgai, mint a pénz, a vagyon, az otthon, a karrier, a testi egészség. Rávilágítanak életünk gyakorlati aspektusaira, csakúgy, mint a cselekedeteink és azok eredményei közötti kapcsolatra. Az új lehetőségektől kezdve a kollaboráción át a kitartó munkára való ösztönzésig adnak útmutatást, hogy elérjük a hosszú távú stabilitást és a materiális szükségleteink kielégítését. Felhívják figyelmünket az adás-elfogadás egyensúlyának fontosságára, és hogy romboló hatású lehet a javainkhoz való túlzott ragaszkodás.

## *Kardok – levegő elem*

A Kardok lapjai a levegő szimbólumával állnak összefüggésben. Ezek a kártyák a gondolataink, hiedelmeink, kommunikációnk birodalmát fedik fel előttünk. A lapokon a tiszta égbolt a világos gondolkodást, tisztánlátást sugallja, míg a borult, felhős égbolt azt üzeni, nem látjuk tisztán helyzetünket, mert valami elhomályosítja elménket. A kardok két éle pedig óvatosságra int, mert a szavainkkal nemcsak sebeket gyógyíthatunk be, de sebeket is ejthetünk, ezért jól gondoljuk meg, mikor és mit mondunk. Keressük az igazságot, hozzunk ésszerű döntéseket, gondolkozzunk józanul. A Kardok lapok arra vonatkozóan is adnak tanácsot, hogy milyen helyzetekben érdemes a szívünk helyett az eszünkre hallgatni, és mikor ne hagyjuk eluralkodni negatív gondolatainkat.





## *A nagy arkánium*

Szemben a kis arkániumok mindennapi élettel, gyakorlati kérdésekkel foglalkozó témáival, a nagy arkánium lapjai az emberi lélek útját, a spirituális fejlődést és az élet nagyobb ciklusait és fordulópontjait szimbolizálják. Ezek a kártyák mélyebb szinten foglalkoznak az önismeret, az életcél, a lelki növekedés és a sors kérdéseivel.

Az egyes nagy arkánium lapok különböző archetípusokat testesítenek meg, és olyan univerzális szimbólumokat tartalmaznak, amelyek a kollektív tudattalan mély rétegeiből merítenek. Ezek az archetípusok az emberi tapasztalatok széles skáláját képviselik, az élet kezdetétől a spirituális megvilágosodásig. Az út, amin a nagy arkánium vezet végig minket, nem más, mint egy metaforikus ösvény az önmegvalósítás és a kiteljesedés felé, amely az élet különböző szakaszain és belső változásain keresztül kalauzol minket. A kaland a 0 számmal jelzett naiv, spontán Bolond lapjától (ld. 2024. februári szám) indul, és a 21-es számmal jelzett Világ kártyájával ér véget, amely a kiteljesedés, a beteljesülés, a befejezés lapja.

Ezek a lapok a tarot kirakásokban gyakran kulcsfontosságú üzeneteket hordoznak, amelyek a személyes növekedés, a belső változások, és az élet mélyebb megértésére irányulnak. Ha a kirakás során egy vagy több nagy arkánium lapot húzol, az arra utal, hogy életedben valamilyen jelentős ponthoz érteztél, amikor is meg kell tanulnod egy életleckét, fontos választást elé kerültél, vagy valamilyen nagy változás kapujában állsz. Ahogy megérted a miérteket és az összefüggéseket, lehetőséged nyílik egyre feljebb lépni a lelki fejlődés létráján.

Kriszta





## A HÓNAP LAPJA: APRÓDOK

Rendhagyó módon ebben a hónapban egy helyett négy lapot választottam nektek, mégpedig a kis arkánium udvari lapjai közül az Apródok kártyáit a négy különböző színből. A tarot szinte minden lapja a tanulásról szól - ilyen vagy olyan értelemben -, de ez a négy lap kifejezetten olyan fiatal(os) személyiségeket testesít meg, akik éppen, hogy csak elindultak a személyes fejlődés útján, és még sok a felfedeznivalójuk. Fejlődésben van az önmagukról alkotott képük, lelkesen fogadják az új kihívásokat, és izgatottan várják, hogy új készségeket sajátíthassanak el tanulás és gyakorlás útján. Az előző cikkben összefoglaltam a négy elem és a négy szín tulajdonságait, most ezen keresztül szeretném bemutatni, hogyan jelenik meg a tanulás, személyiségfejlődés ennek a négy elemnek a tükrében.

### *A Botok Apródja*

A Botok a tűz elem szimbólumaként élettélivé, energikussá, kalandvágyóvá, szenvedélyessé, tettvágygal fűtötté teszi ezt az Apródot. Ha új ötlete támad, a Nyilas céltudatosságával, a Kos kitartásával és az Oroszlán küzdőerejével fog neki célja megvalósításához. A képen álló alak büszkén és magabiztosan tekint a rügyező botra, készen állva az új kihívásra, megmérettetésre, aminek során értékes tapasztalatokat szerezhet. Magasodjon előtte bármennyi magas hegy, ő kész megmászni minden csúcsot.

Ha ez a lap bukkan fel egy kirakásban, akkor valószínűleg már érzed magadban a nyugtalanságot, izgatottságot, mert valamilyen felfedezés, ötlet csak arra vár, hogy kifejeződésre juthasson. A szikra (az Apród kalapján felfelé ágaskodó vörös toll) ott van benned, itt az ideje, hogy utat engedj neki. Fogadd el a kihívást, és lépj ki a komfortzónádból, hogy felfedezhesd az élet új aspektusait, és hogy megtapasztald, milyen erő, szenvedély és kitartás lakozik benned. A cél esetleg távolinak tűnik, de ha sikerül fenntartanod a kezdeti lelkesedést, végül eléred a célod. És ami talán még ennél is fontosabb, az út során olyan tudásra és készségekre teszel szert, ami eljuttat majd a következő csúcsra.





## *A Kelyhek Apródja*

A Kelyhek, mint a víz elem szimbóluma, mindig az érzelmi világunkat, a kreativitást, művészi kifejeződést tükrözi, ezért a Kelyhek Apródja az ezeken a területeken való fejlődésre hívja fel a figyelmünket. Ez a fiatal alak kíváncsi, idealista, érzékeny, ártatlan megjelenésű. A tekintete is ábrándozó, ami a belső világának gazdagságára utal. Ruhája virágoktól és színektől díszes, hűen tükrözve érzelmi gazdagságát, művészi kifejezőerejét. A szárba szökkenő liliomok érzelmi fejlődését, személyiségének kibomlását is csodálatosan ábrázolják. A háttérben folydogáló víz az érzelmi tisztaságát, míg a fején lévő kék színű kalap intuíciós képességét jelképezi. A kehelyből előbukkanó hal pedig nem más, mint egy új kreatív ötlet, egy új felismerés, egy új lehetőség megnyilvánulása.

Ez a kártya arra ösztönöz, hogy legyünk nyitottak az új érzelmekre, az intuitív megérzéseinkre. Ha ezt a lapot húzzuk, valószínűleg olyan időszak kezdetén állunk, amikor az életünkben új érzelmi tapasztalatokat szerezhethetünk, egy új kapcsolat van kialakulóban, vagy valamilyen kreatív energia igyekszik felszínre törni. A Kelyhek Apródja azt üzeni neked, hogy figyelj az érzelmeidre, a belülről érkező sugallatokra, sőt, legyél tekintettel a körülötted élők érzéseire is. Ha egy új párkapcsolat vagy lehetőség küszöbén állsz, légy nyitott, és ha az ösztöneid azt súgják, vágj bele a(z érzelmi) kalandba, mert ez az új kapcsolat, illetve lehetőség gazdagítja belső világodat, fejleszti érzelmi intelligenciádat, elősegíti személyiségfejlődésedet.



## Az Érmék Apródja

Az Érmék a Föld elem szimbóluma, és mint ilyen, a materiális világgal áll összefüggésben. Az Érmék Apródjának ruházata egyszerű, a földszíneket tükrözi vissza. A lap egész egyszerűen azt jelképezi, hogy egy gondolati szinten megszületett ötlet hogyan válhat fizikai valósággá. Ez a fiatal alak született vállalkozó, nemcsak új ötletei vannak, de fejében pontosan látja az egész folyamatot, hogy hogyan valósítsa meg azokat. Ő nem a Botok heves lendületével vág bele az új projektbe, hanem lépésről-lépésre megtervezi a megvalósításhoz vezető utat, és következetesen tartja magát hozzá. Két lábbal a földön áll, arra koncentrál, ami reális, ami elérhető. Tekintete az anyagi javakra fókuszál. Pragmatikusan közelíti meg a megoldást, nem befolyásolják az érzelmei vagy az indulatok.

Ha ezt a kártyát húzod, tudd, hogy az életed anyagi aspektusában valamilyen új kihívással találkozol. Ez lehet egy vállalkozás, pénzügyi befektetési lehetőség, amelybe ha belevágsz, értékes tapasztalatokra tehetsz szert üzleti és pénzügyi területen. Hasznos, ha nyitott vagy az új ismeretek és készségek elsajátítására, amik segíthetnek a pénzügyi stabilitás és az üzleti siker elérésében. Bátran kísérletezz, és ha elsőre nem is sikerül, amit elterveztél, tanulj a hibákból és kezd újra. Fontos, hogy maradj a realitás talaján, tartsd magad a célhoz és a tervekhez, dolgozz kitartóan, és fejleszd a képességeidet.





## *A Kardok Apródja*

A Kardok lapok, mint a levegő elem szimbólumai, a gondolatok, a kommunikáció és a tisztánlátás, az igazságkeresés aspektusaival kapcsolatban adnak útmutatást. A Kardok Apródja egy olyan fiatal alakot ábrázol, aki mentális frissességgel, intellektuális kíváncsisággal, könnyed optimizmussal, és új ötletekkel van megáldva. Nyitott testtartásával megnyitja magát az új lehetőségek előtt.

Ha a kirakásban ez a lap bukkan fel, hamarosan egy új ötlet fogalmazódik meg benned, amit – gondos mérlegelés után – érdemes kifejezésre juttatnod, megosztani valakivel. Arra is utalhat, hogy az időzítés és a körülmények kedvezőek új készségek elsajátítására, vagy az intellektuális kihívásokra.

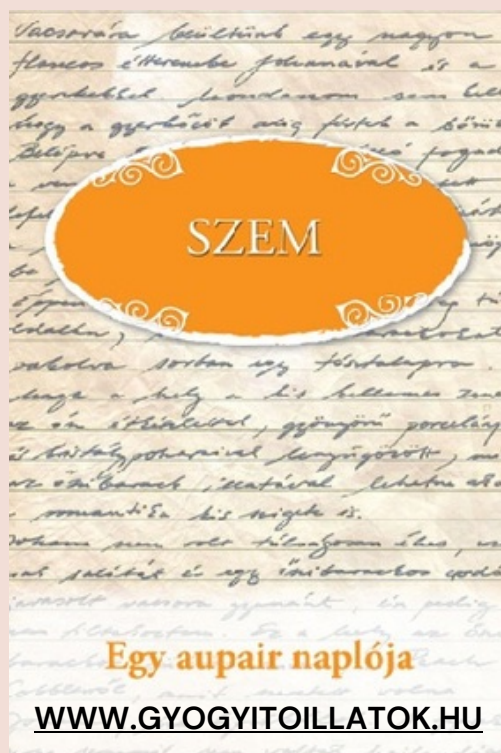
Érdemes lehet például beiratkozni egy konfliktuskezelő tanfolyamra, vagy asszertív kommunikációt tanulni. Ezek az új készségek nagyban hozzá fognak járulni a későbbi kapcsolataidhoz, de akár hasznosíthatod őket az életed bármely más területén.

Összességében elmondható, hogy a tarot-ban az Apródok ifjúi hévvel vetik bele magukat a tanulásba, az új tapasztalatok szerzésébe, kíváncsiak és optimisták. Bár még hosszú út áll előttük, izgatottan állnak a végtelen lehetőségek kapujában.



Kriszta

# AHOL MÉG MEGTALÁLHATSZ MINKET:



Németh Tímea

Facebook: <https://www.facebook.com/timea.nemeth.946>

Instagram: [https://www.instagram.com/nemeth\\_timea\\_kortars\\_kolto\\_iro/](https://www.instagram.com/nemeth_timea_kortars_kolto_iro/)

Könyv: <https://www.lira.hu/hu/konyv/szepirodalom/felnottirodalom/vers-drama/lemaradok-futsz-tovabb>



# NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN



**Melinda**

[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

**Edina**

[/gyogyito.illatok](#)

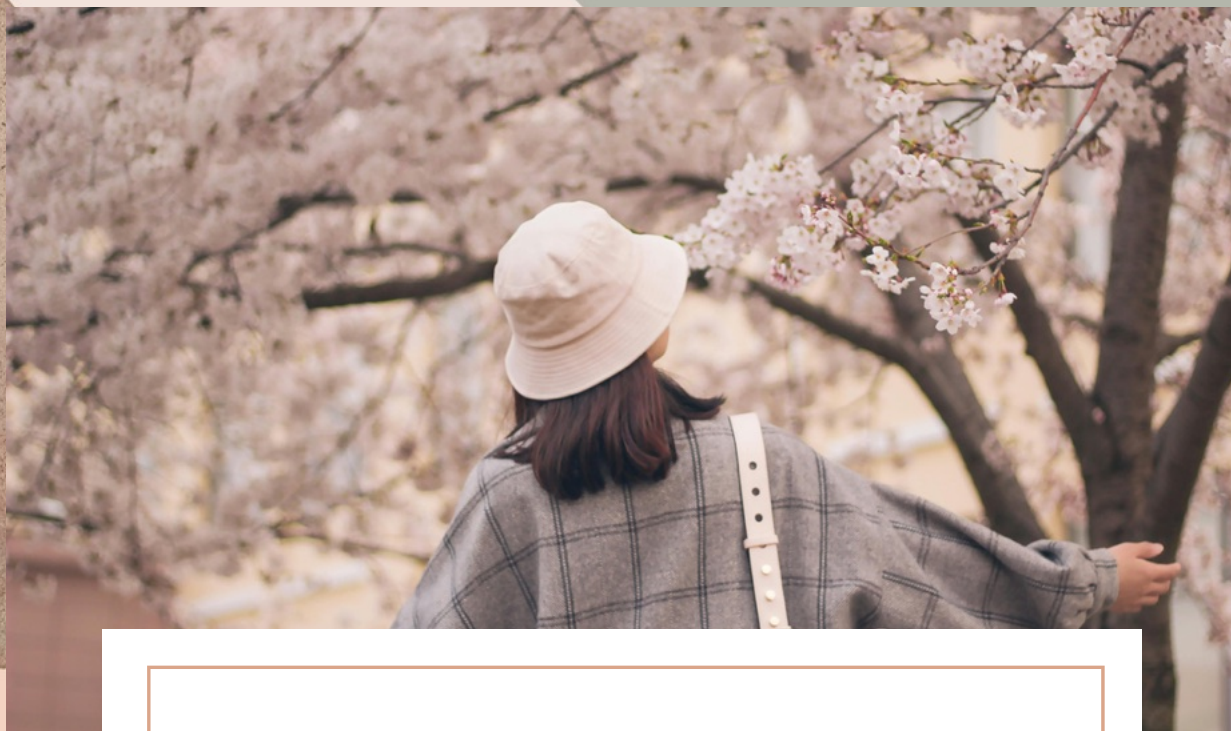
[@gyogyito illatok](#)

<https://www.gyogyitoillatok.hu>

**Kriszta**

[/zidkozosseg](#)

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



**NŐI HULLÁMHOSSZ**  
MAGAZIN

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

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