

NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N

ELMŰLÁS

BEMUTATKOZIK:
SELMECZI MÁRTA

A halál illúziója

Gyertyát gyújtok

11. SZÁM
2024. NOVEMBER

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 elmélkedni. 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 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.

EGYÜTT VAGYUNK ITT

A veszteségekben nem vagyunk egyedül. Nincs olyan ház, ahová bekopogtatnál, és az emberek ne tudnának történeteket mesélni neked elvesztett hozzátartozókról, vagy álmaikról. Ebben is felettébb hasonlóak vagyunk, összetartozunk.

Még több történetet kellene elmesélnünk egymásnak ahhoz, hogy segíthessünk. Bármenyre is éljük meg különállónak magunkat, egyéninek az életünket - mert a bőrömben, a fejembe nem tud más belebújni -, mégis sok közös és hasonló sorsban osztozunk.

A látszat azt mutatja, hogy a fák egyenként válnak meg leveleiktől ősszel, a levelek tavasszal mégis együtt jelentek meg a fa ágain, majd a földre lehullva nagy eséllyel kerülnek vissza a fa anyagába, vagyis a gyökerébe a lebontó gombák és a csapadék közreműködésével.

A természet rengeteg példát nyújt megújulásával, alkalmazkodásával és az állandó változásra való készségével, csodás változatosságával, vagyis pusztán létezésével.

Sok tudós a természetben „világosodott” meg, és hozott be a köztudatba új nézeteket, amelyek előre lendítették az egész emberiséget. Mindenképpen a kíváncsi és nyitott elme az, ami képes benézni a kulisszák mögé, leleplezni a tabut, felszabadítani a gúzsba kötött lelket.

Biztosan lesz majd olyan kor, amikor a mostani időszakra is úgy tekintenek vissza majd felmenőink, mint egy elmaradottabb korszakára az emberiségnek. Felesleges azt hinni, hogy elértük a maximumot, amit ebben a világban kihozhatunk magunkból, mert jól tudjuk, hogy ez önáltatás.

„Az energia átalakítható egyik formából a másikba, de nem lehet létrehozni vagy megsemmisíteni.” Ez az egyik fogalom a Wikipédiában az energiamegmaradásról, ami ma-napság a fizika egy fontos törvénye.



Ha ez az emberre is igaz, akkor eljátszhatunk a gondolattal anélkül, hogy végleges következtetésekre jutnánk: Ugyan mi van a halál után, vagy mi van a születés előtt?

Vannak híres filmes főhősök, történelmi és vallási alakok, akik próbálnak utat mutatni, üzeni nekünk. (A teljesség igénye nélkül: Luke Skywalker, Buddha, Yeshua.)

Az életben halhatatlanoknak érezzük magunkat, még akkor is, ha látjuk, mi zajlik körülöttünk. Az elmúlással foglalkozni nem azonosulást jelent, csupán érdeklődést.

Mi történik a pillangóval, aki azelőtt lárvaként ette a leveleket, majd szárnyat növesztve nektárt szívogat? Persze, átalakul. Létezik ez az egyszavas válasz erre kérdésre, és meg is nyugodhatnánk ezután, de még maga David Attenborough is minket kér egyik természetfilmjében, hogy segítsünk megfejteni egy bizonyos fajta pillangó életét. A titkok megfejtésre várnak.

Minden, mindennel összefügg.

Ki tudja, miért vagyunk itt, és egy idő után miért kell innen távoznunk? Tényleg van olyan ember, aki elég bátor ahhoz, hogy ezt egyértelműen kinyilatkoztassa?

A HALÁL ILLÚZIÓJA

Három hónapja, hogy váratlan hirtelenséggel elveszítettem édesapámat. Mivel spirituálisan viszonylag fejlett egyénnek tartom magam, arra számítottam, hogy könnyebben élem meg a halállal való szembenézést. Bár kétségtelen, hogy rengeteget segített az a sok ismeret, amit az évek alatt megszereztem könyvekből, tanfolyamokon és saját tapasztalásokon keresztül, az elmúlás szele eléggé megcsapott. Amikor ugyanis elmegy egy szerettünk, a gyász mellett önmagunk halandóságával is szembe kell néznünk, és – immár a másik fél nélkül – fel kell dolgoznunk az elvarratlan szálakat. Mire megtudtam, hogy édesapám súlyos beteg, már csak napjai voltak hátra.

Ekkor akadt meg a szemem egy könyvön a nappali polcán, amit évekkel ezelőtt vettem azzal a szándékkal, hogy egyszer majd elolvasom. Már vagy ezerszer elsétáltam előtte, ám most ez a könyv megszólított, és le sem tudtam tenni, amíg ki nem olvastam minden betűjét. Ez a könyv nem más, mint Neale Donald Walsch: *Istennel az öröklétben (Home with God – in a Life that Never Ends)* című kötete, ugyanazé a Neale Donald Walsch-é, aki a *Beszélgetések Istennel (Conversations with God)* című könyvsorozatot is írta. Mielőtt bárki azt hinné, hogy valami vallási témájú könyvről van szó, hadd oszlassam el a tévhiteteket.

Ez a beszélgetés egy rendkívüli és megdöbbentő párbeszéd folytatása az életről, a halálról és a túlvilágról. Mindent megtudhatsz belőle azokról a kérdésekről, amelyeket mindannyian felteszünk a halállal kapcsolatban.



Édesapámmal az esküvőmön

Olyan kérdésekre gondolok, mint hogy „Mi megy végbe valójában a földi létben?“, „Mi lesz azokkal, akik önként vetnek véget életüknek?“, „Mi történik azután, hogy életünk véget ér?“, „Fog-e egyáltalán történni valami?“, „Mindenki ugyanúgy éli meg a halált?“, „Miért halunk meg?“, „Mitől függ, hogy hogy halunk meg?“, „Van beleszólásunk abba, mikor megyünk el?“, vagy hogy „Találkozhatunk-e eltávozott szeretteinkkel?“

A könyv egyik legfontosabb üzenete, hogy a halál nem a vég, hanem egy új szakasz kezdete. Egy átmenet, amely során a lélek visszatér és egyesül a mindenség teremtőjével. Az ideiglenes elszakadás célja egyrészt az, hogy a tapasztalataink útján megélhessük isteni minőségeinket, másrészt, hogy egymás által fejlődjünk, hiszen minden lélek kapcsolatban áll egymással. Az elmúlástól való félelem talán olyan szempontból hasznos, hogy arra készíti az embereket, hogy átgondolják, mit is jelent számukra az élet, és mi a valódi életcéljuk, ezáltal mindennapjaikat teljesebben meg tudják élni.

A haláltól való félelmeink leginkább abból fakadnak, hogy nem ismerjük a folyamat valódi természetét, és tartunk az ismeretlentől. Azonban azzal, hogy tagadás és elzárkózás helyett jobban megismerjük rájövünk, hogy a halál nem más, mint egy szeretetteljes és békés átmenet, és megszabadulhatunk a félelmeinktől.

A halál része a lélek természetes fejlődésének, és egy újfajta szabadságot hoz magával, mivel elfogadása megnyitja az utat egy teljesebb és boldogabb élet felé.

Az átmenet megélése mindenki számára egyedi élmény, hiszen függ attól, milyen hiedelmeket táplálunk életünk során, és milyen a spirituális fejlettségünk.

Ez azt jelenti, hogy ha valaki hisz egy bizonyos túlvilági scenárióban (például a mennyországban, a reinkarnációban vagy a családdal való újraegyesülésben), valószínűleg egy olyan átmenetet tapasztal meg, ami összhangban van ezen elvárásaival.

Sokan tartanak a végső elszámoltatástól, ahol eldől, a pokol vagy a menny vár rájuk. Ám a túlvilágon nincs büntetés vagy ítékezés, nincs jó vagy rossz, a dualitást magunk mögött hagyjuk a fizikai világban. Ugyanakkor a lélek számára lehetőség nyílik arra, hogy szégyen vagy megbánás nélkül átnézze életét, és teljes megértést és betekintést nyerjen, mindezt egy teljesen szeretetteljes közegben.

És hogy dönthetünk-e halálunk pillanatáról és mikéntjéről? A könyv szerint a válasz az, hogy természetesen igen.

Minden lélek előre meghatározza saját halálának körülményeit, mint egy nagyobb terv részét. Halálunk időzítése és körülményei mindig tökéletesek. Ez a nézőpont azt sugallja, hogy a halál nem büntetés vagy véletlen esemény, hanem a lélek egy nagyobb spirituális utazásának része, amelyet maga tervez meg.



Nagyon megdöbbenő és egyben felszabadító volt számomra a felismerés, hogy senki sem hal meg akarata ellenére.

Az átmenet kapujában minden léleknek van lehetősége szabadon eldönteni, hogy marad vagy megy. Ha még befejezetlen dolgai vannak hangsúlyozom, a léleknek, nem pedig az egónak), azt a valóságot éli meg, hogy mondjuk csodával határos módon túlél egy balesetet, vagy felépül a betegségéből, annak ellenére, hogy már az orvosok is lemondtak róla.

A könyv csodálatosan megfogalmazza a válaszokat a legnehezebb

kérdésekre is, sokszor élve a metaforák eszközével, hiszen bizonyos dolgok nehezen átültethetők a racionális világ síkjára. Sokat segít a megértésben, ha előtte elolvassuk a *Beszélgetések Istennel* korábbi részeit. A bennük lévő gondolatok évezredek tabukat döntögetnek, és felnyitják az olvasó szemét. Garantálom, hogy más emberként látja a világot az, akihez eljutnak a beszélgetések üzenetei. Én is számtalan dolgot átértékeltem magamban a könyvek hatására, például az elmúlást.

Mély meggyőződésem, hogy a halállal nem ér véget az élet. Sőt! Úgy vélem, a földi életünk csupán parányi töredéke, epizódja teljes létezésünknek. Amikor megszületünk, átszületünk az egyik világból a másikba, és amikor meghalunk, folytatjuk az életet a következő világban. Yeshua is azért vállalta bátran a halált, mert tudta, hogy csupán fizikai testét hagyja hátra. Velünk, emberekkel pedig elhítetik a mesét, hogy bűneinkért halt meg, és büntudatban elmerülve imádkozunk egy keresztről csüngő halotthoz. Egyáltalán nem az örök életet látjuk benne, hanem az esendőségünket, a halált és a félelmet. Önfeláldozásának legfőbb üzenete ugyanakkor éppen az, hogy igazából nincs végső halál, mert a létezés folytonos, és a lélek soha nem válik semmissé. Az élet egy végtelen körforgás, amelyben a halál nem más, mint egy átjáró egy új létezési formához, ahol a lélek újra egyesül az isteni forrással, és átélheti az egységet, a feltétel nélküli szeretetet és a földi korlátok alóli felszabadulást. Utolsó napjaiban apukám is megértette ezt. Bátran, békésen, méltósággal született ki ebből a világból – pont úgy, ahogy az itteni életét is élte.

Kriszta

**“A földi élet
véges, de a
létezés örök.”**



GYERTYÁT GYÚJTOK



Életem során már több kis élet-reménysugarat elvesztettem. Elvesztettem velük együtt, többek között a petevezetékeimet is és így azt a lehetőséget, hogy nekem ebben az életben a természet régi rendje és módja szerint gyermekem születhessen. Sokat foglalkoztatott és nem hagyott nyugodni a téma, vajon helyénvaló-e, hogy nem törődöm bele a „sorsomba”, hanem választom a technológia útját. A gyászomban elmélyülve gondolkodtam, és felkerestem a lelkem eldugott bugyrait. Mert hát kiről is szól a gyász? Hát rólam. Kutakodva lelkem útvesztőiben volt egy pillanat, mikor arra jutottam, hogy az ember követ mindenféle hitrendszeret, dogmákat az élete folyamán, van, amihez a végsőig ragaszkodik; van, amire mindig ugyanazt a választ adja; van, amit görcsösen őriz egészen a halála pillanatáig és nem képes a megújulásra, a változásra.

Az agy rutinossá és ha nem figyelünk eléggé, merevvé is válhat az évek alatt, képes lesz foggal-körömmel ragaszkodni egy-egy, már jól beváltak hitt problémamegoldási, értelmezési sémához, megszokott gondolatmenethez. Ahogy jönnek az évek és velük együtt a rutin, úgy távolodhat el egyre inkább a szív izzó vágyától. Az agy egyszer csak önálló életre kel, a korábban már jól bevált gondolatait életben tartja és elnyomja, figyelmen kívül veszi a szívet és annak a hangját.

Vajon ez is a fejben dől el? Általában megszületik az ember szívében a vágy, majd az agy jobb esetben feladatként értelmezi azt, nem elemzi, hanem végrehajtja legjobb tudása szerint.

Az elmúlt évek alatt treníroztam mindkettőt, az agyamat és a szívemet is, általuk láthattam és tapasztalhattam sok csodát magamban és a világban, talán ennek köszönhetem azt, hogy a szívem vágyát az agyam képes volt meghallani. Sok veszteséggel, sok gyásszal teli út volt ez, ahol kellett az agynak magyarázatok a logikus elme megnyugtatóására, és amióta az eszemet tudom, hálás vagyok, hogy ebben a korban, ebben a hazában, ebbe a családba születtem. Bár a háborúk igazán közel kerültek hozzánk, gyerekkoromban zörögtek nagymamám házában az ablakok, amikor bombázták Eszék és Vukovár környékét, a szüleim fogadtak be menekült családot, mégis eddigi életemet békében élhettem. Azon szerencsések közé tartozom, hogy nőként akár egyedül is beutazhatom a világot, vezethetek autót, választhatok bármilyen iskolát, orvost, hitet, szólhatok szabadon, beszélhetek több nyelven, lehet bármilyen szakmám, állásom, olyan ruhákba öltözhetek, amilyenekbe csak akarok, élhetek egyedül, élhetek családban, a télen meleg, nyáron hűvös szobám falából folyhat a friss ivóvíz hidegen és melegen, van áram, internet, sorolhatnám.

Sok-sok millió nőtársam számára ebben a korban és világban ez a fajta komplex szabadság mégis szinte elérhetetlen, vagy akár elképzelhetetlen. Nem mindegy, hogy hova születünk.

És meg is érkezünk, mert itt van az orvostudomány egy csodás vívmánya a lombik program - vagyis az in vitro fertilizáció (IVF), ahol a testen kívül egy üvegben történik meg a fogantatás csodája - ami elérhető számomra is, és számos hasonló sorsú nőnek adhat reményt arra, hogy gyermeket hordjon a szíve alatt és anyává válhasson. Sőt, ennek a módszernek donoros változata is van, amikor vagy a női, vagy a férfi, vagy mindkét oldalon probléma van, és a gyermeket áhító párok, vagy egyedülálló nők számára adományozott sejtekkel válhat csak valóra ez az álom. Hát én miért utasítanám el ezt a lehetőséget, csak mert művi? Csak mert nem a természet régi rendje szerinti? A gyászban a hitrendszerek és ego játszmák végtelen sora bugyoghat fel, és az idő, ha nem is gyógyítja be a sebeket, de az önmagunkkal való őszinte párbeszéd sokat enyhíthet felkorbácsolt érzelmeinken. Az úton pedig nem vagyunk egyedül. Engem a meg nem született angyalkáim tanítottak, akik végig vezettek ezen a göröngyös úton, ők mutatták az irányt, ők voltak a fénysugár a legnagyobb sötétségben és bánatban is, ami elvezetett a kisfiamig. Hálásan köszönöm az útmutatást, hogy így anyává válhattam.

Edina



ELMÚLÁS

Az igazság, keresés nélkül, egy boldog pillanatomban, gyerekként talált meg a nyáron, kora reggel, amikor kinyitottam az ablakot, és a madarak csicsergése betöltötte a szívemet. Az egész a kinti világban egy pillanat volt, magamon belül mégis hosszabb időnek tűnt. Sütött a nap, beáramlott a lágy szellő, és a madarak csicsergése a szívemig hatolt, szinte elviselhetetlen boldogság járt át, és azt kívántam: „Bárcsak örökké élnek, mert ez a föld egy csodálatos hely, a legcsodálatosabb!” Átéltém, átengedtem magamon a pillanatot. Ezután következett a lökésszerű, alapvető igazság: „Minden egyes nappal, órával és perccel közeledek a halálomhoz.”

Nagyjából tízéves lehettem, és visszagondolva megpróbáltam elkerülhetetlen tényként kezelni, a saját szintemen elfogadni, az élet ezen természetét. Nem beszéltem erről senkivel, nem éreztem rá készíttést, mert belső monológjaim egyébként is természetesnek tündek, biztos voltam benne, hogy mindenkinél így működik. Mindenesre ez a tény belevésődött a lényembe.

Számomra az élet varázslatossága sosem volt kérdés, annyira egyértelműnek éltem meg, mint, hogy vannak kezeim. De akkor mi a halál? Mi ez a tabu, amiről alig esik szó, mégis folyamatosan körülöttünk lebeg. Mi ez a téma, amit földrészenként, kultúránként mégis másképpen kezelnek? Miért?



Általános iskola negyedik osztály nyári szünetében jött a következő letaglózó igazság. Úgy érkezett, mint egy hatalmas forgószél, és mivel bennem megállás nélkül ismétlődött, a fületem hiába fogtam volna be. A gyomrom és a szívem tájékán egyszerre éreztem, hogy ezt tudom, ez igaz, ez elől nem fordíthatom el a fejem, elmenekülhetnék, de azzal nem jutok előrébb. Egy osztálytársunk temetésén ért el az üzenet: „Az energia nem vész el, csak átalakul. Nincs halál.”

Micsoda? Tehát a látszat csal? Hogyan lehetséges? Hiszen amit látok, az nagyon is valóságos...

Úgy tűnik, valamit mégsem veszek észre. Félreértés ne essék, ezzel a cikkel senkit nem akarok meggyőzni semmiről. Ez a tapasztalat a sajátom, ez a tudás külső események hatására tört elő belőlem.

Azért osztom meg, mert szeretném jobban megérteni a világ működését, benne az emberrel. Azt a gépezetet, aminek minden a része, még a halál is. Ha ez így van, akkor akár önző módon is érdekes lehet vele foglalkozni, mert elképzelhető, hogy vannak olyan részei, amely akár segítségemre is lehetnek. Egy témának a teljes elutasítása épp olyan balgaság, mint a túlzásba vitt foglalkozás vele.

Az elmúlás a napjaink része is, ahogy este lesz és újra reggel. Kisbaba testem, kislány énem, a tegnapom már nem valóságos, nincs velem, az emlékeim része, eltűnt a múlt ködében.

A földi életet a születés és a halál bekeretezi. A keretek között vagyunk mi, a tapasztalataink, cselekedeteink, gondolataink a lényünk. Ha akarjuk, ha nem, így működik ez a hely.

A természet folyamatos megújulása évmilliók óta mutatja, hogy mégis létezik valami időn túli, amit lehet, hogy érdemes keresni. Az óceán, ami most is megállás nélkül hullámszik, előttem is mosta a köveket, utánam is létezni fog.

Amikor a partján állok, átérezhetem hatalmasságát, időtlenségét a térben. A hegy, ami évmilliók óta magasodik nem kérdőjelezi meg a hozzá képest rövid életű ember létezésének jogosságát. Az erdő, ami évezredek óta van, bárkit elringat, és erővel tölt fel, aki megfordul fái között, válogatás nélkül, ahogy a Nap is süt.

Amíg itt vagyunk, a születés és a halál között szabadságunkban áll élni, kutatni a titkokat, megélni belső igazságainkat, megtapasztalni a kisebb-nagyobb gyászt és megtalálni a válaszokat. A fejünk elfordítása nem oldja meg a rejtélyt. Ezekben a kérdésekben mindannyian érintettek vagyunk, egyformán vonatkoznak ránk a természet törvényei.

Tele vagyunk történetekkel, tudással és tabuval. Biztos, hogy csak abban kell hinnünk, amit másoktól hallunk, esetleg olvasunk? A kérdéseket érdemes feltenni újra és újra. A válaszok sokszor a legváratlanabb helyekről érkeznek.

Melinda



BEMUTATKOZIK:

Selmeczi Márta - Mentálhigiénés szakember, gyásztanácsadó

Az interneten kerestem rá a témára, és az intuíciómban bízva hittem, hogy megtalálom, akit kell. Így is történt. Miután áttanulmányoztam a honlapját, felvettem a kapcsolatot Mártával, és ő készségesen állt rendelkezésemre. Embersége az íméleken és telefonon keresztül, a távolból is kézzelfogható volt. Személyes találkozót beszéltünk meg, és titkon nagy örömmel fogadtam a helyszínt, amit ajánlott. Ahogy közeledtem a választott kávézó felé, a múltból több élmény is előbukkant. Az évek során, életem meghatározó pillanataiban néhányszor megfordultam ott, egymagam és társasággal is. Érdekes, ahogy az utcákon megjelenik a múlt, ahogy helyek visszahoznak érzéseket, érzeteket és emlékeket. Érdekes eljátszani a gondolattal, hogy esetleg mi már találkozhattunk egymással ebben a bizonyos kávézóban, anélkül, hogy tudtunk volna a másikról.

Benyitottam, és azonnal felismertem Mártát. A lénye eltért a többi emberétől, valahogy másképpen vibrált. Biztosan az is benne van a pakliban, hogy rákészültem a beszélgetésre, bárhogy is, nyugodtabban létezett ott, mint a többi vendég.

Bemutatkoztunk, fesztelen beszélgetésbe kezdtünk, és lassan a kávézó is egyre csendesebbé vált.

Melinda



Márta: Hogyan találtál meg?

M: Az internet segített, többek között a te honlapodat is kiadta a kereső, és a figyelmemet felkeltette az idézet, ami a kezdőoldalon olvasható. Mit lehet tudni róla?

Márta: Olvastam a szerzők művét, és megtetszett ez az idézet: „A gyász az ár, amit meg kell fizetnünk azért, hogy volt merszünk szeretni.” Irvin D. Yalom – Marilyn Yalom

M: Értem. Szerinted miért nem akarunk szembenézni a fájdalommal és a változással?

Márta: Leginkább a félelem miatt. Félünk, mert nem tudjuk, mit hoz a jövő. Ilyenkor segíthet a család ereje, a mindennapi élet motivációja, hogy jelenre fókuszáljunk, ne a jövőre. Tehát megéljük azokat a dolgokat, amelyek éppen most történnek velünk, hogy ne maradjuk le az életről, ami körülvesz minket.

M: A téma ma is tabu, és azt gondolom, hogy erről óvodákban, iskolában beszélni, érdeemes lenne tanulni. Mit gondolsz?

Márta: Igen. Ráadásul sokféle gyász van, többféle veszteség is érhet minket. Lezárulhatnak kapcsolatok, barátságok, a gyerekek kirepülnek, megházasodnak, egészségügyi probléma lép fel, sok-sok olyan élethelyzet adódik, ami változást hoz, és erről nem beszélünk, nem foglalkozunk vele, csak, amikor már benne vagyunk. Ezek mindegyike okozhat átmeneti gyászt. A kommunikációnk is szegényes, hiányos, szóval bőven lenne hová fejlődni.

M: A gyászra fel lehet készülni?

Márta: Szerintem az esetek többségében nem lehet, de még ha készülünk is, akkor sem tudjuk milyen lesz. Az első gyermekem elvesztése előtt hiába mondták az orvosok, hogy készüljek fel, mert erre egyszerűen nem lehet felkészülni. A szerettünktől való elköszönés természetesen abban az esetben segíthet, ha nem állunk annyira közel érzelmileg a távozóhoz, a búcsú hiánya pedig megnehezítheti a gyászfeldolgozást.

M: Hogy látod? Milyen a társadalom hozzáállása a gyászhoz?

Márta: A hivatalokban szinte tárgyként kezelik az embert. Sokan mesélnek méltatlan helyzetükről, amikor harsányan szólítják őket egy-egy ablakhoz az ügyintézők, akik kevés együttérzéssel végzik a feladataikat, pedig mindannyian emberek vagyunk...

Az empátiára nagyobb szükség lenne.

Aki gyászol, annak nem kell sok, egyszerű dolgokra vágnak, ezeket viszont nem igazán kapják meg a társadalomtól, az együttérzés és a megértés hiánya alapvető.

Az egyén szintjén nem feltétlen azzal segíték, ha félóránként ráírok az illetőre, hogy most éppen hogy vagy? Segítség, ha főzök egy levest, és elviszem személyesen, ha meghallgatom a gyászolót. Nem kell, hogy megoldjam bárki helyett a problémáját, elég, ha az időmet szánom rá, és akár tíz percig figyelmesen meghallgatom, csendben vele vagyok. Engedjük meg, hogy a gyászoló a saját tempójában haladjon.



Beleolvasok



Beleolvasok



M: Melyek azok a lépések, amelyek enyhülést hozhatnak?

Márta: Egy haláleset bekövetkeztekor az, ami addig teljesen nyilvánvaló volt, többé nem az. Az élet, ami addig természetes, esetleg közömbös volt, az minden oldalával együtt – mint anyagi jólét, egészség – más megvilágításba kerül.

A tagadás fázisa után következik a harag, düh szakasza. Sok a düh, büntudat, önhibáztatás, ezeken kell enyhíteni ahhoz, hogy továbbhaladjunk. A felesleges apróságokat – mint, hogy a szomszéd nem köszön – elengedni, és azzal foglalkozni, azzal szembenézni, ami valóban fontos. Ehhez sok türelemre és kitartásra van szükség.

Amit sokszor tapasztalok például az az, hogy a gyászolók nem tudnak nemet mondani, pedig fontos lenne saját határaik és jóérzésük megtartása érdekében. Nincs abban semmi rossz, ha az ember számára fájó és érzelmileg sérülékeny állapotában nemet mond kellemtelen kérdésekre vagy helyzetekre.

Támogatom a folyamat végén a hálanapló vezetését, hogy minden egyes napban megtaláljuk azt a legalább három dolgot, amiért hálásak lehetünk. Nem folyton ugyanazt, a mindennapok egyediségében a különböző dolgokat, mint a madárccsicsergés, napsütés, esőfelhők, bármi. Ez nem mindig megy könnyen.

A hozzám érkezők családi háttere elég sok esetben problémás, ami nem könnyíti meg az egyébként is nehéz állapotot. Előfordul, hogy a gyász felszínre hozza a már meglévő gondokat az élet más területeiről, amelyek így megvilágításba kerülnek, és ez egyszerre sok lehet. Ezekben az esetekben próbálom rávezetni az embereket, hogy van idő, egyenként vesszük sorra a problémákat, hogy ne érezzék egyszerre túl soknak az előttük álló nehézségeket.

Apró lépésekkel érdemes haladni.



M: Miért választanak téged?

Márta: Többen is mondták, hogy azért jönnek hozzám, mert hiteles vagyok, átéltem, tapasztaltam az élethelyzetet, amiben segíték, megértem a veszteségüket. Kettő gyermeket is elveszítettem, és hosszú időbe telt ennek a feldolgozása.

M: Hogyan dolgozol?

Márta: Számomra fontos a légkör, figyelek arra, hogy aki hozzám jön, a lehetőségekhez képest, jól érezze magát, biztonságban bekuckózhasson, hogy azután elkezdhessük a közös munkát. Egy bögre tea, egy kis csokoládé, ilyen és hasonló apró figyelmességek azok, amik rendkívül jólesnek az embereknek.

Különbözőek vagyunk, nincsen egy olyan séma, amit ráhúzhatnánk mindenkire, ezért egyedien haladunk, mások a szükségletek, más a tempó. Ez a csoportokra is igaz.

M: Mi hajt, mi ad erőt?

Márta: A visszajelzések, amikor látom, hogy az emberek új célokat találnak, élvezik az életet, megtalálják az apró örömeket a mindennapokban, a pillanatokban, a jelenben.

M: Neked mi segített? Mi indított el a gyógyulás felé?

Márta: A szeretet, a feltétel nélküli szeretet, ahol az lehetek, aki vagyok. A párommal való találkozás sok változást hozott az életembe. Mellette megélhetem magam, sírhatok, nevetgetek, nincs olyan oldalam, amelyet le kellene tagadnom. Az ő segítségével indultam el a komolyabb önismeret útján is, kiadhattam magamból és megélhettem az elfojtott és letagadott érzéseimet.

A gyász feldolgozásában rengeteget segít, ha az embernek van önismerete, mert az egy alapot képez a gyógyuláshoz.

M: Hogyan érhetünk el?

Márta: A honlapomat átalakítottam, hogy még egyértelműbb és letisztultabb legyen, könnyen átlátható, melyek azok a témák, élethelyzetek, ahol tudok segíteni. Az emberek általában online és ajánlások útján találnak meg.

Ahogy ültünk egymással szemben, azt éreztem, hogy Mártában ott van az ösztönös női, gondoskodó energia és kíméletes határozottság. Neki sikerült, tehát másoknak is sikerülni fog. Számára kulcsfontosságú, hogy akiket veszteség ért, egy bizonyos idő után saját lábukra állva továbbhaladhassanak a nekik szánt ösvényen.

M: Tehát összefoglalva mit gondolsz, mi az, ami mindenképpen segít a gyász feldolgozásában?

Márta: A szeretet és az önismeret. A feltétel nélküli elfogadás és szeretet terelhet rá minket a gyógyulás útjára. Egy veszteségen nem lehet túl lenni, viszont lehet tovább élni, új célokat találni, erősödni, apró lépéseket tenni, örülni és értékelni itt maradt szeretteinket, az időt, ami még a miénk. Az életemben kilencven százalékban jól vagyok, örömet élek meg, de vannak évfordulók, dátumok, amikor nehéz. Engem a párom bátorítása indított el a komolyabb önismereti utamon. Ezen kívül lényegesnek tartom, hogy az ember önmagát is szeresse, elfogadja és megajándékozza. Csak az tud segíteni, aki jól érzi magát.

A halál ráébreszt minket arra, hogy véges az életünk, ezért válhatnak a mindennapok, az aprónak hitt, egyértelmű dolgok még meghatározóbbá.

„Valójában illúzió, hogy természetesnek veszem azt, hogy én élek, és élnek azok, akiket szeretek.”



“Csak az az idő gyógyít, amit úgy töltesz, ahogyan annak elvesztett szeretted is örülne.”

ALÁMERÜLÉS

Ankou egész életét a siker elérésére tette fel, többszörös olimpiai és világbajnoki aranyérmes úszóként tisztában volt azzal, mi a fegyelem és a kitartás. Bár sportkarrierjét már rég hátrahagyta, egy sportáruházlánc tulajdonosaként még mindig a versengéssel teli évek éltették legbelül. Újabb és újabb célokat tűzött ki maga elé, folyton arra törekedve, hogy még többet érjen el, immár az üzleti életben. Ötvenes éve ellenére megőrizte atlétikus alakját és magabiztos, energikus kisugárzását, ami sokszor megtévesztette az embereket, és nem vették észre, milyen teher alatt roskadozik. Pedig az egyre növekvő vállalat és az ezzel járó munka egyre súlyosabban nehezedett rá. Férje, Erik, hű társa volt a mindennapokban, és sokat segített a három lányuk nevelésében, de az egykori szenvedély csak ritka pillanatokban lobbant fel köztük. Mégis, összetartó csapatot alkottak, egymás iránti szeretetük mély és stabil alapokat biztosított.

Mikor diagnózisa, az emlőrák lesújtott rá, Ankou először dühöt és értetlenséget érzett. Az nem lehet, hogy ő beteg legyen, hiszen rendszeresen sportolt egész életében, nem dohányzik, nem iszik, és odafigyel, hogy egészségesen táplálkozzon. Nem akarta, hogy véget érjen mindaz, amit eddig elért, és nem akarta otthagyni a családját. Görcsösen ragaszkodott az életbe, hiszen mennyi mindent tervezett még! Az orvossal való konzultáció óta éjjelente visszatérő rémálom gyötörte: újra és újra elmerült a tenger fenekén, végtagjai nem mozdultak, és levegőért kapkodott, de a felszín elérhetetlenül távol maradt. Egyre mélyebb kétségbeesés vette körül, végül megfulladt. Leizzadva, rémülten riadt fel éjjelente ebből az álomból.

Ankou azonban nem az a típus volt, aki feladja. Eldöntötte, hogy mielőtt aláveti magát a kezelésnek, időt szán magára, és szembenéz élete és halála árnyaival.



Sokat hallott már Indiáról, és hogy egyesek itt találják meg önmagukat. Így hát – életében először – minden kötelezettségét hátrahagyva Dél-Indiába, a szent hegyként tisztelt Arunachala közelében lévő ashramba utazott.

Az ashram maga volt a béke szigete: organikus ültetvények között terült el, saját fűszer- és gyümölcskertjeivel, telepített fáival, virágaival, amelyek csodás arborétummá fejlődtek az évek alatt. Ritka trópusi madarak zengedeztek, hajnalban pedig varázslatos madárkórus ébresztette az ott élőket, míg délutánonként a közeli tehének bögése keveredett a langyos napsütésben fürdő levegő csendjébe.

Az itt élők úgy hitték, hogy amit magukhoz vesznek, az a lelkükre is hat, éppen ezért a fény minőségét hordozó szatvikus ételeket fogyasztottak, mert a tiszta és könnyű étkezés szellemi tisztaságot hoz. Ankou egy sportoló fegyelmével követte az itteni étrendet, a napi szertartásokat, vett részt a reggeli jógán és a délutáni meditáción. A csend fogadalom sem esett nehezebbre, a munkájával járó sok tárgyalás, egyeztetés, beszélgetés után jól esett maga körül a csend és nyugalom.

Bár a korábbi életéből való kiszakadás, a befelé figyelés és az ashram békéje érezhetően jó hatással volt rá, rémálmai továbbra sem múltak. Szívesen megkérdezte volna erről a Mestert, de fogadalma visszatartotta attól, hogy megossza félelmét bárkivel.

A Mesterrel, akiről mindenki tisztelettel és mély áhítattal beszélt, hetekig nem is találkozott. Egyik délután azonban egy fiatal tanítvány váratlanul odalépett Ankouhoz, miközben épp a veteményesben dolgozott, és jelezte, hogy kövesse őt. Az arborétum egy félreeső szegletében, a Mester kedvenc imahelyén találta a tanítót. A tó közepén álló, fából épült emelvényhez egy keskeny híd vezetett. A bambusszal körülnőtt tavon tavirózsák nyiladoztak, a vízfelszín felett szitakötők szállkostak, és a parton méltóságteljes pávák lépdeltek, olykor hangosan felrikkantva.

Ankou némán, ünnepélyesen közeledett, és ahogy a mester elé lépett, izgatottságot érzett, és gondolatok cikáztak a fejében: „Vajon miért hívta őt a mester? Gyógyulást kínál neki? Mi lesz, ha kérdez tőle valamit? Nem szegheti meg a fogadalmát.” Ahogy egyre közelebb ért a Mesterhez, a testében ismeretlen bizsergést érzett. Mintha minden sejtje rezegne, kimelegedett, és szaporább lett a pulzusa. Ekkor egy belső hangon keresztül mintha azt hallotta volna: „Üdvözöllek, gyere, ülj le!” Ankou követte a néma utasítást. Törökülésben helyet foglalt a Mesterrel szemben, két kezét összetette maga előtt, és meghajolt. Teste és elméje elcsendesült, érezte, hogy megnyugszik. Minden elcsendesült körülötte. Egy ideig még hallotta a lélegzését, de aztán tudata egészen távoli tájakra kalandozott. Világos és sötét, fényes sávokon száguldott át, aztán áthaladt egy kocsonyás, szívárványszínű anyagon, végül gyöngyházzsínű fehér fénybe érkezett, ahol maga is eggyé vált a fényvel.

A vakító fény hirtelen vakító napfényé változott, és ott látta magát, ahogy a tengerparton sétál a Mesterrel. „Gyere, mártózzunk meg a vízben!” – fogta kézen a Mester, és nekiiramodtak a tengernek. Haladtak egyre beljebb, a víz lassan már méterekkel a fejük fölé emelkedett. Ankou-n eluralkodott az álmaiból már oly jól ismert pánik, ahogy a víz körülvette. „Mindjárt megfulladok!”, „Nem tudok felúszni, a lábamon mintha ólómsúlyok lennének, amik lehúznak a tenger fenékre.” Ám a Mester keze biztonságot sugallt, mintha azt mondaná: „Csak bátran, veled vagyok.”

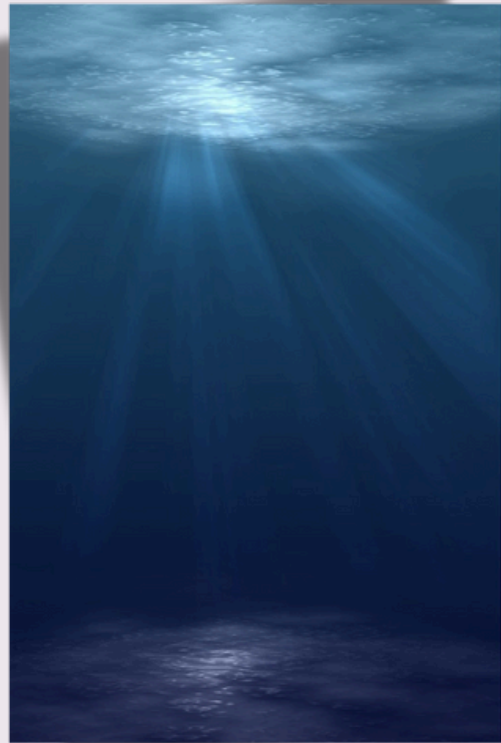
Ekkor a Mester váratlanul azt mondta: „Mostantól számítva tíz másodperced van levegő nélkül. Ha addig nem jutsz a felszínre, itt maradsz örökre.” Azzal elengedte a nő kezét, és eltűnt a vízben, ami időközben zavarossá és örvénylővé vált. Ankou-n azonnal úrrá lett a rettegés. Az ismerős fuldoklás, a bénult végtagok, az idő gyors múlása. Remegő testtel próbált elrugaszkodni, de néhány centiméternél magasabbra nem jutott. Közben magában számolt visszafelé:

- 10... Mit tegyek most?
- 9... Valahogy biztos fel lehet jutni.
- 8... Nem akarok meghalni!
- 7... Istenem, segíts meg!
- 6... Bármit megteszek, csak most az egyszer adj még egy esélyt!
- 5... Mit követtem el, amiért ezt érdemlem?
- 4... Mindjárt elfogy a levegőm!
- 3... El sem tudtam búcsúzni a családomtól!
- 2... Az nem lehet, hogy ennyi volt az életem!
- 1... Itt a vége, feladom. Te győztél, Uram. Visszatérek hozzád.



És abban a pillanatban minden félelme szertefoszlott, minden elnémult körülötte, a zavargó tenger elcsendesedett, a víz kitisztult. Először észre sem vette, hogy levegővétel nélkül, súlytalanul lebeg a vízben. Nyugalom és béke ölelte körül. Mint egy sellő, úszott a tengerben, gyermeki örömmel lubickolt, élvezve, hogy bármire képes. Aztán lassan derengeni kezdett neki, hogy ő nem is hal, hogy lehet akkor, hogy lent tud maradni oxigén nélkül. „Meghaltam? Ez már a túlvilág? Ennyi hát a halál?” – tette fel magának a kérdést, de ekkor érzete, hogy valami láthatatlan erő feléle hűzza a vízben. Megpillantotta a víz felszínéről jövő fény- csóvát, és egyenesen haladt felé egyre feljebb és feljebb, mígnem elérte a felszínt.

Mikor feleszmélt, az ashram hálófülkéjében találta magát. Fülledt, nyirkos reggel volt. A nap fénye áttört a függönyön, és az ablakon át beszűrődött a távolból hallatszódó madárének és az itatóhoz igyekvő tehének bögése. Hosszú hónapok óta először kipihenten ébredt. Nem volt több benne rettegés – tudta, hogy amit átélt, az a halállal való találkozás volt. Most már békésen nézett szembe ezzel a gondolattal, hiszen megértette, hogy a halál nem az út vége, csupán átszületés egy másik világba.



Egy héttel később Ankou halálával a szívében elbúcsúzott az ashramtól és annak lakóitól, és hazautazott a családjához. Hosszasan ölelte férjét és lányait, és attól fogva minden ölelés hosszabb, minden mosoly szélesebb, és minden beszélgetés mélyebb volt. Elvonulásának köszönhetően tényleg újjászületett. Megértette, hogy ez az új élet nem arról szól, hogy mindig a legjobb legyen és nyerjen, hanem arról, hogy teljességben éljen.

Visszatérte után ellátogatott az onkológusához kontrollvizsgálatra, ahol az orvos döbbenten állapította meg, hogy a daganat eltűnt. Az orvos értetlenkedve nézett rá, de Ankou csak mosolygott, és azt mondta: „Persze, hogy eltűnt. Már nincs szükségem a betegségre” – azzal felvette a kabátját, és nyugodt léptekkel kísért az utcára. Odakint az első őszi szellő megcsiklandozta az arcát, és érezte, hogy a világ minden színe és hangja élesebbé vált. A járda, amin lépdelt, a fák suttogása, az emberek nevetése mind-mind új jelentést kapott. Nemcsak ő, hanem körülötte minden új életre kelt.

Kriszta

ILLATOK A GYÁSZOLÓ LÉLEK TÁMOGATÁSÁRA

Talán a gyász az egyik legmélyebb és legösszetettebb érzelmi élmény, amit egy ember átélhet. A gyász nem csupán egy szeretett személy elvesztéséről szól, hanem arról a fájdalmas folyamatról is, amikor valaki az életének egy olyan részét kell, hogy elengedje, amely meghatározta mindennapjait. A gyász mondhatni egy út, amelyen keresztül újra kell értelmezni önmagunkat, kapcsolatainkat, és a helyünket a világban. Ezt a folyamatot sokszor nehéz megérteni és megélni.

A gyász folyamata egyéni és sokszor kiszámíthatatlan, ugyanakkor vannak bizonyos szakaszai, amelyek segíthetnek megérteni, hogyan alakulnak az érzések az idő múlásával. Ezek a szakaszok azonban nem mindig lineárisok, és nem mindenki számára egyformán jelentkeznek. Míg egyesek rövid idő alatt képesek feldolgozni a veszteséget, mások hosszabb ideig ragadnak a fájdalom mocsarában. Fontos, hogy mindenki megtalálja a saját útját és tempóját, hiszen a gyász egy mélyen személyes, belső élmény, amelynek megéléséhez türelem és önmagunkkal való törődés szükséges.

Ezen a ponton léphet be a támogató segítségnyújtás. A gyász kezelése nem azt jelenti, hogy elfelejtjük vagy megtagadjuk azt, amit elvesztettünk, hanem azt, hogy újra megtaláljuk az életünk értelmét és örömét az átélt fájdalom után. Ebben segíthetnek az illatok, az illóolajok, amelyek támogathatják az érzelmi megnyugvást és enyhítik a stresszt, valamint az esetleges depresszív érzéseket.



Íme néhány illóolaj, amelyet érdemes kipróbálni a gyász kezelésére:

- Levendula - nyugtató és kiegyensúlyozó hatású, segít oldani a feszültséget és az álmatlanságot,
- Kamilla - gyengéd, nyugtató hatású olaj, amely elősegítheti a belső béke megteremtését és az elengedés folyamatát,
- Rózsa - az érzelmi megnyílást és gyógyulást támogatja, miközben enyhíti a szomorúságot és a melankóliát,
- Ciprus - az elengedés és a gyász feldolgozásának olaja, segít az érzelmi blokkok oldásában,
- Bergamott - frissítő, ugyanakkor nyugtató hatású, segít az érzelmi egyensúly megtalálásában és az optimizmus visszanyerésében,
- Tömjén - erős földelő hatású olaj, segíthet a mélyebb spirituális kapcsolódásban és az érzelmi sebek gyógyításában,
- Szantálfa - nyugtató és mélyen földelő illatú, elősegítheti a belső békét és az elmélyült meditációt,
- Rhododendron – nyugtató hatású, támogatja az érzelmi stabilitást, segít oldani a feszültséget és az elengedés folyamatát,
- Gyömbér – melegítő és energetizáló hatású, erősíti a lelki állóképességet és a bátorságot, segít motiválttá válni és feldolgozni a mélyebb érzelmi blokkokat.

Az illóolajokat diffúzorban párologtatva, meditáció közben belélegezve, vagy akár hígítva masszázsolajban használva is alkalmazhatod. Fontos, hogy megtaláld azt az illatot, amelyik leginkább támogat téged ebben az érzelmileg nehéz időszakban.

A VÁLTOZÁS

Volt egy halálközeli élményem. Abban az időben elég sok változás történt velem, és kicsit elfáradtam – legalábbis ezzel magyaráztam, miért torpantam meg.

Miközben az esemény történt, belassult az idő, ami körülbelül egy pillanat alatt történt kint, nálam érzésre sokkal hosszabb belső dialógusba és eseménysorozatba torkollott. Láttam, hogy közel a vég, nem tudtam semmit tenni történések elkerülése érdekében, tehát végiggondoltam, hogyan szeretném megélni az utolsó pillanataimat. Arra az elhatározásra jutottam, ha már nincs mit tenni, elfogadom a sorsom és bátran várom, mi fog történni a következő pillanatban. Felkészültem a halálra.

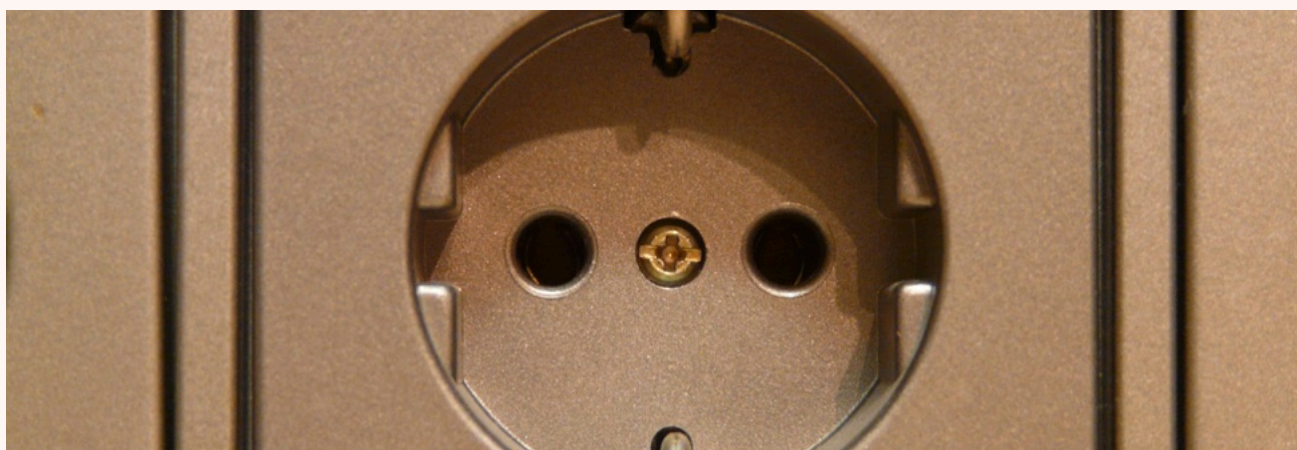
Megtörtént a visszafordíthatatlan, és legnagyobb meglepetésemre életben maradtam. Megtapogattam, megcsipkedtem magam és csodálkoztam. Pár másodperc múlva elkezdtem remegni és hitetlenkedni. Visszakapcsolt az agyam.

Mivel a sors mégis életben hagyott, azonnal eldöntöttem, hogyan tovább. A dilemma, ami addig nem hagyott egyetlen irányba sem kimozdulni, tisztán látható úttá íródott át. Ott és akkor ráébredtem, hogy az életben nincs mire várnom. Sosem leszek eléggé felkészülve az ismeretlenre, képtelenség az az állapot, felesleges elvárás önmagamtól.

Ez az élmény akkora energiát adott, hogy költözésbe kezdtem.



Anyagilag nem álltam fényesen, azonban emberileg készen, hogy új vizekre evezek. A fent említett élmény gyorsan felvázolta a tiszta képet, megtanultam a leckét.



A gondolataink sokszor gátolnak, hátráltatnak abban, hogy kibontakozzunk. Megmagyarázzák, hogy ha valakinek nem sikerült, akkor biztosan nekünk sem fog, és különben is, a kényelemnél nincs lényegesebb.

Számomra egyértelmű, hogy nincs két egyforma ember, két egyforma helyzet, tehát attól, hogy valakinek valami nem sikerült, vagy sikerült, számomra nem kell, hogy túl sok jelentéssel bírjon. Emlékszem, amikor például Angliába költöztem, próbálták megmagyarázni az ott élő „tapasztaltak”, hogy mit kellene csinálnom, hol kellene kezdenem, hogy a nyelviskolába miért nem fognak felvenni. A sort a végtelenségig sorolhatnám. A jószándék, ugyebár...

Nem hittem el senkinek semmit, tettem, amit éreztem, hogy tennem kell. Mindenekelőtt a legfontosabbá vált, hogy szembe menjek a félelmeimmel, és így teljesen más kört futottam be, mint amit „megjósoltak”. A félelmeink arra is valók, hogy tanuljunk tőlük, figyelve rájuk.

Hogy miért írom mindezt le? Mert fontosnak tartom az életet, mert az élet nélkül nincsen elmúlás, halál. Ahol születés van, ott elmúlás is, ahol kezdet, ott vég.

Viszont ahol születés és elmúlás van, ott van remény. Remény az ismeretlenben, a változás hatalmas energiájában. Hiszen az elmúlás is egy változás, egy elég nagy lépés, kilépés a földi valóságból. Ebben a hatalmas változásban szeretném megtalálni és megélni azt, amire nem lehet felkészülni. Hogy miért? Mert így élek.

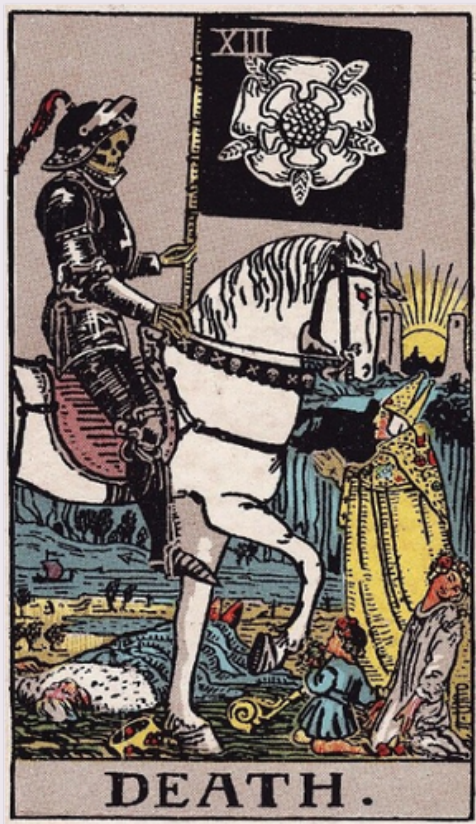
Az élet most történik, a holnapra, a következő percre nincs garancia. Ez lényeges.

Melinda



“A
legfontosabbá
vált, hogy
szembemenjek a
félelmeimmel.”

A HÓNAP LAPJA: A HALÁL



A Halál XIII.

Általános jelentés: változás, átalakulás, újjászületés, megújulás, valaminek a vége, új kezdet küszöbén állni

Fordított jelentés: ragaszkodás a múlthoz, félelem a változástól, romboló erők, negatív minták ismétlése, megrekedtség

Számmisztikai kapcsolódás: 13

Asztrológiai kapcsolódás: Plutó, Skorpió csillagjegy

Elem: Víz

Kristályok: Füstkvarc, fekete obszidián

Fő üzenete: Ideje elengedni a múltat, hogy beengedhessük az újat.

Kérdés: Mi az, amit el kell engedjek?

A lap leírása

A Halál lapja a Halál Hírnökét ábrázolja – egy csontvázat fekete páncélban, fehér lovon lovagolva. A csontváz az emberi test azon részét szimbolizálja, amely az élet elmúlása után is megmarad; a páncél a legyőzhetetlenséget jelképezi, és azt, hogy a halál elkerülhetetlen. A fekete szín a gyászt és a misztikumot jelenti, míg a fehér ló tisztaságot szimbolizál, és az erő és hatalom jelképeként szolgál. A Halál egy fekete zászlót tart, melyet egy fehér, ötszirmú rózsza díszít, amely a szépséget, a megtisztulást és a halhatatlanságot tükrözi, míg az ötös szám a változást jelképezi. Egy királyi alak fekszik holtan a földön, miközben egy fiatal nő, egy gyerek és egy püspök könyörögnek a csontváznak, hogy kímélje meg őket. De, mint tudjuk, a halál senkit sem kímél. A háttérben egy csónak lebeg a folyón, hasonlóan Kharón hajójához, amely a halottakat kíséri a túlvilágra. A horizonton a nap két torony (amelyek a Hold lapjáról ismerősek lehetnek) között nyugszik le, mintha minden este meghalna, és minden reggel újjászületne.

Általános jelentés

Az életünk során sokféleképpen találkozunk a halállal, például szeretteink és ismert emberek, illetve kedvenc állataink fizikai elmúlásán keresztül, amikor búcsút kell vennünk tőlük. Szimbolikusan kicsit "meghalunk" minden olyan pillanatban is, amikor lezárunk egy fejezetet, vagy elengedünk valamit vagy valakit. Ez annak az elmúlását jelenti, ami valamikor sokat jelentett számunkra, de elérkezett az idő, hogy továbblépünk és elengedjük. Fontos, hogy egy pillanatra megálljunk, visszatekintsünk arra, mit adott nekünk az, amit elengedünk, és megsirassuk az elmúlását. Akár egy régi kapcsolat, egy életcél, vagy egy korábbi életszakasz elengedése történik, mindezek magukkal hoznak egyfajta gyászt. Az elmúlás, legyen szó fizikai vagy szimbolikus halálról, mindig egy fontos mérföldkő, amelyet meg kell tisztelni és fel kell dolgozni. Csak így lehet igazán megérteni és értékelni azt, amit magunk mögött hagyunk, és csak így tudunk tiszta lappal, megújult erővel továbblépni a jövő felé.

A Halál lapja jelentős átalakulást, változást és átmenetet jelez. Szükséges, hogy megváltozz és eltávolítsd a régi dolgokat, hogy helyet adj az újaknak. Minden változást pozitív, megtisztító és átalakító erőként kell üdvözlölnöd az életedben. A korlátozó tényezők megszűnése lehetővé teszi, hogy egy tágabb, kielégítőbb élettapasztalat nyíljon meg előtted.

A Halál kártyája hirtelen és váratlan változásokat is hordozhat magában. Ahogyan a halál mindenkit érint, függetlenül attól, ki vagy, mennyi pénzed van, hol élsz vagy milyen a bőrszíned, a jelentős változás is ugyanígy mindenkit elérhet. Így a Halál kártyája jelezheti, hogy úgy érezheted, mintha egy nagy átalakulás sodrában lennél, amelynek hatásai elől nem tudsz elmenekülni (különösen, ha együtt jelenik meg a Torony vagy az Akasztott ember kártyákkal).



Bár ez az átalakulás nemkívánatosnak és fájdalmasnak tűnhet, ez a hatalmas változás számos váratlan meglepetést hozhat, amelyek új lehetőségeket és előnyöket teremtenek számodra.

Végül a lap arra figyelmeztet, hogy meg kell tanulnod elengedni az egészségtelen kötődéseket az életedben, hogy helyet csinálj egy teljesebb, jelentőségteljesebb élet számára. Ez a tökéletes kártya arra, hogy megszabadulj egy rossz szokástól vagy viselkedési mintától, esetleg kilépj egy kapcsolatból vagy egy toxikus munkahelyről. Tekints erre az időszakra úgy, mint amikor megszabadulhatsz a felesleges dolgoktól, és elengedheted azokat, amelyek már nem szükségesek az életedben. Tisztítsd meg magad a régi tárgyaktól, emlékektől és terhektől, amelyek akadályoznak.

Gyakran félünk a változástól, de úgy vélem, valójában az ismeretlentől tartunk. Ez az oka annak is, hogy sokszor maradunk olyan munkahelyen, amit nem szeretünk, vagy olyan kapcsolatban, amik nem tesznek boldoggá, mert félünk attól, hogy nem találunk jobbat a helyükre. Még ha meg is tesszük a lépést, hogy elengedjük azt, ami nem működik, gyakran nem szánunk időt arra, hogy valóban feldolgozzuk ezt a változást. Sokszor hallottam már emberektől, hogy úgy érzik, nem szabadna szomorúnak lenniük egy kapcsolat vége vagy egy munkahely elhagyása miatt, ha ők maguk hozták meg a döntést. Szerintem igenis gyászoljuk meg azokat a dolgokat, amiken túlnőttünk, vagy amik már túlnóttek rajtunk, és ünnepeljük meg azt, amit ezek a dolgok hoztak és tanítottak nekünk. Így megszabadulhatunk minden maradék érzelemtől, amely káros módon köt minket a múlthoz.

Ez a lap tehát az átalakulás és új kezdetek kártyája. Az élet folyamatos változásából fakadó növekedést és megújulást képviseli, arra emlékeztetve minket, hogy a régi dolgok elengedése nélkül nem tudunk továbblépni és befogadni a friss lehetőségeket.



Fordított jelentés

Fordított helyzetben a Halál lapja azt jelezheti, hogy bár jelentős változás küszöbén állsz, ellenállsz annak. Lehet, hogy vonakodsz elengedni a múltat, vagy nem tudod, hogyan hajtsd végre a szükséges változtatásokat. Lehet, hogy aggódsz a múlt elengedése miatt, vagy nem vagy biztos abban, hogy milyen változtatásokat kell végrehajtanod a továbblépés érdekében. Az ellenállás és a múltba kapaszkodás korlátozhatja a jövődet, ami olyan érzést kelthet benned, mintha egy helyben toporognál, átmeneti, bizonytalan állapotban lennél. Ilyenkor érdemes időt szánni arra, hogy átgondold, hogyan közelítetted meg eddig a változásokat az életedben. Lehet, hogy rájössz, hogy a változások, amelyekre szükséged van, azért állnak meg, mert félsz az ismeretlentől, esetleg önmagadban kételkedsz.

Bár a félelem természetes érzés, fontos, hogy bízz abban, hogy a megfelelő lépéseket teszed meg, és bátran haladj előre. Az élet folyamatosan halad tovább, és ha harcolsz az idő múlása ellen, csak megbánásokat gyűjtesz. A Halál kártyája nem kell, hogy a megbánás lapja legyen, különösen akkor nem, ha figyelmeztetését komolyan veszed. Azt tanácsolja, hogy engedd el a félelmeidet, és fogadd el a változást, mert ez az egyetlen módja annak, hogy valóban fejlődj és továbblépj. A változást ne ellenségként, hanem barátként fogadd. Gondold végig, milyen csodálatos lehetőségek nyílnak meg előtted, ha igent mondasz a változásra. Amint megtanulod elengedni a múltat és átadod magad a jelennek, a jövő még fényesebbé válik. Ezt a folyamatot támogathatod azzal, ha ezt a megerősítést ismétled: „Minden formában elfogadom a változást.” Meg fogsz lepődni, hogy ez az apró energiaváltás milyen új ajtókat nyit meg számodra, akár olyan módokon is, amelyeket sosem vártál volna.

Kriszta



Ahol még megtalálhatsz minket:

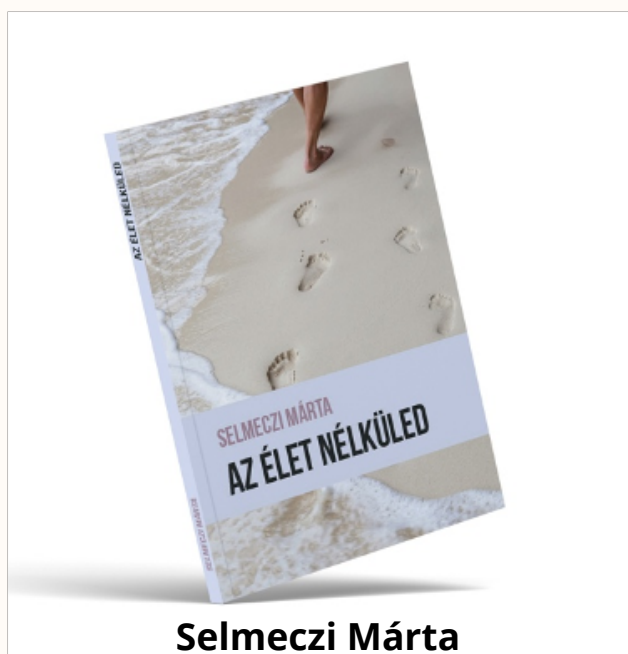
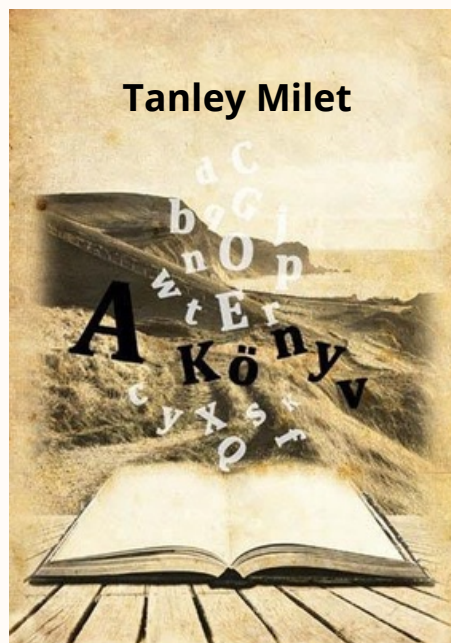
Életszagú olvasmányok

Nehéz korokat élünk. A háború és a politika szedi az áldozatait, nyomorgatja az emberek lelkét. Nem csoda, hogy eltorzulnak! A Muravidék hármás határán találkozik össze két hányatott sorsú lélek. A megtört öreg Miska magához veszi az árván maradt Pepit. Közös életüket követve bepillanthatunk egy embert próbáló világba, ahol az értékek: a feltétel nélküli szeretet és az igaz hit ereje lesz a mankó, ami támogat a göröngyös úton, mindörökkön-örökké.

LOJZE KOZAR

Az édesanya handója

www.gyogyitoillatok.hu



www.selmeczimarta.hu



[Selmeczi Márta](#)

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