

NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N

**INTUÍCIÓ, AVAGY
A MEGÉRZÉS LÉTE**

ÁTÜLTETÉS

**BEMUTATKOZIK:
SZEMETHY ORSI**

AZ ILLATOK ÚTJÁN

INTUITÍV TAROT

10. SZÁM
2024. OKTÓBER

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, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezét. 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 keltem 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.

INTUÍCIÓ, AVAGY A MEGÉRZÉS LÉTE

Biztosan mindenkivel előfordult már, hogy gondolt valakire, és a másik telefonon hívta, esetleg üzenetet küldött, vagy összefutottak az utcán. Vajon honnan jöhet ez a fajta intuitív megérezés? Lehetséges, hogy a véletlen műve, de azt gondolom, hogy túl sok sztorit hallottam ezzel kapcsolatban ahhoz, hogy bátran kijelenthessem: bizonyítékként szolgálnak arra a történetek, hogy valami más is lehet a háttérben.



Az intuíció az élet több területén is segítségünkre lehet, ha hagyjuk, ha teret adunk neki. Van, hogy a legjobb tudásunk ellenére sem sikerül megoldani egy feladatot, vagy élethelyzetet, és ilyenkor általában egy idő után belefáradunk a megoldások keresésébe. Ez a „fáradtság” hozzásegíthet ahhoz, hogy agyunkat kikapcsolva, más érzékeinket bekapcsolva megtaláljuk, amit szeretnénk. Többször megtörtént, hogy a választ keresve álmomban érkezett a sugallat, esetleg egy másik embertől kaptam egy kellemes beszélgetés közben, amikor nem is számítottam rá, netán az interneten bambán barangoltam egyik oldalról a másikra, és hirtelen ott termett előttem.

Az intuíció működik, ez nem kérdés. A kérdés inkább az, hogy szeretnénk-e ténylegesen használni segítségét, élni vele, vagy elzárkózunk előle?

Lehet, hogy olyanok vagyunk, mint a madarak, akik az élelmet, vizet, vándorláshoz szükséges útvonalukat iskolapad és iránytű nélkül találják meg, miközben fészüket mérnöki pontossággal építik? Minket általánosságban pont arra nem tanítanak meg – hacsak önmagunktól nem ébredünk rá, és mások megerősítenek ebben –, hogyan használjuk megérezéseinket a mindennapi életben. Hogyan kövessük belső útmutatásunkat a külső élet keretein belül.

Eközben sok tudós beszámol arról, hogy megérezéseire is támaszkodva fedez fel valami teljesen újat, ér el áttörést, miközben kitartóan bízik kutatása eredményében, és elfogadja, hogy lehetséges egy olyan felfedezés, ami addig még nem volt. A világ nem fejlődne, ha megelégednénk az aktuális válaszainkkal, nekünk sem lehetne könnyebb, ha néhányan lusták lettek volna követni megérezéseiket. Az egyik legjobb példát az egészséggel kapcsolatban tudom hozni. Annyiszor érezzük, hogy picit böjtölnünk kellene, elkezdni sétálni, mozogni stb. Nap mint nap bekúszik a valóságunkba, de nem tulajdonítunk neki nagyobb jelentőséget. Azután valamivel később, amikor ágyba kényszerülünk, mert ledönt minket egy vírus a lábunkról, valahogyan érezzük, hogy megelőzhattük volna a kényszerpihenőt.

Nyitottság, megengedés, befogadás, ez a három tényező nagyban segíti az intuíciót, míg az egyik legjobb barátja a csend, az elcsendesedés. A zajban és rohanásban ő sem ér utol minket, bármennyire is szeretne útmutatásával megkönnyíteni az életünket. A megérezéseink értünk vannak, nem ellenünk. Sokszor érzem, hogy az előttem tornyosuló felhőből rám szakad majd az eső, de megelőző cselekedeteimmel elérhetem, hogy a vihar kisebb legyen, kevesebb ideig tartson, esetleg még az ernyőmet is elő tudom venni.

Igen, volt már, hogy előre „láttam” sorsom kevésbé jóra fordulását, és a kisebb, de intenzív kellemetlenséget választva alakítottam rajta. Ehhez szükség van bátorságra, viszont, ha megtapasztaljuk pozitív eredményeit, bátrabban állunk majd a következő helyzethez. Az intuíció nem feltétlen az elvárt lépéseket hozza az életünkbe, mégis érdemes odafigyelni rá, mert a teljes képet sokszor csak utólag látjuk tisztán.

Az intuíció egyébként aktivizálhatja kreativitásunkat, hogy a már ismert sémákon túl is merjünk nézelődni.

Amikor legközelebb szembejön az, akire gondoltál, megkapod a választ egy rég elfelejtett kérdéssre, biztos lehetsz benne, hogy működik az intuíció, és még akarnod sem kell. Persze szabad akaratunkban áll figyelni rá, vagy figyelmen kívül hagyni.

Melinda

MÁR HALLOTTAM VALAHOL, MÁR TALÁLKOZTUNK VALAMIKOR

A zeneiskolai koncerten megszólalt a zongora, csak pár kezdő hang, és odaszegeződtem a székhez, mert ismertem a dallamot. Habár életemben először ért el hozzám, mégis az volt az érzésem, hogy már ezerszer hallottam legalább, hogy ismerem ezt a darabot. Akkor, tizenhárom évesen figyeltem fel a jelenségre, a megézés valódiságára. Egyszerűen nem volt kérdés, hogy hallottam-e már Mendelssohn *Velencei gondoladal* című művét, inkább azt próbáltam megfejtetni, honnan ez az emlékezés? Tisztán felelevenedik a pillanata, a fények. Egyszerre kívülről is látom magam, ahogy ott ülök, ámulatba esve, mintha tegnap történt volna.

Azóta megtanultam ezt a darabot. Minden percét élveztem, és a mai napig helyel-közzel kotta nélkül eljátszom. Olyan, mintha ez a zene a részem lenne, egy rész belőlem.

Számtalanszor előfordult azóta is, hogy felfigyelek egy zenére, mert már ismerősek a dallamok, pedig még friss, ropogós. Lehetséges, hogy a hasonló dallamok emlékeztetnek a hozzájuk hasonlóakra? Lehetséges.



Ugyanígy történik emberekkel. Ott állnak előttem, bemutatkozunk egymásnak, és azt érzem, hogy már régről ismerem őket. Ehhez nem is kell feltétlen közel lenni. Egy online közvetítés alatt történt, hogy az intuícióm azt súgta, hogy az előadót ismerem valahonnan. Alig tudtam levenni róla a szemem. A kérdés nem az volt, hogy ismertem-e, inkább az, hogy honnan. Nem hagyott nyugodni a gondolat, így hónapokkal később, ugyancsak online, alkalmam nyílt beszélni vele. Állítólag egy korábbi életben ismertük már egymást, és ez a tény megnyugtatóan hatott.

Hallgatok az intuíciómra emberekkel kapcsolatban is, hagyom az áramlást, jövés-menést, változást, mert a kapcsolatok és élethelyzetek erőltetése nem hozott nyugalmat az idők folyamán.

A könyvek! Néha az a megézésem, hogy egy szereplő vagyok a sok közül, vagy az üzenetek nekem szólnak, megerősítenek. Olyan élményem is volt már olvasás közben, hogy fizikálisan átéltem, ahogy a testem egy része egybeolvadt a könyvvel.

Az egyik legérdekesebb dolog számomra az életben az, ahogyan az embereket egymás útjába sodorja az élet. Tegnap még nem ismertük, holnap már az életünk részei.



Vajon miért van ez így?

Melinda

A JÓTÉKONY TÁNC

Zakoló információáradat érkezik pár másodperc alatt a fejébe. Információ a tevékenységek listájáról, ami végeérhetetlen. Betáblázza velük gondolatban a napját olyannyira, hogy ki sem lát teendői közül, ezzel észrevétlenül nyomást gyakorolva önmagára. Virtuális pipákat tesz az elvégzett feladatok mellé, és szokásához híven hitetlenkedve veszi tudomásul az új, váratlanul felbukkanó, megoldásra váró problémát, ami miatt át kell szerveznie az eddigi képzeletbeli sorrendet. Elveszett és stresszes, legszívesebben elmenekülne, de tisztában van azzal, hogy ez a választás utolérné valamikor a közeli jövőben, tehát fejet hajtva veti bele magát a betolakodó apró probléma megoldásába.

Ekkor váratlanul, lágyan eléri fülét egy dallam, rég elfeledett hangok egymásutánja. A dallam hasonló belső térből származik, mint a gondolatai. Azt a hirtelen felindulásból eredő döntést hozza, hogy teendői ráérnek öt-tíz percig, megvárják, tehát van ideje erre a számra. Megérzését követi, hiszen tapasztalatból ismeri a mellékhatásokat, mert nem elvenni akarja az idejét az előtte álló hegy magasságú feladatoktól, éppen ellenkezőleg, plusz energiával fogja feltölteni az a néhány perc.

A fülére teszi a fejhallgatót, elindítja a zenét és táncolni kezd a szoba közepén. A gyorsuló zene ütemére gyorsul fel ő is, lerázza magáról a kötelességeket, és a zene tengerében halként úszik. Testét a tánc hatására borzongás járja át, és feltörnek a könnyek, azok a könnyek, amelyekben vegyesen van jelen a fáradtság, szomorúság, túlhajszoltság, az öröm, a szeretet és a boldogság. Nem köszöni meg elégszer a testének hűséges szolgálatát, de ott a tánc közben elmondhatatlanul hálás érte. Visszajátssza a dallamot, felszabadultabban engedi át magát az ütemnek, és amikor véget ér, teljes erőbedobással tér vissza elkezdett feladatához. Feltöltődve folytatja, amit tíz perccel ezelőtt még nehézkesnek talált, a végeredmény viszont teljesen más lesz csak azért, mert a hozzáállása megváltozott. Hallgatott az intuíción, arra a halk, mégis kedves ösztönzésre, ami mellett olyan könnyű elmenni ebben a zajban...

Melinda



HALLÓ, KI BESZÉL?



Mi a közös Mózesben, Szent Johannában, Szókratészben, Mohamedben, Michelangelóban, Martin Luther Kingben, Mozartban, Ghandiban? Mindannyian hangokat hallottak. Nem, nem voltak őrültek (bár némelyikükről azt állították kortársaik), csak megkérdőjelezhetetlenül megbíztak abban a belső hangban, amit hallottak. Ennek a belső hangnak az indíttatására olyan dolgokat tettek, amiket hétköznapi emberek sosem tettek volna. Vak hittel követték az intuíciójukat, lelkesedésükkel és elszántságukkal másokat is magukkal ragadva. Csak a kiválasztottak képesek erre?

Szó sincs róla. Mindannyian átértük már, hogy amikor döntéshelyzetbe kerülünk, belső dialógust folytatunk, vitatkozunk saját magunkkal. Érvek és ellenérvek ütköznek a fejünkben, még nehezebbé téve a választást. Aztán a végén hozunk egy olyan döntést, amire nincs racionális magyarázat, sőt, akár még a józan ésszel is szembe megyünk, és azt mondjuk: "Érzem, hogy ezt kell tennem", "Tudom, hogy ez a helyes út." Ha tanácsot kérünk, egyesek azt mondják, hallgass az eszedre, mások azt, hallgass a szívedre, a spiri barátaid pedig azt tanácsolják, halgass arra, amit az ösztönöd súg. De akkor most honnan tudjuk, melyik hangra figyeljünk?

Nekem is évekre, sőt, inkább évtizedekre telt megkülönböztetni a belső hangjaimat. Igen, mert hogy több forrásból több információ érkezik. Hogy hogyan tudom eldönteni, melyik az "igazi"? A legjobb, ha egy példával illusztrálom. Képzeld el, hogy este 10-kor a nyitott hűtő előtt állsz, és szemezel a vasárnapi ebédből megmaradt csokitorta-szelettel. "Megegyem? Ne egyem?" A kisördög a fejedben rögtön azt súgja: "Egyed csak meg bátran, megérdemled! Egész nap sütöttél-főztél, míg a többiek csak lazáltak. A csoki boldoggá tesz. Ha most nem eszed meg, reggelre megeszi más, és neked nem marad." Egy másik hang azt üzeni: "Nehogy megedd! Ebben a szeletben legalább 400 kalória van, amit egy órányi ellipszis tréninggel tudsz csak elégetni." A harmadik hang intőn megdorgál: "Nem szép dolog egyedül megenni az utolsó szelet tortát. Úgy igazságos, ha adsz belőle mindenkinek." Egy negyedik hang lágyan így szól: "Ha akarsz, add meg. De ha igazán jót akarsz magadnak, igyál egy pohár vizet, és feküdj le aludni." Ugye, így már ismerős?



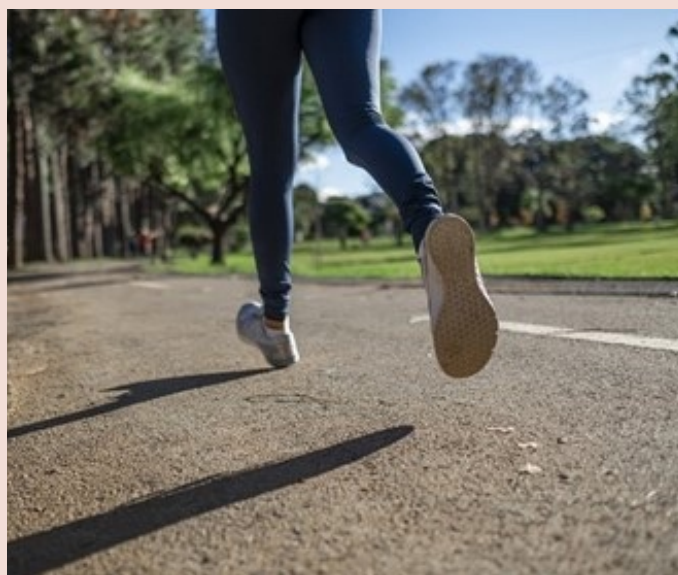


A kisördög az egónkat testesíti meg, aki azon munkálkodik, hogy mások fölé emeljen minket, megkapjuk, amit akarunk, és akár mások kárán is próbál megvédeni minket a láthatatlan ellenségtől. A második hang a racionális elme véleménye, aki számol, kalkulál, a tényekre hagyatkozik. Néha összefog az egóval, hogy érvekkel alátámassza annak önző terveit. A harmadik hang a lelkiismereté, ami azt mantrázza, amit gyerekkorunkban a szüleink és a társadalom belénk nevelt. A negyedik hang csendes, megengedő: nem parancsol, nem tilt, ránk bízva a döntést, és mikor tanácsot ad, a jóllétünket tartja szem előtt - ez az intuíció.

A leggyakrabban az egó hangja nyomja el az intuíció hangját. Az üzenetek tartalma mellett van más árulkodó jel, ami segít eldönteni, melyik szól hozzád: Figyeld meg, hogy a megjelenő gondolatok milyen érzéseket keltenek benned! Biztos jele annak, hogy az egód locsog, ha a belső hang félelemmel, szorongással társul, bizonytalanságot vagy hiányt érzel, egyre több érvel áll elő vagy hosszasan próbálja alátámasztani döntését, de akkor is, ha a belső hang ítélkezik vagy másokkal hasonlít össze.

Az intuíció ezzel szemben csendes, nem hivalkodó, néha nem is hang, csak egy bizsergető érzésként jelenik meg a tested valamely pontján. (Talán épp ezért a legtalálhatóbb kifejezés a "Halgass a megérzésedre!"). Mondandója mindig szeretetteljes, hatására békességet, melegséget érzel. Nem feltétlenül kapsz részletes magyarázatot, egyszerűen csak bizonyosságot érzel, tudod, hogy számodra az a legmegfelelőbb. Ha nem hirtelen döntést kell hoznom, hanem egy kérdés hosszasan foglalkoztat, a legjobb intuitív válaszokat mosogatás vagy vezetés közben szoktam megkapni, olyankor, mikor valamilyen monoton dolgot végzek, és kikapcsol az agyam. Természetesen a meditáció is jó eszköz arra, hogy elcsendesítsd a locsogó hangokat a fejedben. Ha a meditációtól idegenkedsz, választhatsz bármilyen relaxáló alternatívát, például a futást, az úszást vagy a horgolást. A lényeg az elme ellazítása, és a belső bölcsesség szabadon engedése. Mert hogy az intuíció belülről fakad, az egyfajta belső tudás vagy megérzés, ami azonnal megjelenik, anélkül, hogy tudatos gondolkodás vagy logikai következtetés előzné meg. Vagyis az intuíció mindig jelen van, mindig a rendelkezésedre áll, hogy legjobb, legmagasabb énedhez elvezessen. Csupán annyit kell tenned, hogy elcsendesíted az elmédet, az egódat, hogy meghalld önmagad tiszta üzenetét.

Kriszta



ÁTÜLTETÉS

A túlburjázott növény már egy ideje „panaszkodott” az ablak előtt. Kicsi a cserép, ő egyre torzonborzabb, valami történjen már vele. Az a mozgó, vibráló lény, aki néha megközelíti és vízzel csepegteti segíthetne rajta. Persze, szereti, ha csodálják, sőt, napjának fontos része, ha nem a legfontosabb, amikor különböző távolságokból figyelik őt szépségeért, de... A gyökere tanácstalanul fordult irányokba, valami nem stimmelt.

Egy nap a lény váratlanul hozzá lépett, felkapta, lassan letette és elfektette a szoba másik sarkában, majd óvatosan vágni kezdte a műanyag edényt, hogy felszabadítsa a gyökereket, miközben a virág fellélegzett. Nem értette mi történik, megijedt. Segítségért kiáltott volna, de törések és zúzódások nélkül megúsza a műveletet. Ezután csend lett és megálltak az események körülötte. A lény leguggolt elé, hosszan nézegette.



Megállt a levegő, vegyesen érzekelte a tanácstalanságot, a felé áradó gondoskodó szeretetet, és az érintést, amivel összekapcsolódtak, valami mégsem stimmelt. A vibráló lény egyre tanácstalanabbá vált, hangosan fejezte ki elégedetlenségét. Sehol sem talált megfelelő forrást ahhoz, hogy ekkora gumós gyökerekkel mi a francot kell csinálni. Az egész internet nem tartalmazta azt az információt, amire neki éppen szüksége lett volna.

Valahogy segíteni próbált a lénynek, de ő annyira elfoglalt volt tanácstalanságában, hogy nem hallotta meg a növényt. Ott feküdt kiterítve, és egyáltalán nem lehetett biztos benne, hogy túléli ezt a folyamatot, mert ha a lény bepánikol, lehet, hogy neki anyyi.

Kántálni kezdte, hogy alulról kezdjék szétszedni őt, ahol összezsavarodtak a gyökerei, pont ott. A lény már összeroskadva ült, tehetetlenségében majdnem sírt. Kitartóan ismételte a növény a megoldást, remélve, hogy a lény felfogja az üzenetét. Egyszer csak valami megváltozott. A lény aurája felvillant, átalakultak az energiák a szobában, mert elkezdte azt tenni, amit a növény javasolt neki.

Miközben alulról bontogatta a gyökereket, hálás köszönetet mondott a növénynek, amiért segített. A csodás szétválasztás után jöhetett az átültetés...

Miközben a lény ezt a történetet mesélte ismerőseinek, a növény büszkén húzta ki magát a szoba több szegletében.

Ui: Még jó, hogy a lények néha hallgatnak az intuícióikra, és képesek magukat megnyitni a növények világának is.

Tanulság: minél beszűkültebbé válok egy adott szituációban, annál jobban elvágom magam a jólétemtől.

Az intuíció nem erőszakos, ehelyett egy kitartóan jelen lévő, halk, mégis határozott üzenet. Ha az egyénnek nem sikerülne kódolni, akkor segítséget kérhet olyanoktól, akik jól tudnak kódot olvasni. Ilyen lehet egy szakember, barát, cikk, felirat egy táblán stb. A lehetőségek száma végtelen.

Melinda

BEMUTATKOZIK: SZEMETHY ORSI KÉPZŐMŰVÉSZ, ÍRÓ, LOVASOKTATÓ

Szemethy Orsi képzőművész, író, tanár, lovasoktató. Budapesten született, bejárta a világot, aztán hazatérve Zsámbékon alakította ki természetközeli otthonát. Festményeit, grafikáit számos kiállításon bemutatták, írásai rendszeresen megjelennek különböző antológiákban, folyóiratokban. 2020-ban A következő megálló: a Boldogság című regényét Petri György-díjjal jutalmazták, nyelvi teremtőereje, műfajokat ötvöző eredetisége és humora alapján. 2022-ben jelent meg A sikoltó című novelláskötete. Amikor nem fest vagy ír, Mini Műtermében gyerekeknek tart rajzfoglalkozásokat, egyetemi felvételire készíti fel a leendő képzőművészeket, vagy a mesebeli Varázs-tanyán funkcionális lovaglást oktat. Orsival arról beszélgettünk, miként fűzi össze az intuíció a művészetet, a lovaglást és a hétköznapi életünket.



Kriszta: A művészeket általában intuitív embereknek tartjuk, és tőlük jobban el is fogadjuk, ha a megérzéseik után mennek, hiszen az intuíció ugyanúgy hozzátartozik az alkotáshoz, mint az inspiráció. Hogyan függ össze ez a két dolog a te nézőpontod szerint?

Orsi: Az inspiráció lassabb folyamat talán, mint az intuíció. Inspirálhatnak művészek, festők, írók, próbálsz hasonlókat csinálni, vagy a téged megérintő stílusban valami mást. Az intuíció inkább pillanatnyi. Egy helyzetben, vagy alkotási folyamat során hirtelen beugrik, hogy ezt és ezt kell csinálnod, vagy így kell megcsinálnod.

Kriszta: Tehát az inspiráció ösztönöz valamire, az intuíció pedig megsúgja, hogyan valósítsd meg?

Orsi: Inkább úgy fogalmaznék, hogy az inspiráció terel valamerre, az intuíció pedig idővel kialakul, ha hagyod.

Kriszta: Hogyan van jelen a te művészetedben az intuíció? Hallgatsz rá vagy néha vitatkozol vele?

Orsi: Akkor vitatkozom vele, ha ellenkezik a realitással. Akadhat olyan projekt, amihez túl sok pénz, túl sok idő kellene, ez esetben kénytelen vagyok vitatkozni vele. Pedig legszívesebben azonnal megcsinálnám, ami eszembe jut, különben elszáll az ihlet. Mert az intuícióhoz és az inspirációhoz még hozzákapcsolódik az ihlet is. És ha hagyod elszállni az ihletet, akkor lehet, hogy elhal. Ezért nehéz olykor a művészek élete, mert voltaképpen soha nem zavarhatná őket semmi.

Éled az életedet, jön az ihlet, de ahhoz, hogy megvalósítsd, akkor és ott meg kell állítani az időt, elhessegetni a zavaró körülményeket, különben az ötlet nem válik valósággá, a feszültség pedig benned marad, hogy nem csináltad meg, mert valami mást kellett csinálnod helyette. Kínos dolog, végigkísérheti az egész életedet. Tehát vagy alkalmazkods az ihlet rovására, vagy annyira önző vagy, hogy mindent kizársz, és ennek rendeled alá az egész életedet. Dilemma ez néha számomra is.

Kriszta: Próbálsz egyensúlyozni a kettő között?

Orsi: Lehet, hogy vannak olyan művészek, akik a munkájuk mellett meg tudják oldani, hogy van családjuk, és polgári életet élnek, nekem ez nem nagyon sikerül zökkenőmentesen, de ez mondjuk, hogy "normális". Ha végignézed a híres festők, grafikusok, művészek életét, akkor kiderül, hogy a nagy részük eléggé nehéz ember volt. Találsz köztük pszichopátákat, szelíd örülteket, öngyilkos hajlamúakat, teljesen megvadult figurákat. Problémamentes művész szerintem nem nagyon akad.

Amikor magyar próza szemináriumra jártam, az első órán Márton László tanárom azzal kezdte - sosem felejttem el -, hogy a legtöbb író a magánéletben egy szörnyeteg volt, de az írásai nagyon jók. A személy és az általa létrehozott művészi termék elkülönül egymástól. A következő órán Csáth Géza valamelyik novelláját vettük. Ha elolvasod Csáth Géza életrajzát vagy naplóját, abból kiderül, milyen súlyos pszichés problémákkal küzdött, de a novellái tökéletesen szerkesztett, kerek egészek. Az egyik kedvenc festőm, Caravaggio élete folytonos menekülés volt. Mintha kereste volna a konfliktust, végtére megölt egy embert, majd, - legalábbis az egyik valószínű verzió szerint - egy sikátorban verték agyon alig 38 évesen.

Ha közelebbről megnézzük a nagy művészek életét, rengeteg szenvedést, kétséget, belső vívódást találunk. Vagy a saját életüket teszik tönkre, vagy másokét. Van ebben valami baljós. Persze vannak olyan művészek, akik - ha nem is volt gondtalan életük - nem küzdöttek anyagi nehézségekkel, és a munkájuknak tudták szentelni az életüket, mint például Gustav Klimt vagy Munkácsy Mihály.

A tanítványaimnak mindig azt tanácsolom, legyen egy B tervük. Magyarországon a kortárs művészet jelen pillanatban nem érték olyan formában, hogy annak minden szegmensét támogatnák, pedig ez későbbi kulturális örökségünk alapja. Nagyon erős a politikai ráhatás. Ha nem tartozol semmilyen egységhez, hanem külsőként próbálkozol, akkor gyakorlatilag nincs mihez nyúlnod. Igaz ez a filmre és a színházra is. Független akkor lehetsz, ha van "polgári" foglalkozásod, támogatóid. Akkor tudod csinálni, és bízol benne, hogy eljutsz a külföldi galériákig, mert itt most körülbelül megszűnt a klasszikusnak tekinthető művészi életforma. Ott van például apukám (Szemethy Imre - *a szerk.*), akinek épp most rendezzük az életművét, mert jövőre lesz nyolcvan éves. Egy művészettörténész házaspár nekifogott, hogy összerakja a munkásságát, és valamilyen formába öntse, kiállítás, katalógus lesz belőle. Velük sokat beszélgettünk ezekről a dolgokról. (Többek között arról is, hogy van-e a digitális világban létjogosultsága bármiféle kézzel készült műalkotásnak.)

Édesapám, aki teljesen apolitikus, kizárólag csak az alkotásra fókuszált egész életében. Elismert művész volt a szocializmusban, de soha nem a rendszerhez kapcsolódó munkákat készített. Akkoriban virágzott a könyvillusztráció, a sokszorosított grafika, amilyen a rézkarc például, és a kultúrára igényes emberek meg tudták engedni maguknak, hogy képeket vásároljanak. Most azonban nehéz független művészként boldogulni. Jön az ihlet, mert így vagy kondicionálva, mert így született, de a megvalósítás sokszor rögzös úton halad.



Kriszta: Tudsz olyan példát mondani, amikor az intuíció hatására szembe mentél a szabályokkal vagy a józan ésszel?

Orsi: Öt évig tanítottam egy gimnáziumban rajz szakos diákokat. Bár ez egy konzervatív iskola volt, én nem szerettem akadémikus stílusban tanítani. Inkább hagytam őket, hogy bátran fessenek, rajzoljanak, és ne akarjanak belesimulni a túlszabályozott, számukra iszonyúan unalmas világba, hiszen ők már egy új generáció, és egyébként sem feltétlenül a klasszikus művészi pályára készültek. Hagytam, hogy munka közben zenét hallgassanak, és bármilyen eszközzel dolgozzanak, úgy oldják meg a feladatot, ahogy ők szeretnék. Sosem mondtam nekik, hogy na most akkor koponyát rajzolunk és csak így vagy úgy lehet csinálni. Az volt a célom, hogy megszeressék az alkotást. Kaptam is kritikát emiatt.

Ezután hoztam létre a Mini Műtermet, ahol ovisokkal kezdtem foglalkozni, akiket még "nem tört be a rendszer". Nekik bármilyen feladatot adhatok, úgyis a saját módjukon fogják megcsinálni. Bár már az oviban is megtanítták nekik, hogy a kompozíció statikus, lent van a fű, fent a kék ég a napocskaival. Pont ezért szoktam olyan feladatot adni nekik, amiben kénytelenek elszakadni a hagyományos látásmódtól. Például felülnézetből kell lerajzolniuk valamit. Némelyikük zavarba is jön ettől, hiszen "mi ezt nem így szoktuk", aztán a végén nagyon élvezik, izgalmas számukra az új megközelítés.

Ahhoz, hogy önálló gondolkodásra neveljük őket, a művészet szerintem elengedhetetlen. Az önkifejezésnek egymillió módja van, jót tesz a gyerekeknek, ha hagyják őket kibontakozni. A művészet megtanít rá, hogy hallgass az intuíción, engeddd, hogy ingerek érjenek, vizsgálj meg a dolgokat mindenféle nézőpontból, ne fogadd el az első választ, és tudj önállóan dönteni.



Kriszta: Említetted, hogy kaptál kritikát az intuitív tanítási módszereid miatt. Mi nem tetszett nekik?

Orsi: A szabadság veszélyes dolog, sokan tartanak tőle. Ez nem jelenti azt, hogy az anarchiát képviselem, nyilvánvalóan nem, mert - főleg az ovisoknál - ügyelni kell arra, hogy megszabd a kereteket, különben káoszba fullad a dolog. Viszont ha nem adsz szabadságot, akkor csírájában fojtod el, hogy a gyerek legközelebb intuitív módon gondolkodjon.

Kriszta: Írás közben hogyan használod az intuíciónat?

Orsi: Az íráshoz nem kell más, csak egy laptop meg az élet. Sokat olvasok, inspirál néhány nagyszerű szerző, de valójában elég megfigyelni a körülöttem lévő világot, és átengedni magamon azt, amit látok. Unalmasnak tűnő kisvárosban lakom, ám ha kimegyek mondjuk a piacra, mindig történik valami apró, vicces, vagy éppen bizarr dolog. A leghétköznapibb helyzet is izgalmas sztorikat rejt, elég kicsit továbbgondolni.

Nem beszélve a múlt különféle rétegeiről. Zsámbékon és környékén már a középkorban is nagy élet zajlott, a második világháború végén erre haladt a kitörés, elképesztő veszteségeket okozva, gyakorlatilag vérben úszott az egész környék. Aztán a romokat eltakarították, új élet kezdődött, a települések szélén a szőlőskerteket felváltotta a szocialista víkendházas kultúra, most pedig érkeznek a fővárosból kiköltözők, ami egy zavaros, kesze-kusza világot eredményez. A környék múltja előbukkanhat, felélednek, vagy elhalnak hagyományok. Számomra ebből történetek fogalmazódnak meg, bizarr, horrorisztikus, vagy épp mágikus formában.

Kriszta: A festészet és az írás mellé, hogy került képbe a lovaglás?

Orsi: A lányommal jópár éve lovagolunk. A Covid alatt aztán egyre többet jártunk a szomszédos lovardába, hogy kicsit kiszabaduljunk a levegőre. Végül már szinte mindennap ott voltunk, felmerült, hogy saját lovunk legyen. Nagyon megérintett ez a fajta szabad, aktív és igazán munkás élet, a kapcsolat az állatokkal és a természettel. Úgy éreztem, szívesen foglalkoznék ezzel. A hosszú kényszerszünet pedig kiváló alkalom volt arra, hogy elvégezzek egy lovasoktatói tanfolyamot.

Kriszta: A lovak nem beszélnek, mégis kommunikálni kell velük. Hogyan segíti az intuíció a velük való együttműködést?

Orsi: Lehet, hogy a lovak beszélni nem tudnak, de ha elég időt töltesz velük, akkor egy idő után elkezded érteni, hogy miként kommunikálnak. A legjobb, ha olyan lovakkal találkozol, akik a természetes élőhelyükhöz hasonló körülmények között élnek, magyarán mondva egy mezőn, ménesben. Ahogy egymással kommunikálnak, már abból sok mindent megtudsz róluk: ki a főnök, ki az, aki együttműködő, ki az, aki kevésbé, miként alakul a csoportdinamika. Földről dolgozni nagyon fontos része szerintem a lovaglásnak. Ezt sokan kihagyják, akik lovagolni járnak, mert nincs rá idejük. Amikor a lovakkal dolgozom, számomra minden megszűnik. Sokszor van, hogy azt mondom, egy óra múlva jövök, és estig ott vagyok.

Az intuíció ott lép be a képbe, hogy hogyan nyúl hozzájuk. Ha egy lovas csak berögzült szokások szerint dolgozik velük, és valami nem működik, és nem jön az intuíció, hogy mit kellene máshogy csinálni, akkor nehéz továbblépni. Itt az intuíció tehát hosszas megfigyelésből táplálkozik. Nyilván meg kell tanulni a technikai alapokat, ez elengedhetetlen, csakúgy, mint a rajzban, de ez egy idő után nem elég.

A ló élőlény, *minden* jelzésedre és a lelkiállapotodra reagál. Ha mechanikusan cselekszel akár mellette, akár a hátán ülve, akkor vagy eltompul vagy nem figyel rád, és elveszted vele a kapcsolatot. Jó pár olyan tanítványom akad, akik más lovasiskolákból jöttek át, mert egy idő után nem tudtak haladni, pedig csak kommunikálniuk kéne a lovukkal.

Kriszta: Hogyan tudsz ilyen esetben segíteni a lovasnak?

Orsi: Ki kell deríteni, mi a probléma a kettejük kapcsolatával. Néha vissza kell lépni egészen az alapokhoz. Valakinél az is nehézséget okoz, hogy lazán üljön a lovon, és csak együtt mozogjon vele. Esetleg meg kell tanulnia, hogy hagyatkozzon a megérezésére, és magától csináljon dolgokat, hiszen ő ül a lovon és nem az edző. Ha le tud reagálni helyzeteket, és aszerint ad impulzusokat a lónak, akkor tulajdonképpen az intuícióját használja, hiszen nemcsak a tanult mozgásformákat és szabályokat alkalmazza, hanem figyelembe veszi saját és a ló lelkiállapotát, az időjárást, a szituációt, a környezetet, és ennek megfelelően viselkedik vele.



Azt is fontos megtanulni és megérezni, hogyan lehet egyre kevesebb jelzéssel elég információt adni a lónak. A lóval való kommunikációban sok "spirituális" elem van, el kell engedned a megszokott dolgaidat, át kell lényegülnöd, sutba kell dobni az egódat, ami azonnali sikerre éhezik. Akkor fogod magad jól érezni a lovon, ha nem különálló maradsz, hanem egy egységet alkotsz vele. Amikor kimész terepre, és hirtelen azt érzed, hogy csak ülsz a lovon és nem csinálsz semmit, mégis arra megy és úgy, ahogy te szeretnéd. Már nem tudatosan csinálod, nem technikailag üzened neki, csak érzésben, a tested magától adja a jelzéseket, amire a ló reagál. Úgy szokták ezt hívni, hogy *kentaur effektus*, mert ilyenkor eggyé válsz a lóval. Ha ezt megtapasztalják és megtanulják magukban előhívni a lovasok, akkor minden hirtelen sokkal könnyebbé válik. Nemcsak a lovaglás, hanem akár az egész életed, mert harmonikusabban, valós figyelemmel tudsz jelen lenni a világban.

Kriszta: Azt hittem, az a jó lovas, aki határozottan irányítja a lovat.

Orsi: Tény és való, hogy a lóval határozottnak kell lenni, de nem azért, hogy leurald, hanem hogy megnyugtasd, és kezdj az ő nyelvén beszélni. A határozottság azért fontos, mert a lónak kell egy vezető. A ménesben is mindig van egy főnök, egy vezérkanca, mivel - menekülő állatként - így érzik biztonságban magukat. Amikor a hátán ülsz, legyél bár férfi vagy nő, számára te vagy a vezérkanca, akiben megbízik. Ez alap a lónál, mert ha nem vagy vele konkrét, akkor nem tud veled kapcsolódni.

Kriszta: Tehát a technikai tudás fontos, hogy tudjad, mit hogyan kell csinálni, de az intuíció az, ami segít eldönteni, hogy egy adott helyzetben melyik eszköz lesz a legalkalmasabb.

Orsi: Igen, és ez az, amitől borzasztóan messze vagyunk most. Az indiánok vagy a középkori lovasok számára a lóval való azonosulás nem volt kérdés, mert az életük múlt rajta. Mostanra hobbivá és sporttá vált a lovaglás. Az a menő, ha drága felszerelésed van, menő lovardában tartod a lovad, és minél több díjat bezsebeled. Ha elmész egy díjugrató versenyre, akkor ott azt fogod érezni, hogy nyerni kell, hogy nagyon jónak kell lenni, mindennek tökéletesnek kell lennie, de valójában hol van ebben maga a lovaglás élménye? Lehet pontokat vagy serlegeket gyűjteni, de előtte próbálhatnánk visszakapcsolódni egy olyan állathoz, amelyik hajlandó megtúrni minket a hátán.

Az én utam inkább a természetes út, ami szerintem a lovaknak és a lovasoknak is kelleme-sebb. Nem a pontozóbírónak, hanem a lónak kell megfelelned, aki azonnali visszacsatolást ad. A funkcionális lovaglás, vagy munkalovaglás azt jelenti, hogy nem arra figyelsz, hogyan fogod a szárat, hanem magától megy a tested oda, ahova kell, mert marhákat terelsz, mert funkció szerint használod a lovat egy bizonyos feladatra. Persze már nem kell marhákat terelnünk, de attól még ez a módszer létezik, és sok lovon töltött óra után már szár nélkül, szinte gondolatlanul, testsúllyal irányítod a lovadat, ahová akarsz. És akkor fogjátok igazán jól érezni magatokat.

Kriszta: A magánéletemben hogyan segít az intuíció?

Orsi: A gyereknevelésben például? Sokszor gondoltam úgy, hogy túl szigorú vagyok a gyerekemmel, és olyan dolgokat várok el tőle, ami még sok neki, valahogy mégis úgy éreztem, számára ez lesz a legjobb. Például amikor azt mondtam a lányomnak, hogy ha lovagolni akarsz, egyedül bemész a karámba, kihozod a lovat, lepucolod, felnyergeled, tök mindegy, hogy kilenc éves vagy, akkor is megcsinálod.

Ha akarsz valamit, és nagyon akarsz, akkor azt magadnak kell megcsinálni, feltéve, hogy fizikailag képes vagy rá. Engem mindig is borzasztott, mikor a szülők mindent megcsinálnak a gyerek helyett. A vége általában az, hogy a gyereknek nem lesz egy önálló gondolata vagy olyan mozdulata, ami határozott lenne, mert esélyt sem kap rá, hogy megtanulja. Leginkább arról van szó, hogy bátran tudja használni a képességeit, tudjon bizonyos helyzetekben dönteni és használni az intuícióját, hiszen veleszületett készsége.

Kriszta: Van tehát kapcsolat az intuíció és a magabiztosság között?

Orsi: Szerintem igen. Persze volt bennem bizonytalanság, hogy talán túl merész voltam, egy kicsit magasra tettem a léceket, de a végeredmény az lett, hogy a gyerekem tud dönteni. Ki merem engedni egyedül a lovával terepre, mert tudja, meddig mehet el, mi az, amit még bevállalhat és mi az, amit nem. Az intuíciójának köszönhetően képes

felmérni, mennyire veszélyes egy szituáció, meg tudja-e oldani vagy sem. Egy középiskolai felvételi-re ez ugyanúgy érvényes. Arra neveltem, hogy bátran nyilvánuljon meg, szedje össze, amit tud, még ha olyasmiről kérdezik is, amiben nem a "legnagyobb szakértő", de igyekezzen kreatívan használni azt, ami a rendelkezésére áll. Aki bizonytalan önmagában, az az intuíciójára is kevésbé hagyatkozik, hiszen sokszor a logikus érvek is ellene szólnak, és olyankor inkább választják a bevált, ismerős dolgot.



Kriszta: Mi szülőként mit tehetünk, hogy erősítsük bennük azt, hogy érdemes hallgatni erre a belső hangra?

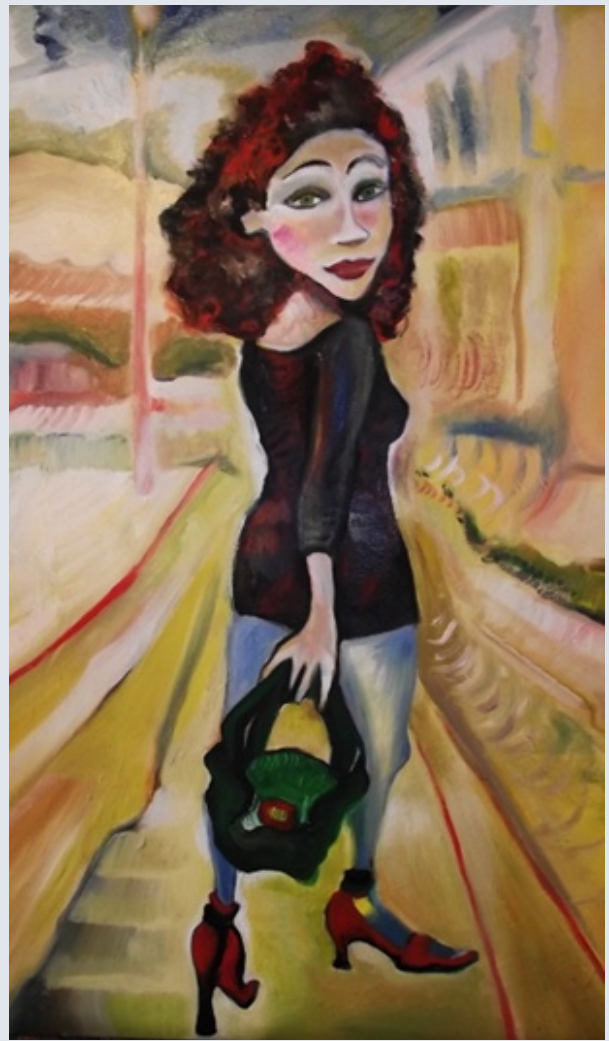
Orsi: Bele kell engedni őket helyzetekbe. A gyerekek ösztönei nagyon jól működnek, csak mi sokszor korlátozzuk őket. Azok a gyerekek, akiket az utolsó pillanatban mindig lefékeznek és inkább segítenek nekik, mert féltik őket, elbizonytalanodnak. A szülők maguk sem bíznak a gyerekekben, hogy képes megcsinálni. Pedig nagyon ritkán csinálnak életveszélyes dolgokat, mert van bennük egyfajta ösztönös határ. Ha visszahúzd őket, akkor kiölnöd belőlük ezt az intuíciót, elvesztik a természetes határokat, az iránytűt. Viszont akiket hagynak, azok kénytelenek az intuíciójukra hallgatni, mind társas viselkedésben, fizikai kihívásokban, mind a saját erejük vagy ügyességük használatában. Közben biztosságot ad nekik a tudat, hogy ott van a közelben az anyjuk vagy az apjuk. Tehát nem azt mondom, hogy hagyjuk őket magukra, de minél hamarabb tegyék a dolgukat maguktól. Bízunk bennük, hogy megállják a helyüket, és akkor ők is bízni fognak magukban.

Régen a bátorság és az óvatosság hozzátartozott az életünkhöz. Nem volt közvilágítás, mégis haza kellett sétálni a másik faluból. Most annyira kényelmesen élünk, hogy sok olyan képességünk elsorvad, ami egyébként megvan bennünk. Nyilván nem lehet visszavarázsolni a régi időket, de bizonyos alapvetéseket - viselkedés vagy kommunikáció szintjén - szerintem tehetünk ugyanúgy.

Szülőként borzasztó nehéz feladat, hogy egy pillanat tört része alatt eldöntsd, adott helyzetben mit mondj a gyereknek: "Lemegyek érted kocsival", vagy "Gyere fel egyedül, már nagylány vagy." Van, hogy lemegyek, mert azt érzem, aznap nehéz napja volt, és szüksége van a támogatásomra, hogy érezze, ott állok mögötte, és van, amikor érzem, hogy csak lustaságból, rutinból kéri, és akkor nem megyek le. Talán mostanra már ő is tisztában van velem, hogy itt vagyok neki, ha tényleg szüksége van rám, de nem kell feltétlenül fizikailag ott lennem. Ez a balanszírozás nehéz a gyereknevelésben. Viszont ha sikerül jól megalapozni az önbizalmát, akkor van esély, hogy amikor majd - nyilvánvalóan nélkülöd - bulizni jár, aztán pedig felnőtt lesz, akkor is jól fog dönteni.

Kriszta: Van valami, amit összegzésként még el szeretnél mondani?

Orsi: Most, hogy lassan ötven éves leszek, fontossá vált, hogy egyre többekkel megosszam a tapasztalataimat. Mennyit segíthet, ha visszatérünk a természetes dolgokhoz, és egy kicsit lelassulunk. Minden, amit csinálok, a festészet, a rajzoktatás, az írás, a lovaglás, talán ebbe az irányba mutat. Beszélgetések során néha azt érzem, hogy sokan fájó hiányt élnek meg, annak ellenére, hogy boldog életük van. Mégsem tudják élvezni. Akár azért, mert elmarad a megnyugtató állapot, amikor azt érzik, megvan mindenük. Hiszen valami mindig hiányozhat, a külvilág arra buzdít, hogy egyre több mindenünk legyen, egyre több mindent csináljunk. Mindezért persze egyre többet kell dolgoznunk, a megkeresett pénzt pedig lehetőleg azonnal költsük el. Nem hiszem, hogy egy nagyobb tévé, egy újabb telefon, egy még újabb autó kiválthatja az időt, amit annak szentelünk, amit a legjobban szeretünk. Legyen az a családdal eltöltött idő, a magunkra figyelés, sport, akármi. A másik pedig, hogy ha valamiben jók akarunk lenni, akkor ne sajnáljuk rá az időt és az energiát, ne féljünk a munkától, semmiféle kudarc ne tántorítson el a célunktól, mert sokszor ezek erősítenek meg.



LEPKE

Mikor megérkezett a hír, hogy felvettek gyakorlatra a Szálló Por Állami Ménesgazdaságba, anyám szokás szerint aggódott. Eddig azért, hogy nem vesznek fel, most pedig azért, mert felvettek, és elmegyek, hogy kipróbáljam magam a lovak körül. Nincsenek illúzióim, anyám és apám akár jó, akár rossz történik velem, ugyanazt az arckifejezést öltik fel. Emi nem lesz elég jó. Nem lesz elég bátor. Mert Emi más! Kissé együgyű, félnék, de nagydarab, slampos, puha, izomtalan. De hát szereti a lovakat. Mi másra lenne alkalmas? Egyetemre? Szakiskolába? Csüggedt fejcsóválás. A természetben szeretne lenni. Tanul lovagolni. Talán majd ért is hozzá. Akkor?

Próbáljuk meg. Mi mindent megteszünk érte. A tükörképem mosolyog, bólint, én magam pedig a kétségbeesés fekete mocsarába süllyedek, ahogy általában, ha meglátom magam valakinek a szemében, nem szólva egy új helyzetről, ami a megaláztatásom ezernyi új lehetőségét rejti magában.



Úgy száll a por, mint a kék lepkék a trágyakupacokról, a kút mellett is ott vannak, felröppennek a vizes földről. Százával gyűlnek ide, tobzódnak a perzselő forráságban vékony sugárban csörgedező víz mellett. Ereszt a slag. Közelebb lépek, felszállnak, mint az én szép reményeim. Könnyedén, remegve, idegesen repkednek.

Felnézek, látom a fehér istállóépületeket végtelen hosszú sorokban, benne a bestiák, akikkel meg kéne küzdenem. Az árnyékos oldalon szaladok végig az udvaron, a fal tövében, és izzadok, mint a ló. De én csak egy rettegő kamaszlány vagyok, nem pedig agresszív, csupa izom paripa és nincs az a dezodor, ami eltüntetné a pórusaimból áradó félelem szagát.

A társaim többnyire olyanok, mint a lovak. Ők tényleg értenek a nyelvükön, a legtöbbje apró gyerekkora óta lovagol, van, aki nem is a lovászképzésen, hanem belovaglóknak van itt, díjlovas lányok, vékonyak, izmosak, mint az indiánok, szikárok, a szemük világít napsütötte arcukból, épp, mint a lovaknak. Kiszámíthatatlanul.

Én fehér vagyok, puffedt, ideges akarát mozgatja a tagjaimat. Puha álca, mögötte nem ilyen vagyok, már csak meg kéne találnom a módját, hogy kijöjsek a fényre. Ők is tudják, én is tudom, hogy ez nem fog megtörténni, ennek megfelelően viselkednek hát. Megpróbálnak előcsalogatni.

Első nap a mintagazdaságban tartott disznókhöz dobják be a papucsomat, amit a zuhanyzóban hagytam. Sosem gondoltam volna, hogy a disznó szereti a papucsot, de ezeknek mindegy volt, két perc alatt eltüntették, az egyikük, a kicsiny szemű, okos tekintetű koca kiköpte a pántját, lehet, nem ízlett a gyöngy neki, ami rajta volt.

- Emi, nem kell a gyöngy? Eltehetnéd emlékebe. - Mondta az egyik lány, és tényleg kedvesen mosolygott, mert így egy pillanatig láthatta az arcomon a reménytelen derengést, ami automatikusan torzította el a vonásaimat, mint mindig, ha kedvesen szólnak hozzám. Tudtam, hogy gúnyos nevetés következik, de az arcvonásain nem tud uralkodni az ember.

Mivel általában félek, nem lepett meg nagyon a dolog, inkább azon kezdtem el gondolkodni délután, amikor a lovak körül dolgoztunk, hogy vajon én magam mikor kerülök a disznóólba, vagy más hasonló helyre. Felhívhatnám a szüleimet, hogy jöjjenek értem és vigyenek haza, de nem fogom, mert akkor értem jönnének, hazavinnének, formátlan, semmire nem jó, óvott báb lennék életem végéig.

Soha nem leszek olyan, mint a felajzott íj, csak akkor, ha levetem ezt a puha álcát. Ezért aztán elébe megyek a dolognak, és a legbüszkébb leánynak megmondom, hogy fizesse ki a papucsot. Annyira röhög, hogy zeng a folyosó, a lovak kíváncsian néznek ránk, azt is faarccal figyelik, ahogy négyen a disznóólhoz rángatnak és belelöknek a bűdös pocsolóba, mondván, nem jó helyen keresgélek, malac asszonyosság ette meg a papucsot, tőle kérem el az árát.

Négykézláb állok a pocsolóban, a ruhám tiszta mocskok, látom az arcomat tükröződni a fekete víztükörben, először remeg a fejem, majd lassan kitisztul a kép, a pocsoló felszíne is megnyugszik, mutatja azt, ami vagyok. Szabálytalan arcú, homályos szemű, lángosképű lány, akinek folyik a nyála és a taknya a sírástól.

A jóképű, félmeztelen lovászfű, aki egy vasvillára támaszkodva cigizik az istálló falánál és fél-

rehajtott fejjel nézi a jelenetet, várva a szappanopera folytatását. Szereti a szezon, csak állnia kell a fal mellett, a lányok egy része repdes körülötte, mint a fecskék. Én meg kapálózom a földön, a felfordult bogár pozíciómban.

- Emike, szedd össze magad, elkéssel az órától. Jelentkeztél a lovaglásra, menjél, siess. Hogy nézel ki? - Mondja Sándor, a főnök, az edző, nem rám néz, mellém.

Felveszem a lovas ruhát, kobakot, chapset, gerincvédőt, hosszú ujjú felsőt, hogy ne égjek le. Dől rólam a víz, ebben a szerelésben képtelenség lóra ülni a tikkadt, homokos arénában, ahol - már most tudom - nem fog menni a dolog, hiszen alig kapok levegőt. De nincs mese, menni kell, hőség ide vagy oda. A számat kitátom, elkapok egy kis szellőkést, mindhiába, az ajkam kicserepesedett, vizet iszom, de szomjas vagyok.

A lányok ujjatlan felsőben, kontyba tekert hajjal, kesztyűben, egyenes háttal állnak a lovak mellett. A legtöbb ló szürke, jókora, kosfejű lipicai, a Szálló Por méltán híres ménéséből, exportra mennek ezek a lovak, de csikók még, be kell lovagolni őket. Nekem nem kéne, de megfogadtam, nem leszek olyan lovász, aki nem üli meg a lovat. Kár, hogy semmi ritmusérzésem és rettegek ezektől az állatoktól, nem tudok úgy hozzájuk nyúlni, hogy az jó legyen. A pucolás, nyergelés kimerített, alig állok a lábamon, nem hogy még felüljek. Ezek a lovak vadak, fiatalok, edzés kell nekik, de nem olyan riadt, rossz tartású alakoktól, amilyen én vagyok.



A lányok úgy pattannak fel a hátukra, mint a balerinák, alig mozdulnak, a lovak ezeket az alig mozdulatokat is pontosan értik, ha kitérnek, rögtön ott a karcsú csizma, ami megtartja az állatot a helyes irányban.

Sándor büszke a csapatára, ők pedig éles szemmel figyelik egymást és a lovakat, egymással játszanak, ügyesek, jó ritmusban mozognak, vezényszavak röppennek a pálya felett, a távolban mezők, faszorok. Én oda nézek, a távolba. Megpróbálom elindítani a fekete heréltet, épp úgy érzem magam, mint egy páncélos lovag, nem érzem a ló oldalát, dülöngélek előre hátra, ahogy megindul alattam a nagy test.

- Emi, fogd meg azt a dögöt, elvisz, mint szaros papírt a szél! - Rikkantja Sándor. Teljesen igaza van, Berkenye, a herélt vígan üget át a pályán, pont az ellenkező irányba, mint ahová kéne neki. A lábaim, akár egy rongybabának, libegnek az oldala mellett.

- Emii!

Hallatszik a forró, sápadt kék égen, el a földek, a fák felett, az üres ég veri vissza a szavakat egyenest a fülembe. Tudom, mit kéne tennem, mégis pontosan az történik, amit Sándor jósol, a ló oly könnyedén ráz le a hátáról, mintha az a bizonyos papír lennék. Hallom a puffanást, elakad a lélegzetem, ahogy földet érek, a szám és a szemem megtelik a porral, ami a pályát borítja, olyan száraz, mint a sivatag, a színe is sárga, ahogy felemelem a fejem még látom elgaloppozni a fekete lovat, a szemem előtt színes karikák táncolnak ahogy lógatom a fejem, a homokba piros vércseppek hullanak, lassan kis patakká válnak.



Nem hallom a kiabálást, csak távolról, megmozdulni sincs kedvem, pedig ilyenkor, nem ez az első eset, tudom, fel kéne tápázkodnom, megfogni a lovat, visszaülni, a pólómba törölni az orromból csordogáló vért. Mégsem mozdulok. A vérpatak mintákat rajzol a földre, nem tudom levenni a szemem róla. Kígyóként tekereg, hímez a homokra, ahogy lenyeli a föld a véreket, besötétedik. Megnyugtató. Lovakat rajzol, primitív formában. Megmozdulnak, nyargalnak ezek a paripák, épp oly vadak, mint az igaziak, még vadabbak, mert nem állami ménészgazdaságban születtek, hanem a pusztában, soha nem ült rajtuk senki. Itt jönnek a lovasok, akik között volt olyan, amilyen én is vagyok, aki félt, nem akart a hátukra ülni, mégis kénytelen volt, hogy lépést tartson a többiekkel. Van, akinek díszes sisak van a fején, íj és nyíl a kezében, az arcát eltakaró maszk. Az olyanokat, amilyen én is vagyok, maguk mögé ültetik a harcosok, úgy futnak velük át a dombokon, érzem a mozgást magam alatt, repül a táj, nincs alattunk nyereg, csak egy szöttes, mi mégis kapaszkodunk és könnyedén tartjuk magunkat a hátukon, alacsony, zömök lovak, fakó szőrűek. Aztán már egyedül ülök a hátán, a lábaim mintha hozzá lennének forrasztva az oldalához és félek, mert nem bírom benne, hogy egyedül is meg tudom csinálni. De a népem vándorol, vagy velük megyek vagy itt fogják megtalálni a testemet a varjak a kiszáradt fűcsomók között.

Csepeg, csordogál a vér az orromból, nincs ami megállítsa, tócsába gyűlik, és ebben a hamar felszáradó tóban ott nyargalnak a kicsire zsugorodó harcosok, köztük én is.

- Emese, az ég áldjon meg, jól vagy? - Ér el hozzám a hang.



Felemelem a fejem, a ruhám véres, szipogok, lüktet a fejem. Valaki jeget hoz, a homlokomra teszi. Szánakozva néznek, elrontottam az edzésüket. Néhányan leszálltak a lóról, de van, aki tovább üget a pályán, miután látja, hogy sajnos nem törtem ki a nyakam, megmaradok, de foglalkozni kell velem. Az egyik lány kivezeti a fekete lovat a pályáról.

Másnap a sötét szobában ébredek. Nem tört el semmim, az orrom sem, épp csak sötét, lilásvörös monokli van a szemem alatt. A fecskék fülsértően csivitelnek az ablak alatt, a szállásunk is istálló volt hajdanán, az ablakok magasan vannak, a hófehér, meszelt fal érdekesen szabálytalan. Megnyugtató látvány, ahogy a nap legelső sugarai bekúsznak a párkányon, látszanak a fal egyenetlenségei, eszembe juttatják a tegnapi látomást, a harcosokkal. A szívem nyugodtan, állandó ritmusban dobog. Mintha nem az ostoba hálóingem, hanem durva anyagú szóttas lenne rajtam.

Kibotorkálok a fürdőszobába, szerencsére én vagyok az első, korán van, mindenki alszik. A tükörben szemügyre veszem a monoklit, ami körül sápadt az arcom. Kivételesen nem látom ocsmánynak magam, nyilván elromlott a tükör, vagy egy monitort szereltek fel helyette a lovászfiúk az éjszaka, mely nem a valóságot mutatja. A hajam kifésülöm, de nem hagyom hosszú, döglött csomókban lógni, mint általában. A pattanások eltűntek a bőrömről, színnű hajam kissé vöröses a hajnali fényben. Két hosszú varkocsba fonom, aztán összetűzöm a fejem tetején. A hátizsákomhoz óvakodom, nehogy felébresszek valakit. A cipőmet nem találom, de hamar meglesz az is, amikor kimegyek pisilni. Szépen oda van készítve vécéajtó mellé, színültig töltve disznószarral. Felfordul a gyomrom a látványtól és a szagtól, már hallom, hogy nem alszik mindenki, az egyik szoba ajtaja árulkodón csattan, mögüle nevetés hallatszik.

Milyen szerencse, hogy nincs szükségem cipőre a továbbiakban. Rövidnadrágot veszek, és egy inget, amit apámtól kaptam, a nap ellen, fehér, egyszerű vászoning. Még nem volt rajtam, hogy néznék ki benne itt. Kerek nyakú férfiingben. Most jól esik a hűvös anyag, ahogy hozzám ér. Mezítláb kimegyek a folyosóra, friss a reggeli levegő, a forróság az üres udvarra, a pályákra, a mezőkre csak néhány óra múlva tér vissza. Átmegek az udvaron az istállókhoz. A lovaszok még nem mutat-



koznak, a lovak mozognak csak az állásaikban. A talpam alatt a hűvös téglapadló új, izgalmas érzés a bőrömről. A fekete ló állásához megyek. Toporog a szalmán, látszik a szemfehérje, ahogy rám sandít, a füleit hátracsapja, én sem tennék másképp. Emlékszik rám, nem szeretne velem további kapcsolatba kerülni.

Bemegyek hozzá, nem tér ki előlem, a falhoz szorít, felnyerít. Én félénken suttogok neki, majd lehunyom a szemem. A kezemben tartott bicskát, (szintén apám adta, aki szerint jól jön az étkezéseknél, hát tévedett, ez nem a hetvenes évek úttörőtábor),- a tenyerembe veszem és összeszorítom az öklömet. A pengét rányomom, hirtelen kihúzom a kezemből épp csak annyira, hogy vékony vágást ejtsek. A ló felhorkan, ahogy megérzi a vér szagát, a cseppek a földre hullnak, rögtön felidéznek bennem a tegnapi látottakat. Az én vérem, ismerős, nem félelmetes, a kezem sem fáj, csupán lüktet a szívdobbanásaim ritmusára. Csak erre a pár cseppe van szükségem. A ló hosszú, kócos sörényébe kapaszkodom, fellendülök a hátára. Véres lesz a marja, ahogy átölelem, a nyakára hajolok, úgy nyitom ki az állás ajtaját. A patkók éktelen hangosan koppannak a téglán, amint kigaloppozunk az istállóból, a többi ló rémülten felnyerít. Lábam maguktól kulcsolódnak a hátára, megfogom a sörényét, a fal mellől lekasztok egy kötelet, átdobom a nyakán, elkapom a másik oldalon anélkül, hogy leszállnék róla, és a sarkamat a hasához érintem.

Meglepetten üget ki a fényre, forgolódik alattam, én viszont erősen tartom magam és a lovásziúk ámuló szemei láttára nekivágunk a poros útnak. A ló eleinte ficáncol, ágaskodik alattam, de mivel nyugodt vagyok, csak tartom és hajtom előre, egy idő után lenyújtja a nyakát, fut előre, a patái mögött hófehér por száll fel. Hallom a kiabálást magam mögött, a távolból.

- Emese, az ég áldjon meg, állítsd meg!

Körbevágtaunk a pálya mellett, a nyárfák mentén, előrehajlok, érzem, ahogy a hátam húzódik, akárcsak a ló nyaka, egyszerre mozdulunk, a lábam szorítja az oldalát, meleg árad belőle és finom, ritmikus remegés. Meg sem állunk a földekig, átugrunk az alacsony kapun, amin a gazdasági járművek mennek ki a határba. Minél messzebb érünk a Szálló Por Állami Ménesgazdaságtól, annál könnyebben veszem a levegőt. A maszk, amit eddig hordtam, cafatokban válik le az arcomról, könnyeket csal a szemembe a menetszél, a félelem és a szorongás fátylai az út menti akácokba akadnak, mint levedlett bőr, selymesen könnyűek, alattuk az új vonásaim finomak, lágyak, egy egészen új ember arca ez, olyané, aki nem ismeri a félelmet. Tudom, hogy nem az én arcom, hanem mindenkié, aki valaha elindult a pusztába, hogy megkeresse a keresztutat, ami továbbviszi a következő táborhely felé, ahonnan egészen magasra, az ég tetejére lovagolhat gyöngyfekete, rajzolt lován, melyen aranydíszes kantár és rézfüggőkkel ékes nyereg csillog a túl erős napfényben.

Szemethy Orsi



*A Magazinban megjelent festmények és grafikák
Szemethy Orsi művei*

AZ ILLATOK ÚTJÁN

A különleges meghívás

Salima mindig is érzékeny kislány volt, érezte a körülötte lévő világ rejtett rezdüléseit, mintha az Atlasz felől érkező szél suttogása vagy az argánfák leveleinek zizegése mondani akarna neki valamit. Az intuícióját mindig is erősnek tartották a barátai, de Salima gyakran kételkedett önmagában. Egy nap azonban valami igazán különleges történt.

Azon a reggelen Salima korán ébredt, egy macska nyávogott kitaróan a riád kapuja előtt. Kikukucsált az ajtón, de a macskát már sehol sem látta, a sikátor üres volt, viszont egy ismeretlen eredetű levelet talált a házuk ajtaja előtt. A levél megszólította őt, ezért gyorsan felvette. A halvány, rózsaszínű papíron finom rózsairat áradt szét, amitől Salima kíváncsisága azonnal felébredt. Ráadásul a levél neki szólt:

„Drága Salima! Ha tudni szeretnéd, mi az igazi erő, kövesd a szíved és a belső hangodat. Várlak ma délután a régi bazárban, de csak te tudod megtalálni az utat.”

Nem volt aláírás, és Salima sosem hallott még a régi bazárról. Felhívta az egyik legjobb barátját, Alit, hogy megkérdezze, ismeri-e a helyet, de Ali sem hallott róla. Ennek ellenére valami mélyen belül azt súgta Salimának, hogy el kell mennie oda.

Salima édesanyja gyógynövényekkel foglalkozott, így az otthonukat mindig különféle illatok töltötték meg. Reggelente a borsmenta tea illata lengte be a házat, a tajine a kakukkfűtől illatozott. Salima is nagyon szerette a fűszereket, így a titokzatos levél illata mélyen megérintette. Salima a konyhában találta édesanyját, amint friss kávét készített.

– Anya, te hallottál már a régi bazárról? – kérdezte Salima kissé tétován. – Szeretnék elmenni oda.
– Régi bazár? Nem ismerem – válaszolta az anyja mosolyogva. – Viszont, ha érzed, hogy el kell menned oda, bízz a megérzéseidben. Valaki itt a Kasbah negyedben biztos meg tudja mondani neked merre van; és ne feledd, néha a belső hangunk sokkal többet tud, mint amit a világ mutathat nekünk.
Salima ezen elgondolkodott. Az édesanyja mindig azt mondta neki, hogy az illatok és az érzések összefüggenek. „Az intuíció olyan, mint egy illat – lehet, hogy nem látjuk, de ha odafigyelünk rá, pontosan megmutatja, merre menjünk.”

Délután Salima nyakába vette Marrakesh sikátorait, és elindult az óváros régi, elfeledett része felé. Az utcák egyre szűkebbek lettek, a riádok vörös falai pedig egyre öregebbnek látszottak, mintha már régen elfelejtette volna őket a világ. Ahogy haladt előre a kanyargós utcákon, hirtelen megérezte a levegőben az ismerős rózsa illatot. Pontosan olyat, mint amilyen a levélből áradt. Salima tudta, hogy jó úton halad.



Az elfeledett bazár

Salima egy igencsak szűk sikátorban találta magát, ahol a falakat sűrűn borította a vadszőlő. Az utca végén egy régi, kopott, zöldre festett faajtót látott résznyire nyílván, az ajtó fölött pedig, alig kivehetően egy régi tábla lógott, rajta a felirat: „Az elfeledett bazár”.

Salima kinyitotta az ajtót, és belépett a varázslatos helyre. A levegőt különféle illatok töltötték meg: levendula, jázmin, citrom, rozsmaring, borsmenta és még sok más illat, amelyeket nem is tudott azonosítani. A bazár zsúfolásig tele volt nagy edényekkel, bennük színes és illatos fűszerekkel, egy kisebb pulton pedig különböző színű üvegcsék és edények sorakoztak.

Egy idős asszony lépett oda hozzá. Arcát mély ráncok szántották, de szeme csillogott, mintha épp most felfedezett volna fel valami izgalmasat.

– Tudtam, hogy eljössz – mondta halkán, de határozottan. – Az illatok nem hazudnak, és te ismered őket. De a legfontosabb az, hogy tudd, mit súg a szíved.

– Ki vagy te? – kérdezte Salima kissé meglepetten.

– A nevem Farida. Egykor én is olyan voltam, mint te: kételkedtem magamban, nem bíztam az intuíciómban, de az illatok megtanítottak arra, hogy az érzéseink mindig igazat mondanak. Ma elindítalak az utadon, de te fogsz dönteni, merre mész tovább.

Farida egy asztalhoz vezette Salimát, ahol különböző gyógyító növények sorakoztak. Egy-egy növény mellett egy rövid üzenet állt, de Salima nem értette teljesen a jelentésüket.

– Az illatok mindig vezetik az embert – folytatta Farida. – Mindegyik növény más-más területen segít. A levendula például nyugtat, a borsmenta frissít és tisztánlátást ad, a rózsa pedig az önbizalmat és a szeretetet erősíti.

Salima érdeklődve nézte a különböző növényeket. Aztán Faridára nézett, aki így szólt:

– Most egy próba vár rád, hogy megtudd, mennyire erős az intuíciód. Nem az illatok fognak megmenteni, hanem a belső hangod, de az illatok vezetnek majd az utadat.



Az útvesztő rejtélye

Salima lassan lépkedett az ódon kőfalak között, miközben egy hatalmas, szövevényes útvesztő tárult a szeme elé. Az ég elsötétült és a szél meghozta a Szahara homokját. Ahogy belépett az útvesztőbe, Salima hirtelen érezte, hogy a szíve gyorsabban ver, mintha valami nem stimmelne. Minden fal ugyanolyan volt: vörös, magas és fenyegető. Az út nem volt sem egyenes, sem tiszta, hanem tele volt fordulatokkal és zsákutcákkal.

– Ez lehetetlen... – suttogta maga elé. – Hogy fogom megtalálni az utat?

Ahogy egyre beljebb ment, a porfelhő egyre sűrűbbé vált, és Salima egyre elveszettebbnek érezte magát. Minden sarkon, ahová befordult, újabb és újabb falak emelkedtek előtte, mintha az útvesztő szándékosan akarná összezavarni. Az idegesség kezdett eluralkodni rajta, és érezte, hogy egyre nehezebb lélegeznie. Az ég alig engedett fényt, és Salima szinte már feladta a reményt, hogy kijut.

Ekkor azonban egy halvány illat kezdett terjengeni a levegőben. Salima megállt és megpróbált koncentrálni. Az orrába szálló illat ismerős volt: friss menta illata lengte körbe. Az édesanya mindig mentával készített frissítő italokat, amikor fáradt volt, és Salima emlékezett rá, hogy a menta mindig felfrissítette és tisztább gondolkodásra ösztönözte.

– Menta... – suttogta maga elé. – Lehet, hogy ez az útmutatás?

Ahogy mélyebbre szívta az illatot, úgy érezte, hogy a gondolatai lassan kitisztulnak, és a szíve megnyugodott. Az illat nemcsak felfrissítette, hanem mintha mutatta volna neki az utat. Salima rájött, hogy nem a szemével kell keresnie a kivezető utat, hanem a megérzéseire kell hallgatnia, amit az illat is felerősít.

Becsukta a szemét, és figyelt az illatra. Minden lépésnél megérezte, hogy a menta illata erősebb vagy gyengébb, és ezzel jelezte neki, hogy merre kell mennie. Amikor rossz irányba fordult, az illat elhalványult, de ha helyesen választott, újra felerősödött. Salima szíve egyre könnyebb lett, és minden egyes lépéssel magabiztosabban haladt előre.

Ahogy lassan haladt az útvesztőben, megérezte, hogy a menta illata fokozatosan egy másik illattal keveredik, friss fenyőillattal. Az illat mély, erős és stabil volt, mintha arra akarná emlékeztetni, hogy a természet mindig megtalálja az utat. Az erdő illata otthonosságot sugárzott, mintha a természet maga vezetné őt ki ebből a labirintusból.

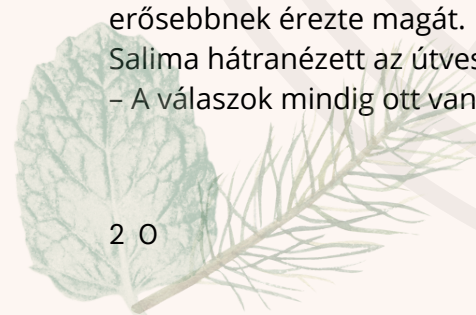
Salima mélyen belélegezte a fenyőillatot is, és úgy érezte, hogy a talaj a lába alatt biztosabb, stabilabb lesz. Az út már nem tűnt olyan fenyegetőnek. Az intuíciója, a belső hangja, amelyet eddig oly gyakran elnyomott, most erősebben szólt, mint valaha. Salima felismerte, hogy az illatok nem csupán vezetőként szolgálnak, hanem belső érzéseit is felerősítik, segítik, hogy bízzon a saját döntéseiben.

Már nem agyalt minden kanyar előtt, hanem hagyta, hogy a menta és a fenyő vezesse. Ha két útra bukkant, mindig az illatot követte, és az intuícióját hívta segítségül. Néha habozott, de ekkor mindig mélyebbet lélegzett, és a friss illatok újra irányt mutattak.

Ahogy haladt előre, a szaharai porfelhő lassan eloszlott, és a nap sugarai átszűrődtek a fák lombjain. Salima már tudta, hogy közel van a kijáráshoz. A friss levegő, a menta és a fenyő keveréke olyan tiszta lett, mintha egy új világba lépett volna át. Végül megérkezett egy riád hatalmas kertjébe, ahol a napfény melegen ölelte körül. Az útvesztőből kijutott, de nemcsak fizikai értelemben: lelkében is tisztábbnak és erősebbnek érezte magát.

Salima hátranézett az útvesztőre, és mosolyogva megjegyezte:

– A válaszok mindig ott vannak bennem, csak hallgatnom kell rájuk.



Az igazi tanulság

Miután Salima sikeresen teljesítette a próbát, Farida hirtelen ott termett mellette.

– Megtanultad, hogy az intuíciód erősebb, mint bármi más – mondta Farida. – Az illatok segítettek, de a belső érzéseid vezettek. Mindig bízz bennük, és sosem fogsz eltévedni. Hátra van még két próba számodra Salima, de mindent a maga idejében! - mosolygott. Most haza kell menned, édesanyád vár rád.

Salima rájött, hogy a legfontosabb tanulság az, hogy mindig bíznia kell a saját érzéseiben, még akkor is, ha a világ kétségekkel tele. Az illatok emlékeztetőként szolgáltak számára, de a belső erő mindig ott volt benne.

Ahogy kilépett az Elfeledett bazárból, a nap már kezdett lenyugodni, és Salima úgy érezte, hogy valami megváltozott benne. Az intuíciója, amelyet addig oly gyakran figyelmen kívül hagyott, most erősebb volt, mint valaha. Hazasietett, ahol már édesanyja illatos tajine-nal várta.

Edina



INTUITÍV TAROT

A tarot és az intuíció egymástól elválaszthatatlan, a kártyaolvasás nem is létezne megérzések, belső iránymutatás nélkül. Emlékszem, amikor először kezembe vettem az első tarot paklimat és végignézttem egyenként a lapokat, még fogalmam sem volt a kártyákon szereplő szimbólumok jelentéséről, mégis, mintha mindegyik kép beszélt volna hozzám. Ahogy a kezemben tartottam egy-egy lapot, megelevenedtek rajtuk a szereplők, tudtam, mit gondolnak, hallottam, mit mondanak, és éreztem, min mennek keresztül. Ahogy a képekre koncentráltam, az egészen aprónak tűnő részletek is életre keltek, és üzenetek számomra.

A tarot-olvasás igazából a tudás, az intuíció és az értelmezés ötvözete. A kártyáknak vannak standard jelentései, amiket érdemes megtanulni, de az olvasás igazi mélysége abból fakad, hogy az olvasó képes ráhangolódni intuitív képességeire, és olyan történetté fűzi össze a lapok üzenetét, ami a kérdező élethelyzetére és tapasztalataira reflektál. Tehát egyrészt szükség van az intuícióra a kártyák értelmezésekor, és szükség van rá ahhoz is, hogy a számtalan jelentésből azt válasszuk ki, ami a kérdező helyzetében a legrelevánsabb. Ehhez a kérdezőre is rá kell tudni hangolódni, és a megérzés abban is segít, hogy tisztábban lássuk magát a kérdést. Sokszor ugyanis nem az a fő kérdés, amivel a kliens hozzánk fordul. Egy tapasztalt olvasó ezt azonnal megérzi, és segít a kérdezőnek megfogalmazni azt a kérdést, ami tényleg előrébb viszi az életében. Előfordulhat az is, hogy a tarot kártyavető visszautasít egy klienst, mert rossz érzése támad vele kapcsolatban, vagy olyan kérdést tesz fel, amire nem szívesen válaszol, például halállal, egészséggel, befektetéssel, ártással kapcsolatos témákban. A kártyaolvasáshoz tehát elengedhetetlen, hogy bízzál az intuíciódban.

A bizalom az intuitív tarot-olvasás alapköve. Az a lényeg, hogy higgy a saját meglátásaidban. E nélkül az alapvető bizalom nélkül az intuitív hangot könnyen elnyomhatják a kételyek és a bizonytalanság, ami elhomályosítja az olvasás tisztaságát.

Ugyanígy a mindennapi életünknek is elengedhetetlen részét képezi a megérzés. Gondoljunk csak arra, ahogy a körülöttünk lévő emberek nonverbális jeleit vesszük és értelmezzük, majd az ebből leszűrt információ alapján reagálunk. Ha például megkérdezel valakit, hogy hogy van, ő pedig azt feleli: "Minden rendben." A hangja, a testtartása, a kisugárzása alapján te mégis úgy érzed, valami nincs rendben. Ahogy felnövünk, a tapasztalataink alapján egyre kifinomultabb lesz ez a fajta szociális intuíciónk, ami azt támasztja alá, hogy egy tanulható, fejleszhető képességről van szó.

Én úgy gondolom, hogy nem az intuíciós képességünk javul, sokkal inkább az a képességünk fejlődik, hogy meghalljuk a belső iránymutatásunkat, és megengedjük magunknak, hogy elfogadjuk azt. A mesterséges intelligencia korában vannak, akik döntési helyzetben előbb kérnek tanácsot az AI-tól, mint hogy befelé figyeljenek.





Bárhogy is legyen, számos módszer létezik arra, hogy magabiztosabban használjuk az intuíciónkat. A tarot például egy remek eszköz erre. Meditálhatunk az egyes kártyákkal, vagy húzhatunk mindennap egy lapot, és lejegyezhetjük a gondolatainkat, érzéseinket azzal kapcsolatban. Este vagy másnap aztán visszatérhetünk a jegyzetünkhöz, és megvizsgálhatjuk, mi az, ami megvalósult belőle, mennyire voltak helyesek a megérzéseink. Egy másik játékos módszer, ha színnel lefelé húzunk egy lapot, és a kezünket fölé tartva próbáljuk meg kitalálni, melyik az a lap, milyen érzések, képek jelennek meg bennünk vele kapcsolatban. Ha nincs tarot kártyád, Dixit kártyákat is használhatsz hozzá.

Ez utóbbi játék azt is megtanítja nekünk, hogy hogyan beszél hozzánk az intuíciónk. Van, aki képeket lát, van aki hangokat hall, van akinek csak megjelenik a tudat az elméjében, de olyan is van, aki a teste valamely pontján érez bizsergést, melegséget. Ha ezt kitapasztalod, később könnyebben felismered, amikor az intuíció próbál sugallni valamit.

Az intuíció a logikán és a tanult válaszokon túl egy "ösztönös", belső választ ad kérdéseinkre. Nem (csak) a földi életünk során megszerzett tudásunkat tükrözi, benne van az univerzális tudat minden bölcsessége, amiből bármikor meríthetsz - csak úgy, mint a tarotban.

Kriszta



A HÓNAP LAPJA: A FŐPAPNŐ



A lap leírása

A Főpapnő egy vékony, gránátalmákkal és datolyákkal díszített fátyol előtt ül. A fátyol a tudatos és tudatalatti birodalmakat, a láthatót és a láthatatlant választja el egymástól, és arra szolgál, hogy távol tartsa az alkalmi szemlélődőket. Csak a beavatottak léphetnek be. A fátyolon lévő gránátalmák a bőség, a termékenység és az isteni nőiesség szimbólumai.

A Főpapnő két oldalán két oszlop áll, amelyek a szent, misztikus templomnak a bejáratát jelölik. (Ez nem más, mint Salamon temploma az Ószövetségből.) Az egyik oszlop fekete, rajta a B betű (Bóaz), a másik fehér, rajta a J betű (Jákin). A Bóaz jelentése: "Őbenne van az erő", a Jákin jelentése: "Az Úr megerősít". Az oszlopok fekete-fehér színei a dualitást szimbolizálják – férfi és női, sötétség és fény –, jelezve, hogy a dualitás megismerése és elfogadása szükséges a belépéshez ebbe a szent térbe.

A FŐPAPNŐ

Általános jelentés: bölcsesség, intuíció, megézés, tudatalatti, spiritualitás, bölcs hallgatás, nőiesség, belső béke

Fordított jelentés: elhallgatott titkok, figyelmen kívül hagyott megézés, rossz tanácsot követni

Elem: Víz

Számmisztika: 2

Asztrológiai kapcsolódás: Hold

Kristályai: holdkő, szelenit, levendulakvarc

Csakra: harmadik szem csakra

Fő üzenete: Bízz a belső hangodban!

A Főpapnő fehér ruhát (tisztaság) kék köpenyt (igazság) visel, mellkasán egy kereszttel, valamint egy - szarvakból és egy holdból álló - diadémot, amelyek mind az isteni tudását és isteni uralkodói státuszát jelképezik. (Az egyiptomi istennő, Hathor viselt ilyet, neki a két tehénszarv között a Nap szimbóluma helyezkedett el.) Ölében egy TORA feliratú tekercset tart, amely a zsidók szent könyvét, a Tórát jelképezi. A tekercset részben eltakarja a köpeny, jelezve, hogy ez a szent tudás egyszerre felfedett és rejtett: csak akkor tárul fel, ha a tanítvány készen áll arra, hogy túltekintsen az anyagi világon. A lábainál lévő félhold az isteni nőiességgel, az intuícióval, a tudatalatti elmével és a hold természetes ciklusaival való kapcsolatát szimbolizálja.

Általános jelentés

A Főpapnő a tudatalatti elme őrzője és a szent tudás, valamint a rejtett misztériumok tanítója. A tudatos és tudatalatti, a fizikai és a spirituális sík határán ülve a Főpapnő veleszületett képességgel rendelkezik, hogy könnyedén mozogjon e két világ között. Arra tanít, hogy a világ nem olyan, amilyennek látszik, sokkal mélyebb hatások mozgatják. A Főpapnő átvezet téged a tudatosság vékony fátylán, és mély, intuitív megértést kínál a világegyetemről, valamint fokozott tudatosságot a titkos vagy rejtett információk iránt.

A Főpapnő a spirituális megvilágosodást, a belső világozást, az isteni tudást és bölcsességet jelképezi. Akkor jelenik meg a Tarot-olvasásaidban, amikor a fátyol közted és a spirituális világ között elvékonyodik, és lehetőség nyílik hozzáférni a lelked mélyén rejlő tudáshoz. Most annak van itt az ideje, hogy csendben maradj, és ráhangolódj az intuíciónra. A keresett válaszok belülről, a legmélyebb igazságodból és „tudásodból” fognak érkezni. Hagyd, hogy a Főpapnő legyen az útmutató, amikor mélyre merülsz a tudatalatti elmédbe, és hozzáférsz ehhez a belső bölcsességhez. Kapcsolódj az intuíciónhoz és a Magasabb Énedhez meditáció, vizualizáció, sámáni utazás vagy spirituális közösségekben való részvétel révén.

Az intuíciónak jelenleg hasznos információkat ad neked, és segít, hogy mélyebb kapcsolatba kerülj a tudatalatti elmédrel. Az ezekkel a problémákkal kapcsolatos tudás nem gondolkodás és racionális érvelés útján fog eljutni hozzád, hanem az intuíciónba való betekintés és abba vetett bizalom révén, így adj magadnak időt és teret a meditációra, és figyelj a belső hangodra. Érdemes lejegyezni az álmaidat, mert tanulhatsz belőlük, vagy esetleg választ kaphatsz a kérdéseidre.

Ha ezt a lapot húzod, azt is jelentheti, hogy egy fokozottan intuitív képességekkel és pszichikai megérzésekkel teli időszakban vagy. Ha épp ezeket a képességeket fejleszted, a Főpapnő további bátorítást nyújt, hogy folytasd az utadat, és bízz abban, hogy a helyes úton jársz. Minél inkább hallgatsz az intuíciónra, annál jobban fog áramlani.

A Főpapnő jelt ad, hogy hívást kaptál arra, hogy magadhoz öleld az Isteni Nőiességet – kapcsolatodat az intuíciónal, együttérzéssel, empátiával és belső bölcsességgel. Nemtől függetlenül fontos, hogy egyensúlyba hozd és integráld a férfi és női energiáidat, és a Főpapnő jelenléte azt jelzi, hogy a szent nőiességed most figyelmet igényel. Érezd, ahelyett hogy gondolkodnál! Működj együtt másokkal, ahelyett hogy versenyeznél! Alkoss, ahelyett hogy rombolnál! Bízz az isteni feminin energiádban, még akkor is, ha a körülötted lévő férfi energia erősebbnek tűnik.

Ha éppen egy döntés előtt állsz, a Főpapnő lapja arra bátorít, hogy ne siesd el a választást, és a racionális gondolkodás helyett azt az utat válaszd, amelyet a belső hangod sugall. Az univerzális bölcsességed révén megláthatsz egy olyan utat is, amire eddig nem is gondoltál, ám ez a választás a számodra legmegfelelőbb.



Fordított jelentés

A Főpapnő fordított helyzetben arra hív, hogy maradj csendben, és fordítsd figyelmedet befelé, hogy meghalld saját hangodat és bölcsességedet. Lehet, hogy mások véleménye befolyásol, vagy magával ragad mások drámája, amikor valójában arra lenne szükséged, hogy arra összpontosíts, ami számodra helyes. Itt az ideje, hogy elcsendesedj, és visszavonulj a külső világtól, hogy meghalld, mit oszt meg veled most a belső iránymutatásod.

Lehet, hogy kételkedsz magadban, vagy ostobának, esetleg bűnösnek érzed magad azért, mert hallgatsz az intuíciónra, és ennek következtében elnyomod ezt a képességedet. Talán attól félsz, hogy mások elítélnek, ezért elrejtet intuitív képességeidet. Ha ez igaz rád, tudd, hogy az intuíción a szuperképességed, amely azért van itt, hogy vezessen és segítsen téged. Bízz az Univerzumban, és engedd el az irányítást.

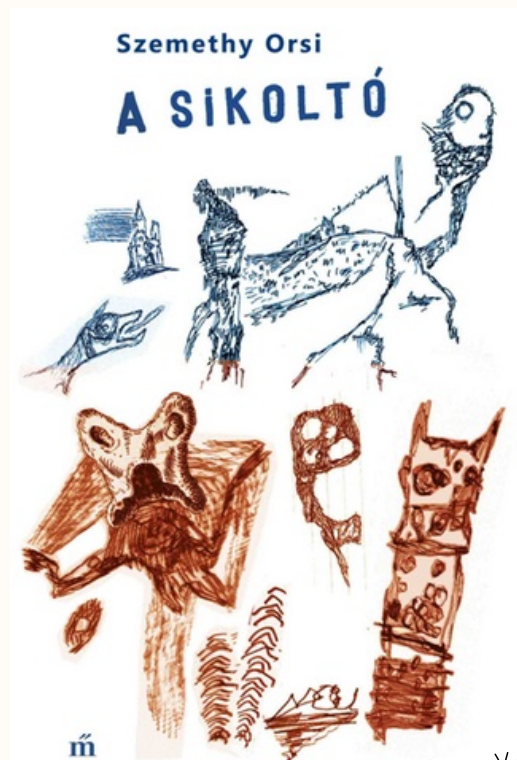
Gondolj a Főpapnőre úgy, mint a belső csendes középpontra, amelyet a külső világod nem érint meg, és bízz abban, hogy ő mindig ott van, amikor szükséged van rá. Ha úgy érzed, hogy minden túl kaotikussá válik, keress egy nyugodt helyet, és meditálj, hogy meghalld a hangját. Ha abbahagyod az aggodást vagy a problémád túlgondolását, és inkább utat engedsz az intuíciónak, a válasz megérkezik.

A Főpapnő titokzatos természete utalhat pletykákra vagy rejtett szándékokra is. Lehet, hogy mások visszatartanak előled információkat, vagy a hátad mögött beszélnek rólad és terjesztenek hamis állításokat. Ahelyett, hogy feltételezésekbe bocsátkoznál vagy paranoiába süllyednél, inkább kezdeményezz egy őszinte beszélgetést, hogy felszínre hozd és rendezd ezeket a titkokat.

Kriszta



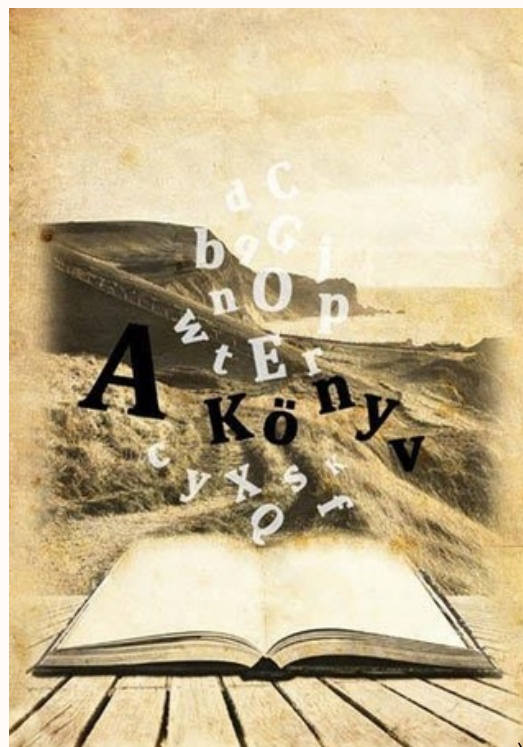
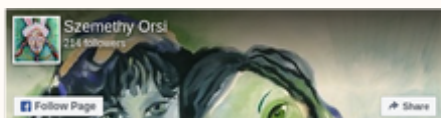
Ahol még megtalálhatsz minket:



Szemethy Orsi



www.metamor.hu



Tanley Milet



Kezdőlap

A Gyógyító Illatok színes-szagos kalandra hívnak, ahol gyakorlati alkalmazásokat találsz, legyen tavasz, nyár, ősz vagy tél. Az illóolajok és a gyógynövények megjelennek szépség, egészség, háztartás, ünnep,...

Gyógyító Illatok

BLOG
.HU

SZEM Műhely

Történetek mindenkinek, gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt, mert mesélni jó, mert mesélni kell! Fogadjátok írásaimat, meséimet,...

bloghu



Fotó- és képportfólió szemedi munkáiból | Shutterstock-feltöltő

Böngésszeszedi fotóit és képeit a Shutterstockon. Fedezze fel a művész egyedi vizuális anyagait projektjei számára.

Shutterstock



Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Edina

[/gyogyito.illatok](#)

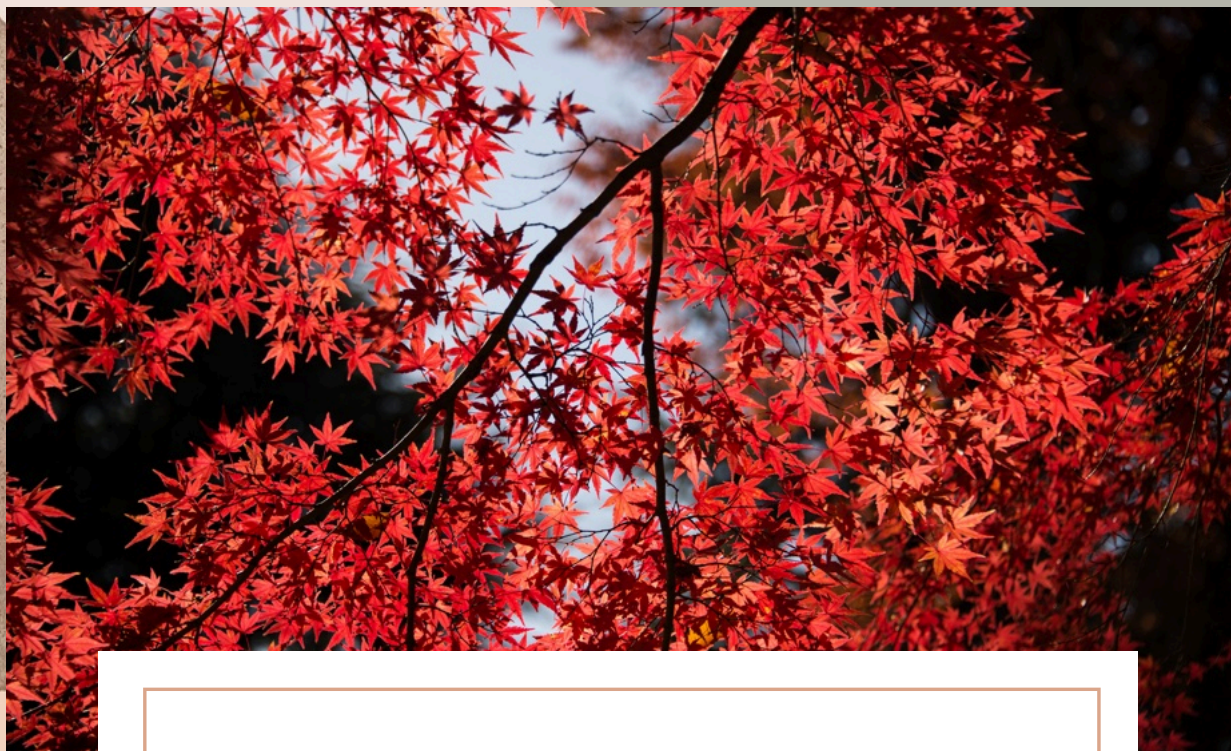
[@gyogyito illatok](#)

<https://www.gyogyitoillatok.hu>

Kriszta

[/zidkozosseg](#)

[tudatosagtarot\[kukac\]gmail.com](mailto:tudatosagtarot[kukac]gmail.com)



NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N