

# NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N

**A HÓNAP TÉMÁJA:  
ÜNNEPRE HANGOLÓDÁS**

**BEMUTATKOZIK: CSÁBI BERNADETT  
LAKBERENDEZŐ-BELSŐÉPÍTÉSZ**

**Ritmus és  
ünnep**

**Egy darabot  
magadból**

**Vajon milyen a  
Mikulás illata?**

12. SZÁM  
2024. DECEMBER

# 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.

# RITMUS ÉS ÜNNEP

A karácsony varázsa sokak számára vesztett régi fényéből, mivel a fogyasztói társadalom nyomása és a rohanó életmód gyakran háttérbe szorítja az ünnep valódi értékeit. Az ebből fakadó ingerültség gyakran elhomályosítja az együtt töltött minőségi idő örömét és a meghitt pillanatok. Ennek ellenére a legtöbben továbbra is szeretik a karácsonyt, hiszen valahol mélyen még mindig az összetartozás, a családi és baráti kapcsolatok megerősítésének időszaka. A hangulatos fények, az illatok, a szeretettel készített ételek és a hagyományok, mint például a közös ünnepi vacsora vagy az ajándékok átadása, megőrzik az ünnep szépségét, és emlékeztetnek arra, hogy a karácsony legnagyobb ajándéka nem anyagi természetű.

Bevallom őszintén, én sokáig az előbbi táborot erősítettem. Bár a karácsony meghitt hangulata elvarázsol, a túlzásba vitt és idejekorán kitett – sokszor giccses – dekorációk, a rádióból megállíthatatlanul folyó karácsonyi dalok elnyűtt dallama, a kereskedők nyomulása, a stressz, hogy minden meglegyen 24-ére többnyire visszás érzéseket kelt bennem.

A "Jézus karácsony éjszakáján született" legendával sem tudok igazán azonosulni. Bár szereplőként magam is részt vettem a *Pásztorjátékban*, és könnyekig meghatott a hóban, fagyban, kiszolgáltatva menedéket kereső Szűz Mária története, számomra ez egy valós történet interpretációja.



Ma már számos forrás bizonyítja, hogy Yeshua (én valamiért jobban kedvelem ezt a nevet) tavasszal látta meg a napvilágot, és hogy születésének körülményeit jóval később, a 4. században írták át, amikor a Saturnalia, a római téli napforduló ünnepét kívánták helyettesíteni egy keresztény ünneppel.

Az ünnep melegségét, az összetartozás mély érzését számomra a nagylányom iskolája hozta vissza. A Waldorf iskolákban ugyanis meghatározó szerepe van az ünnepeknek, és egészen másképp élik meg ezeket az alkalmakat, mint egy állami iskolában. (Nem azt állítom, hogy jobban, csak másképp.)

Sosem felejttem el, amikor először ültünk körbe szülők és gyerekek a gyertyafénnyel megvilágított tanteremben egy téli reggelen, és adventi dalokat énekeltünk közösen. Valami varázslatos kötelék szövődött a résztvevők között, mintha mindannyian egy álomvilágba kerültünk volna át. Mikor vége lett az éneklésnek, teljes békével a szívemben léptem ki az ajtón, alig várva, hogy másnap újra átéljem ezt az élményt – az adventi időszakban ugyanis minden iskolánapot így kezdtünk.





Egy másik hagyomány, ami a karácsonyi ünnepváráshoz kötődik a Waldorf iskolákban, az az adventi spiráljárás. Ilyenkor fenyőágakból egy nagy spirál ösvényt alakítanak ki, aminek a közepén elhelyeznek egy farönköt, arra pedig egy nagy gyertyát. A spirál mentén arany színű kartonból készült csillagokat tesznek le. Mikor besötétedik, összegyűlnek a tanárok, a gyerekek és a szülők (egy-egy osztály külön-külön), és körbeülik a fenyőspirált. Mindenki a kezébe kap egy almát, aminek a közepébe egy hosszú, fehér gyertyát helyeznek. Az alma a teremtést, a gyertya az ember belső fényét jelképezi. Ezzel indulunk el egyesével a spirál belsejében lévő közös, nagy fényhez, miközben a többiek figyelmükkel, énekhangjukkal tartják a teret az éppen soron következőknek.

Lassan, ünnepélyesen vonulunk egyre beljebb a spirálban, mintha csak önmagunk belsejébe szállnánk vissza. Középen aztán meggyújtjuk a saját kis lángunkat a közös fényből, és kifelé menet sorra letesszük az almáinkat a spirálon elhelyezett csillagokra. A végén az egész fenyőösvény fénytől ragyog – külön kis lángok, mégis együtt nagy világosságot adva. Csodálatosan megjeleníti azt, hogy az egyéni fejlődés miként hat vissza a közösség erejére, és a közösség ereje hogyan támogatja az egyént.

Ezek az élmények megértették velem, hogy igazából nincs jelentősége annak, hogy karácsonykor született-e Yeshua vagy sem, a lényeg ezeknek az ünnepi pillanatoknak a megélése.

A Waldorf iskolák kitalálójá, Rudolf Steiner úgy vélte, az év során ismétlődő ünnepek és ritmusok nem csupán társadalmi szokások vagy hagyományok, hanem az ember és a természet kapcsolatának mély szellemi alapjai. Steiner szerint ezek az időszakok lehetőséget nyújtanak arra, hogy az ember újra kapcsolatba lépjen a kozmikus renddel és saját belső fejlődésével.

Az év különböző időszakai olyan belső lelkiállapotokat tükröznek, amelyek az ember szellemi fejlődésére is hatással vannak. A tavasz, a nyár, az ősz és a tél váltakozása a Föld életritmusával, ki- és belélegzésével függ össze, és nagy ünnepeink nem véletlenül esnek arra az időszakra, amikor megünnepeljük őket. A belélegzés a nyári napfordulóval kezdődik, a kilégzés pedig a téli napfordulóval.

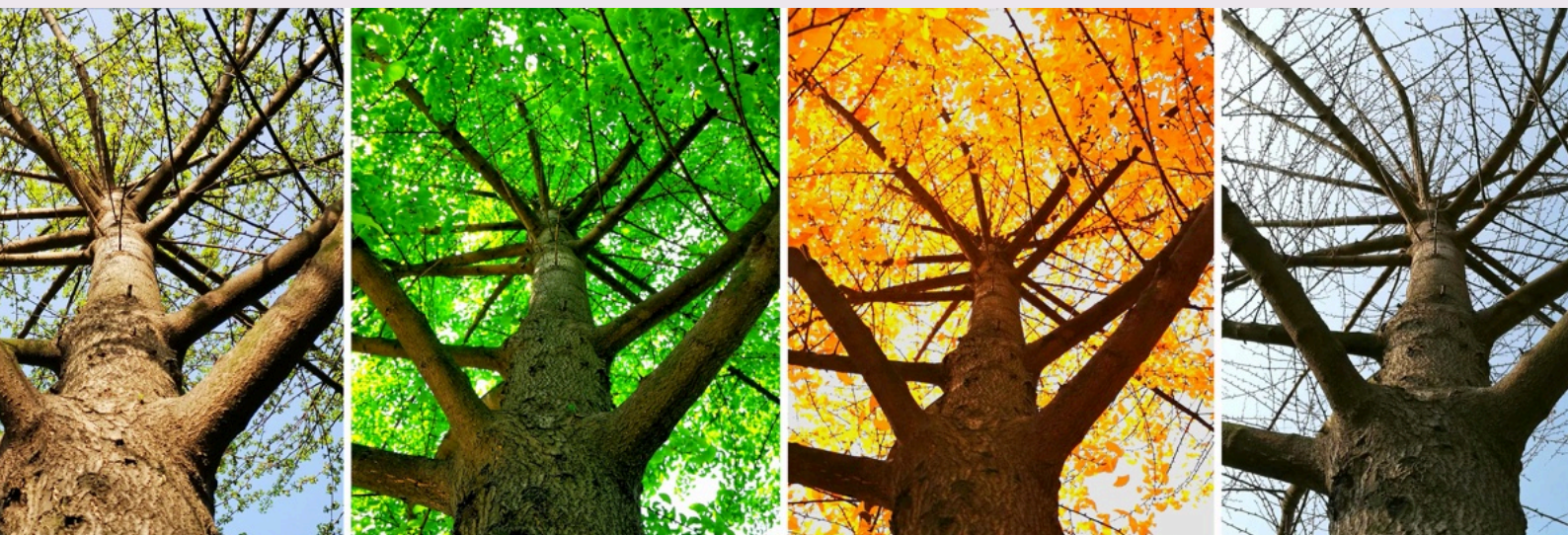
- **Karácsony:** A visszahúzódás, a belső fény megtalálásának ideje, amikor a téli sötétségben az ember új erőforrásokra találhat.
- **Húsvét:** Az újjászületés és a transzformáció ünnepe, az új minőségek keresésének időszaka, amely a természet megújulását tükrözi.
- **Pünkösöd:** A Szellem kiadásának ünnepe, a közösségi szellemi erő és inspiráció megnyilvánulása.
- **Mihály-nap:** Az őszi napéjegyenlőség idején megtapasztaljuk a fény és sötétség örökös harcát. Szent Mihály győzelme a mitikus sárkány felett szimbolizálja az ember küzdelmeit belső „sárkányaival”, a félelmeivel szemben.

A ritmusoknak – legyen szó napi, heti, éves vagy életritmuskokról – alapvető szerepük van az ember testi, lelki és szellemi egészségében. A ritmusok segítenek az embernek abban, hogy harmóniában éljen a természettel és saját belső világával. A rendszeresen ismétlődő ünnepek és rítusok támpontot adnak az ember életében, és lehetőséget teremtenek arra, hogy megszakítsuk a mindennapok rohanását, és tudatosan átéljük az élet mélyebb dimenzióit.

Steiner szerint a modern világ egyik legnagyobb problémája a ritmustalanság: a technológiai fejlődés és a folyamatos rohanás miatt az emberek elveszítik a kapcsolatot az idő természetes folyásával. Az évkör ünnepei azonban visszaadhatják ezt a kapcsolatot, és segíthetnek az embernek újra megtalálni a belső egyensúlyt.

Talán ez az a megközelítés az, amivel leginkább azonosulni tudok, ami visszaadta számomra az ünnepek, köztük a karácsony értelmét. Végül is nevezhetjük téli napfordulónak, a fény ünnepének vagy karácsonynak, a lényeg nem az elnevezés. Az év ritmusának tudatos megélése elősegíti, hogy ismét harmóniába kerüljünk a természettel és a világ szellemi rendjével. Ezáltal az ünnepek nemcsak az élet megszokott részévé, hanem annak szellemi csúcspontjaivá válhatnak, kiemelkednek és kiemelnek minket is a szürke hétköznapokból. Az ünnepre való készülődés pedig emlékeztet minket arra, hogy ne csak passzív résztvevői legyünk a világ folyamatainak, hanem aktív alakítói. Hiszen az életünk – akárcsak az ünnepeink – olyan, amilyené mi tesszük.

Kriszta



# YESHUA SZÜLETÉSE – AKÁR ÍGY IS TÖRTÉNHELT

Januárban nyugtalanító híreket kaptunk. Rómából hazatérő rokonunktól, Justinianustól megtudtuk, hogy Augustus császár elrendelte a népszámlálást. A tavaszi napéjegyenlőséget követő három hét során nyilvántartásba veszik a birodalom egész lakosságát. Ez mindenkit arra kötelezett, hogy az ősök származási helyére utazzon, ahol regisztrálják őket, majd hűséget esküdjenek Rómának.

Sokan az esszéus közösség tagjai közül felháborodtak a hosszú utazás miatt, de még inkább az keltett bennük ellenérzést, hogy fel kell esküdjenek egy idegen hatalomnak. Bölcs Józsefünk – tudván, hogy ez az isteni terv része – azt tanácsolta, hogy vitázás helyett inkább egyesítsük erőforrásainkat, hogy kényelmesen és biztonságosan tehesük meg az elkerülhetetlen utat. Annál is inkább, mivel figyelembe kellett vennünk Mária állapotát, aki hasában ott növekedett a magzat.

Az elkövetkezendő hetekben előkészítettünk mindent az utazásra. Elmúlt a tél hidege, és már a tavasz illata érződött a levegőben. Indulás előtt még le kellett aratni a téli gabonát, segédkezni a kisbárányok születésénél és meg kellett nyírni a birkákat. Az aratásból is be kellett szolgáltatnunk a köteles részt a helyi adószedőknek. Ezért aztán különböző időpontokban indultunk el, hogy minden feladat elvégzésére maradjon elegendő férfierő.

Máriát egy pokróccal puhán kibélelt szekérbe ültettük, amit két ökör húzott. A kisgyerekek és az idősebbek is szekéren utaztak, míg a nagyobb gyerekek és a férfiak többsége gyalogosan haladt. Vittünk magunkkal elegendő élelmiszert, sátrakat és takarmányt az állatoknak. Természetesen hangszereinket sem hagytuk hátra, dalolva haladtunk a kövezett úton. Esténként felállítottuk sátrainkat, és a tábortűznél zenéltünk, énekeltünk vagy történeteket meséltünk egymásnak.

Szerencsére az útonállók nem háborgattak minket, és a katonák sem állítottak meg ellenőrizni kik vagyunk és merre tartunk. Biztonságosan és jó hangulatban telt az utunk, egészen addig, míg el nem értünk Betlehem szűk utcáira, amiket emberek, állatok és szekerek tömegei leptek el.

A zsúfoltságban mindenütt római katonákat láttunk, akik kardokkal, lándzsákkal és ostorral tartották fenn a rendet a rabszolgák és a járókelők között. Betlehem mellett, egy kis völgyben találtunk menedéket, egy távoli rokonom földjén. Tábort vertünk, és vártuk a Galileából, Júdeából és Szamáriából érkező családtagjainkat. Mária és én egy másik rokonunk szerény otthonában kaptunk szállást, Betlehem külvárosában. József mindennap meglátogatott minket.



Végre elérkezett az a nap, amikor a galileaiak kerültek sorra a népszámlálásnál, így útnak indultunk a betlehemi hivatalba. Már lebukott a nap a horizonton, mire végeztünk. Mindannyian alaposan kifáradtunk, ám a nap még korántsem ért véget. Máriánál ugyanis megindultak a szülési fájdalmak. József számárhátra ültette, úgy mentünk vissza szálláshelyünkre. Ott felvitte Máriát a keskeny kőlépcsőn, és gyengéden az előre előkészített ágyra fektette. Én tiszta vízzel teli korsókat hordtam fel, szállásadónk felesége pedig egyiptomi pamutlepedőket hozott.

Mária fiatal, alig tizenhat éves, törékeny teste beleremegett a görcsökbe, összehúzódásai egyre gyakoribbá és intenzívebbé váltak, ahogy közeledett az éjfél. Hogy enyhítse fájdalmát és nyugtassa magzatát, egy gyógynövény gyökerét ráfogatta, és mantrákat ismételt. Mivel korábban bábaként dolgoztam, és számtalan szülést levezettem már, pontosan tudtam, mi a teendőm. Segítettem Máriának összehangolni a légzését a fájásokkal, illóolajjal masszíroztam, és ellenőriztem a tágulást. Az elmúlt hetekben

már tudatosan készítettem fel őt a szülési folyamatra. Növényi olajokból és illóolajokból masszázsolajkeveréket készítettem számára, és megtanítottam neki, hogy masszírozással hogyan tágíthatja a gát finom szöveteit, amiken a kisfia nemsokára áthalad.

József végig ott volt velünk a szülés alatt. Többnyire fel-alá járkált, tehetetlennek érezte magát, amiért nem avatkozhat bele a teendőbe, és tétlenül kell néznie felesége fájdalmát. Néhány nappal korábban az istállóból felhozott egy kis fa vályút, amit a juhok és kecskék etetésére használtak a vendéglátóink. Alaposan letisztította, aztán kibélelte friss szalmával és birkabőrrel, hogy majd abba fektessük a gyermeket.

Éjfél után nem sokkal sűrűsödtek a fájások. Mária nagy erővel nyomott, és Yeshua feje hamarosan megjelent – arany-vörös, göndör haj borította. Aztán nemsokára kis testét is a kezemben éreztem. Abban a pillanatban mintha minden élet visszatartotta volna a lélegzetét, a legmélyebb csend hatotta át az eget és a Földet. Szobánkat arany fény ragyogta be.





A gyermeket édesanyja hasára helyeztem, miközben házigazdánk felesége segített a méhlepény megszülésében. József áhítattal a szemében hajolt újszülött fia és szeretett felesége fölé. Csendben vártunk, míg a Máriát és gyermekét összekötő köldökzsinórban végleg meg nem szűnt a lüktetés. Ekkor elkötöttük és elvágtuk a köldökzsinórt, majd lemostuk az újszülöttet. A méhlepényt tartósító olajokkal teli edénybe helyeztem, hogy később szertartásosan eltemethessük, visszaadhassuk az Anyaföldnek.

Miután Máriát lemosdattuk, lefeküdt az ágyába, ami a szoba másik felében állt, egy felakasztott szőnyeggel elválasztva. Yeshuát a legfinomabb szövésű egyiptomi lepedőbe bugyoláltuk, úgy fektettük anyja mellkasára, ahol nemsokára álomba szenderült.

Így fogadtuk az unokámat, Yeshuát, aki a Kos jegyében született, körülbelül egy órával éjfél után, Niszán hónap 21. napján, ami a Gergely-naptár szerint i.e. 4 áprilisának elejére esik.

Itt volt hát a várva-várt gyermek! Biztonságban a világra jött. Teljes szívünkkel, elménkkel és lelkünkkel dicsőítettük az Atya-Anyá Istent. Imádkoztunk erőért és bölcsességért, hogy fel tudjuk készíteni őt mindarra, amit eljött beteljesíteni.

Kriszta

(A történet *Claire Heartsong: Anna, Grandmother of Jesus* című elbeszélése alapján született.)



# EGY DARAB MAGADBÓL

Az egyik legnehezebb feladat manapság azokra figyelni, akik mindennap velünk vannak, akiket szeretünk, a legközelebbi családtagokra. Ők általában ott vannak velünk, amikor ünnepelünk.

Miért olyan nehéz figyelni rájuk? Mert bokros teendők mellett, mint ajándék vásárlás, a telefonunk másodpercenkénti ellenőrzése, a munkánk, más emberek élete valahogy fontosabb lett, értékesebb, mint életünk főszereplői: saját magunk, vagy azok, akik körülöttünk vannak.

Bizonyos nézőpontból igaza van annak, aki szerint a család így is, úgy is ott van, nem megy sehová, miközben a hatszázadik haszontalan tárgy épp most van leárazva. Emellett az elterelésre szolgáló, felesleges „baráti” beszélgetések felszínes örömet adva sem vesznek rá minket arra, hogy megálljunk egy pillanatra és végiggondoljunk, hogy valójában mit szeretnénk. Olyan felületesen lettünk önzőek is, hogy önzőségünkben nem saját vágyaink jelennek meg, csak valami kirakatvilág elvárásai. Ebben viszont van valami eltitkolt, üresen fájdalmas szenvedés. Ha arra, aki éppen ezt a cikket olvassa nem vontakoznak az előzőek, biztosan találkozik a jelenséggel.



Sok erőmbe telne visszaemlékezni, mit kaptam tíz évvel ezelőtt karácsonyra. Biztosan szép volt, és jólesett. Azt viszont tudom, hogy nem vágyok pont karácsonykor semmilyen hatalmas dologra. A kívánságaim között az szerepel általában, hogy legyen nyugalom, kellemes légkör és szeretet, mert valamilyen furcsa és megmagyarázhatatlan módon, ez számít.

A felületes, sietős, gyors, impulzív, figyelemhiányos és állandóan csapongó állapotok között nehéz megállni, lelassulni, ténylegesen átélni, átérezni azt, hogy mi történik velünk. Miután magunkat átértük, nem egyszerű, de megéri empátiákkal beleérezni a velünk együtt élők helyzetébe, és félelem nélkül látni, mi az, amire szükségük van, vagy éppen mi az, amire nincsen.

A legtöbbünk ugyanarra vágyik: figyelemre, megértésre és szeretetre. Ezt jelképezi, jelképezné az ajándék, de az esetek nagy részében inkább csak pótléknak való, feleslegesen kidobott szemét.



## Mit jelent az, hogy egy darab magunkból?

Például a rohanás közti szüneteket, amikor belenézek a másik szemébe, és megkérdem, hogy van. Amikor válaszol, meghallgatom figyelmesen. Úgy töltök el vele pár percet, hogy közben semmi és senki más nem érdekel. Ilyenkor ráébredhetek, milyen értékes emberek vannak körülöttem, hogy önmagában ez mekkora ajándék! Hogy a családom nagy részének ugyanazok a félelmei, örömei, kívánságai, mint nekem.

Ráébredhetek, mennyi kincs van a másikban, amit eddig észre sem vettem... Persze előfordul, hogy pont az ellenkezőjére ébredek rá, de valahol ez is ajándék, rajtam áll, hogy mit fogok kezdeni vele. Másokat figyelve arra is ráébredhetek, hogy leginkább önmagamot nem hallgatom meg, nem figyelek azokra az alapvető igényeimre, amivel javíthatom általános állapotomat.

Figyelni, figyelmesnek lenni energia és idő. Nem lehet megúszni, elfutni előle, manipulálni. Persze, lehet fizetni más figyelméért, de az nem ugyanaz, mint amikor önként, szeretetből vagy ott a másikkal.

Az ünnepek erre is valók. A másokra való figyelem kezdeti nehézsége örömteli tevékenységgé válhat. Megtapasztalhatjuk azt, milyen különleges ajándék, amikor ilyen formán magunkból adunk egy darabot. Ki ne lenne hálás azért, amikor érzi, hogy meghallgatták, együttéreztek vele?

A szeretetteljes figyelem nem veszik el a semmiben, nem feleslegesen adjuk. Ugyanúgy vonatkozik rá az energiamegmaradás törvénye: nem vész el, csak átalakul. Minél többet adok, annál örömtelibb vagyok, és eszembe sem jut, nem várom el, hogy kapjak valamit cserébe.

Szeretnéd, hogy szeretetteljesen, figyelmesen meghallgassanak, hogy figyeljenek rád? Kezdd el most megadni ezt önmagadnak és másoknak. Legyen ez, az egyik ajándékod, egy darab belőled.

*“A legtöbbször ugyanarra vágyunk:  
figyelemre, megértésre és szeretetre.”*

# KARÁCSONYI EMLÉKKÉPEK

Mégis mi lehet ez, miért van köze az ünnephez, a szépséghez a csillogásnak és ragyogásnak? Ránézett a boltban a csillogó karácsonyi terítőre, és mozdulatlan maradt. Olyan érzés kerítette hatalmába a látvány hatására, mintha hirtelen ezernél is több emlék akarna előtörni belőle, vagy csak az az egy, ahol minden elkezdődött, ahol először csodálkozott rá a csillogásra, amikor először élte át hatására az áhítatot. Állt még egy darabig, de nem sikerült rájönnie, az érzet elillant.

Indulni készült, és a fenti történet hatására ezernyi emlék öntötte el. A szánkózás, amikor annyira esett a hó, hogy alig tudta nyitva tartani a szemét. Gyerekként az ablakban állva azt kívánta, soha ne álljon el a hóesés! Szokatlan, de kellemes csend lett, megváltozott a levegő illata, és ismeretlenül ismerős, az élet iránti áhítatos, tisztelettel érzés uralkodott el rajta.



Emlékszik, ahogy csodálta a havat nappal, amikor a napfény miatt csillogott, és este, amikor a hold és a közvilágítás fénye hatására hitte el, hogy gyémántok között lépdél. A fehérség egy időre megfosztotta az utcákat, az eget, a természetet a színektől, mintha azt akarná üzenni, hogy ezután színezzük újra... A fehér varázslatos.

Visszaemlékezett, hogy olyan sokáig játszottak az utcán, hogy nem érezték a lábujjaikat, néha a kezüket sem, a dupla zokni és meleg nadrág is csurom víz, fájtak a végtagjaik a ház melegében. Szereti a telet, benne van az év vége és az újrakezdés.

Felidézte a szánkó hangját, ahogy siklik a havon, a hóesés hangját, ahogy a faágakkal összetalálkozik. A színes égősorok látványa a sötétben, a fenyő illata más helyé varázsolja a szobákat.



Majd eszébe jutott az aranyló csillagdísz, és a csillogó, varázslatot ígérők képeslapok. A tiszta szívvel vett és készített ajándékok, amiket alig várt, hogy átadhasson, és amikkel sokszor nem okozott mégsem igazi örömet, és neki sem feltétlen okoztak mások. Gyermekként sem mindig sikerült úgy, ahogy vágyott rá, volt, hogy mások miatt, volt, hogy ő rontotta el, mégsem veszítette el a hitét, az ünnep szellemében ugyanolyan erősen hisz.

Az ünnep bennünk él, és ebben szerepe van a gyerekkorunknak, annak a gyermeknek, aki csodálattal nézte a fát és a csillogó gömböket, a havat, a fényeket. Aki nem gondolkodott a holnapon és a tegnapon, csak élte a következő, a következő és a következő pillanatot, amit összekötött a fényes csillogással.

Ez a gyermeki lélekkel átélt ünnepi hangulat a részünkké vált. Bármennyire is próbáljuk a külvilág többi tagját ebbe a hangulatba varázsolni, nem fog menni, az az ő dolguk lesz, amihez persze hozzájárulhatunk.

Nincs az az ajándék, ami többet adhat annál, hogy azokkal lehetünk, akiket szeretünk. Az ő szemükben is tükröződik a csillogás, a szemek szereteteli csillogását pedig hogyan lehetne felülmúlni?

Ilyesféléken gondolkodott, és azon kapta magát, hogy hazafelé battyogva nyeli a könnyeit...





# KÉPZELETJÁTÉK



Van egy varázslatos hely, ahová nem vezet út, nincsen rajta egyetlen térképen sem, és nem a Mikulás otthona. Bárki eljuthat oda, ha ellazítja magát, vesz pár mély lélegzetet, és egy pillanatra elfelejti a teendői listáját, társadalmi besorolását, és használja gyermeki fantáziáját. Mivel az utazás belső, ezért a leírt szavak hatására megjelenő képek valahol mindenki számára teljesen egyediek, de előfordulhat, hogy bizonyos pontokon hasonlóak lesznek. Jöjjön a játék.

A semmi közepéről egy szempillantás alatt érkezel a csodás havas tájra. Körülötted fenyőliget, fehér hó, amerre csak ellátsz. Tekinteted körbejárja a vidéket, tőled jobbra egy hegy magasodik a távolban, balra, messzebb pár faház kéményéből száll a füst. Csend és csillogás vesz körül, megpihensz, és mély levegőt veszel a friss levegőből.

Egyszer csak arra leszel figyelmes, hogy balra tőled gyengéden mozogni kezd a hó. Először azt gondolod, hogy talán csak egy pici állat keresi a helyét, de a hóból elkezd valami csodás ásvány felbukkanni. Első ránézésre csak a csillogása tűnik fel, majd jobban rákoncentrálva egy nagyobb tömb mutatkozik meg, ami valamelyest mégis egymástól oszlopszerűen elkülönül. Áttetsző hegyikristály kerül elő, ami egyre csak magasodik melletted hangtalanul. Már nálad is magasabb, tör az ég felé. Körülbelül háromméteres magasságnál áll meg.

Körbejáród az oszlopot, megsimogatod a varázslatos kristályt, és észreveszed, hogy egy különös madár szállt a tetejére. Tollai színesek, feje egy saséhoz hasonlít. Rád néz, szemében az tükröződik, hogy ismer téged, és üzenetet hoz. Egy hosszú ideje benned élő kérdésre válaszol. Fürkészve néz rád még egy ideig, majd hatalmas, színes szárnyaival továbbrepül. Magadban eltűnődsz az üzeneten, ami nem szavakkal jut el hozzád.

Feltűnik, hogy érzed a hideget, mégsem fázol, nem hat rád a kinti hőmérséklet, ha akarod, bőrödön érzékeled, de akkor sem fázol. Továbbra is a tájat kémleled, mert annyira hatalmas, csillogó és szép minden körülötted, hogy nem tudsz betelni a látvánnyal. Jó érzés egy olyan helyen lenni, ahol nincs megfelelés, idő, tennivaló. Csak te vagy, és a csodás téli táj. Arra gondolsz, hogy milyen jó lenne szánkózni egyet, és abban a pillanatban a szánkó alattad, egy lankás völgy előtted, és már ereszkedsz is, gyorsulsz a friss hóban.





A szél énekel a füledbe, te pedig könnyedén kerülöd ki a kisebb akadályokat, miközben kiengeded a hangod, hangosan kiáltasz, nevensz és siklasz. Amikor hosszú percek múlva alá-ereszkedsz a völgybe, visszanézel, megpillantod a kristályt, és egyetlen gondolattal térsz vissza a közelébe, ahol lenni akarsz. Valami furcsát fedezel fel a szemedet érő csillogásban, felnézel az égre, és először tűnik fel, hogy három Nap világítja meg ezt a helyet. Elámulsz a különbségeken, a csodán. Hirtelen elhatározással leülsz, majd lefekszel a hóba, és annyi hóangyalt készítesz, amennyit csak kedved tartja, gondolataiddal pedig hóembereket építesz magad köré. Micsoda kreatív csapat!

Lassan elkezd sötétedni, majd megjelenik a hatalmas Hold, ami csodásan bevilágítja a környéket fényével, és te a kristály mellé egy befagyott tavat képzelsz, ahol korcsolyázhatsz. Kívánságod olyan erős, hogy talpaidra erősített korcsolyáddal először csak lassan, majd egyre gyorsabban siklasz a csodás jégen, élvezed, ahogy a szél súvít melletted, és felszabadultan úszol. Ekkor az jut eszedbe, hogy szeretnéd ezt másokkal is megosztani, és korcsolyázó emberek jelennek meg a jégen.

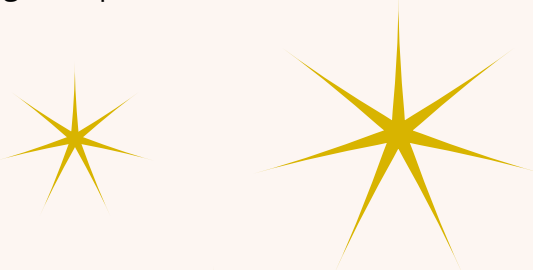
Észreveszed, hogy teremtésedben határ a csillagos ég, és játékosan apró bodegákra gondolsz, ahol temérdek finomságot kínálnak, és karácsonyi ételek, sütemények, italok illata száll a levegőben színes fények kíséretében a fákon és amerre csak nézel, még hangulatosabbá varázsolva a teret. Egy pillanatra megállsz, és megcsodálsz az azt a téli tájat, amit általában csak képeslapokon, vagy berendezett maketteken látsz. A kezdedben gőzölgő forró ital terem, és elkezd esni nagy pelyhekben a hó. Az égre pillantva megcsodálhatod ezernyi hópehely alámerülését, becsukott szemeddel átélheted, ahogy az arcodat simogatják.

Gyönyörködés a tájban, a hóesésben, az idő jelentéktelenné válik. Az égből alászállva világító aranyfény csóvjája tűnik fel, ami egyenesen a kristály felé tart, és átjárja azt. A felemelő látvány magával ragad, a kristály fénye egyre ragyogóbb, ahogy átjárja az aranyszínű fény. Ekkor a kristály egy apró darabja leesik a hóba, amit te felveszel, és a zsebedbe csúszatsz.

Ezzel a kincssel térsz vissza, a mostba, veszel újra egy mély levegőt, és hagyod, hogy az emlékek hasonlóvá váljanak, mint életed megtörtént emlékei.

Amikor ebből a képzeletjátékból visszatérsz a valóságodba, csak rajtad múlik, melyik zsebedben találsz meg képzeleted egy darabját. Minden szépség benned is él, általad van.

Boldog Ünnepeket!



Melinda



# BEMUTATKOZIK: CSÁBI BERNADETT LAKBERENDEZŐ–BELSŐÉPÍTÉS



*Bernadett személyében egy kalandort ismerhettem meg, aki bátran nekivág a nagyvilágnak, hogy közelebbről megismerje és felfedezze azt. A szépség iránti érzékenysége kimondottan fejlett, empátiája segítségével pedig gyorsan ráérez a körülötte megfoglamazódó igényekre.*

*Amikor úgy érzi, hogy egy kihívás már nem kihívás többé, akkor vált, követve a megérzéseit. Folyamatos mozgásban, fejlődésben van, ugyanakkor fontosnak tartja a szokásokat és tradíciókat, ezért igyekszik megőrizni, életben tartani őket.*

*A hosszú, külföldön töltött évek tapasztalatait most újra itthon kamatoztatja, így jött létre a találkozásunk. Összekötött minket egy közös barát, és hamar kiderültek a további közös pontok. Az életben izgalmasak a találkozások, a beszélgetések, ahol a másikat figyelmesen hallgatva még többet tanulhatunk, miközben megismerhetjük indítékait, megérthetjük döntései mozgatórugóit.*

*Kérlek, fogadjátok szeretettel Csábi Bernadettet!*

Melinda

**M: Örülök, hogy találkoztunk. Kérlek, mesélj magadról.**

B: Negyvenes éveimben – jelenleg egyedül-állóként – kétlaki életet élek, ingázom Budapest és a vidék között. Mivel vidéki vagyok, ezért a lelkemnek ez a legtökéletesebb kombináció. Egy kicsi város, egy kicsi vidék. A Balatontól tíz kilométerre van egy présházunk, ha az ember maga mögött akarja hagyni a nyüzsgést, elbújhat a cseresznyefa alá.

Szabadúszó lakberendező–belsőépítésként megtehetem azt, hogy eljövök Budapestre, lebonyolítom az ügyfelekkel a találkozóimat, itt töltök három napot, majd a már említett cseresznyefa alatt megrajzolom az alaprajzokat, a terveket, illetve építem az üzletet.



**M: Jól hangzik. Ha jól tudom, akkor éltél külföldön is.**

B: Két éve költöztem haza tizennégy év után Ausztráliából. Sydney-ben éltem tizennégy évig, ott is végeztem el a lakberendező, belsőépítész, enteriőr szakot. Alapvetően közgazdasági végzettségem van a gödöllői egyetemről, de ez inkább a család választása volt, abban az időben úgy gondolták, hogy kell egy jó szakma, az a biztos.

Amióta viszont az eszemet tudom, lakberendeztem, szétpakoltam a házat, újra összepakoltam, vagy átpakoltatták velem. A kilencvenes évek körül az, hogy lakberendező, az egy nemlétező szakma volt Magyarországon. Ha azt mondtam volna otthon, hogy ez akarok lenni, nem értették volna. Valójában én sem értettem még akkor, csak tudtam, hogy rendezni, szépíteni akarok, játszani a formákkal, a színekkel, a bútorok elhelyezésével, de nem fogalmazódott meg bennem, hogy ténylegesen van ilyen szakma.

Ausztráliában öt év alatt elvégeztem végül a lakberendező iskolát. Mellette dolgoztam egy luxus bútorboltban, ami rengeteget tanított a bútorokról, a megépítésükről és minőségükről, mire kell figyelni velük kapcsolatban, tanultam az anyagokról, a szőnyegkészítésről. A bolt úgy működött, hogy ha a vevők bizonyos összeg felett költöttek, akkor minket, dekorátorokat küldtek ki ingyen és bérmentve az ügyfelekhez. Ezért mi folyamatosan jártunk a helyszínekre, a boltban papíron berendeztük a helyiségeket, azután prezentáltuk az ügyfeleknek.



Eközben ráébredtem, hogy gyorsan és könnyen megtalálom a hangot az emberekkel, sokszor teljesen ismeretlen környezetben angol nyelven kellett magabiztosan előadnom, és erre büszke vagyok.

**M: Mi hozott vissza?**

B: Amikor befejeztem az iskolát, a bútorboltból a cég másik részlegére kerültem. Átvettek a belsőépítész osztályra, majd továbbmentem egy másik luxuscéghez, aminek világszerte voltak projektjei Új-Zélandon, Londonban, Amerikában. Folyamatosan váltottam, és így dolgoztam le nagyobb cégeknek jó tíz évet. Ekkor éreztem, hogy valami vonz haza. A munkahelyi váltások között szünetet vettem ki, áprilistól szeptember végéig hazajöttem, és éreztem, hogy komfortosabban érzem itt magam. Lehet, hogy az történt, hogy már megismertem Ausztráliát, ami nagyon szép, gyönyörű a természeti világa, de egy idő után számomra kissé üressé vált, amit kínálni tudott. Másoknak ezzel biztosan semmi problémája, egy életet leélnék boldogan, én viszont elkezdtem érezni a hívását az európai kontinensnek. A munkahelyváltások között, amikor hazajöttem, nagyon szerettem kertészkedni a Balatonnál, akkor már megvolt a présház. Megteremtem a saját biozöldségeimet, ott és akkor leszedtem, meg is főztem a vitamindús ételeket, tehát rájöttem, hogy ez a földközeli élet hiányzott nekem.

Amikor kitört a Covid 2020-ban, megragadtam ott egy kicsit, éppen kettő cég közötti váltásban voltam, és elmentem Indiába egy ásramba, lelki elvonulásra, hogy ott majd megtalálom magam, rájövök, mit kell kezdenem az életemmel a továbbiakban. A nemzetközi helyzet sajnos eléggé beleszólt az elvonulásba, megzavarta az ottlétünket.

A Covid alatt mindezek után választás elé kerültem, felmerült a kérdés, hogy hol vészelnem át. Láttam, hogy megyek bele egy bezárt időszakba, összehasonlítottam az ausztrál és magyar lehetőségeket.



Ott leszek az ötven négyzetméteren a lakásban együtt a lakótársammal – mert nagyon magasak a költségek, ha az ember egymaga él egy ausztrál nagyvárosban –, vagy a nagy térben, a természetben, a telken kertészkedve, sétálgatva, a házacsokát szépítve vészelem át ezt az időszakot Európában. És Magyarország mellett döntöttem, majd egy évre itt is ragadtam, mert Ausztrália bezárta a határokat.

Ebbe az évbe beleesett a téli időszak, ezért úgy döntöttem, hogy felújítom a lakásomat, azt gondoltam, ha már van időm, akkor lehúzogatom a fűrészporos tapétát. Miután ezzel elkészültem és továbbra is maradt időm, kipróbáltam milyen parkettát csiszolni, béreltem egy csiszolót, szóval lépésről-lépésre felújítottam a lakást. Februárban visszamentem, és adtam magamnak egy évet. Nem akartam elhamarkodott döntést hozni, mert nem akartam könnyelműen eldobni azt, amibe ennyi pénzt és energiát beletettem, hiszen lett ausztrál állampolgárságom, elvégeztem az iskolát, megalapoztam magam.

Szóval 2021-ben visszatértem Ausztráliába, hagytam egy évet, hogy eldöntsem, megyek vagy maradok. Közben azon kaptam magam, hogy számolom vissza a heteket és a napokat, mikor jöhetek haza. Úgy döntöttem, hogy az európai telet még az ottani nyárban töltöm, ami rendkívül esősre, szelesre és hidegre sikeredett, érdekes módon. Végül a döntés megszületésekor 2022.02.22-re megvettem a jegyet, hogy hazarepüljek az új életbe.

Az ausztrál főnököm kérte, hogy továbbra is maradjak a cégnél távmunkában, és mivel alapvetően a számítógép a munkaeszközöm, könnyedén meg tudtam oldani. Kidolgoztam a terveket, a heti online megbeszéléseken pedig egyeztettünk, hogy jól haladok-e. Így dolgoztam két évig.

Idén júniusban aztán elérkeztem arra a pontra, hogy azt mondtam, kell az új kihívás, mert kinőttem ezt a szerepet, pozíciót, megoldást. Szóval így bontogatom a szárnyaim itthon, mint lakberendező vállalkozó, és építem a vállalkozást.



**M: Ausztráliában hogyan készülnek a karácsonyra? Mennyiben hasonlít az ittenihez?**

B: Más. A karácsony ott nyárra esik, amikor a gyerekek leghosszabb iskolaszünete van. Miután lemennek az ünnepek, megy mindenki mindenhová. Utaznak a világban, esetleg a nagyszülőkhöz, és nagyon szeretnek kempingezni, kimennek a szabadba, sütögetnek.

Érdekes volt, mikor hazajöttem és erről meséltem. Például felénk a természetbe kiszabadulással, a kempingezéssel kapcsolatban az emberek fejében általában az van, hogy az megy kempingezni, aki csóró. Valójában ott ez egy életstílus, és annyira fantasztikus!

Ausztráliában 25-én nem feltétlen asztalhoz leülős ünneplés van, hanem kint a barbecue-n sütögetik a tengeri herkentyűket, papírtányérokba esznek, iszogatnak, beszélgetnek. Inkább az európaiak rendeznek asztalhoz leülős ünneplést. Azután jön a "Boxing Day" december 26-án, amikor rohannak vásárolni, mert nagy leárazások vannak. A karácsonynak egyáltalán nincs szent hangulata.

26-tól kezdve haladva az újév felé, az már a partizársól szól. Mindenki lent van a strandokon és bulizik. Ezt az egész időszakot buli időszaknak hívják, ami egy kicsit nekem elveszi az ünnep nemességét.

Persze megkérdezem, hogy itthon van-e még szent hangulata a karácsonynak, vagy csak elmegyünk gyorsan meglátogatni a szülőket és azután gyorsan rohanunk tovább. Utoljára *Wass Albert: Átoksori kísértetek* című könyvében olvastam, hogy ott hogyan zajlott a karácsony. Annyira szép és nemes volt az a leírás, és már régen nincs nekünk ez.



**M: Próbáltál ott belevinni valamit itthonról?**

B: Nekem a karácsony fontos, és kint is szerettem volna megtartani az ünnep nemességét. Úgy érzem, ha elveszítjük a tradícióinkat vagy az ünnepeinket, akkor nincsenek mérföldkövek az évben, nincs mihez mérjem magam. Kell valami tartás, és most összemosódnak a határok minden között.

Elég nagy a magyar közösség kint, így megosztottuk, ki mikor szervez ünnepi ebédet. Egyszer készítettem karácsonyi ebédet a külföldieknek, és elmentem damaszt abroszt venni, beszereztem gyönyörű leveses tálakat, úgy akartam megcsinálni, hogy megadom a módját. Leültünk, felöltöztünk ünnepi ruhába, és mindenkinek nagyon tetszett az este, jól éreztük magunkat.

**M: Mikor és hogyan kezdesz el készülni a karácsonyi szezonra?**

B: Előrébb hoztam. Nem annyira, mint a boltok, mint Nyugat-Európa, de valahogy az sem tetszett soha, hogy 24-én kezdtünk el díszíteni karácsonyra. Azután húha, másnap már karácsony volt, és akkor pár napig állt a fa, és már bontottuk le.

Úgy szeretem, hogy december elejével már elkezdem kitenni a dekorációt. Most új lakásban vagyok, még nem forrt annyira ki, hogy hol fog állni a fa, de az asztali dekoráció megvan. Egy hónapot adok magamnak, hogy beleéljem a hangulatba, jönnek a jó kis világítások, gyertyák és zenék, a présházban ropog a tűz a fával fűtött kályhában, szól Michael Bublé a háttérben, égnek a lámpák, a gyertyák. Tündéerkert hangulata van az egésznek.

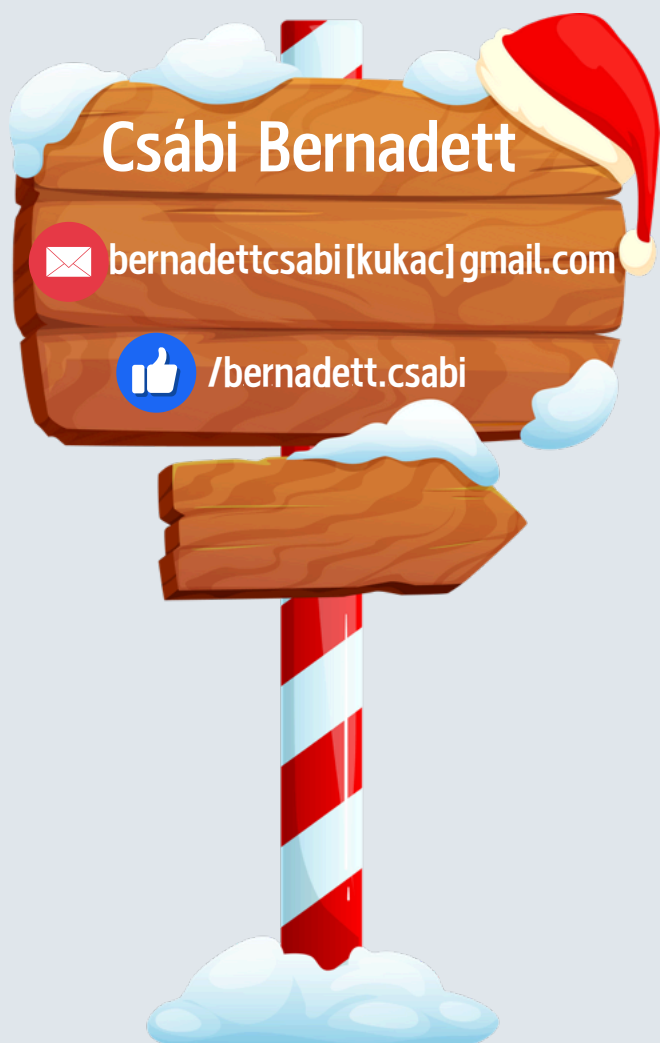
Amit mostanában a boltokban látok, az nekem sok. Az ünnepek lejárata nem szerencsés, ha túl hosszú a felkészülés, akkor elveszíti az ízt, ha pedig előtte egy nappal készülök, az túl gyors, tehát én úgy találtam, hogy a december eleje egy kellemes időszak. Akkor érzem, hogy megyünk bele, rövidülnek a nappalok, nyílik a piac. Egy kicsit hiányolom csak a havat.

**M: Mi az, ami még neked fontos?**

B: Mondanám, hogy a család, de ezt azért nehéz, mert nekem nincsen. Szüleim meghaltak korán, majd a nagyszülők is gyorsan elmentek. Tehát lehet, hogy ezért is ragaszkodom a tradícióhoz, hogy legyen valami, ami köré építünk. A képzeletemben úgy néz ki a történet, hogy pár nappal előtte már elmegyünk a helyszínre, együtt sütünk-főzünk, kicsit ez az olaszos mentalitás, ricsaj, a gyerekek rohanganak, beszélgetünk. Minőségi időt töltünk együtt. Az össze-vissza rohanás, futás helyett inkább megéljük a pillanatokat.

Szerintem valahol a karácsony igazi szépsége a régebbi korokban abban rejlett, hogy az emberek együtt voltak, a közösség fontossága és szerepe volt középpontban.

**M: Kívánom, hogy ez minél hamarabb megvalósuljon!**

**M: Milyen egyszerű praktikákat tudsz ajánlani, díszítés szempontjából?**

B: Készítünk kézzel díszeket a fára, mert ez olyan tevékenység, ahol összejövünk, és már felkészülünk az ünnepekre. A függönyt is nagyon szépen fel lehet öltöztetni, vagy például vannak lámpaernyő készítő workshopok, szuper ötlet karácsonyi anyaggal áthúzni a lámpaernyőt. Azért lenne fontos időben nekilátni, mert így egy hónapon keresztül élvezhetjük azokat a díszeket a lakásban.

Egy-egy édes teasütemény sütése, adventi koszorú saját készítése, gyertyaöntés, mézeskalácssütés, az apró dolgok elkészítése, ennek a szépsége mind-mind hozzáad az ünnepekhez.

**M: Nagyon köszönöm, és sok sikert és kitartást kívánok a jövőbeni terveid megvalósításához!**

# VAJON MILYEN A MIKULÁS ILLATA?

December az eltűnődős, elgondolkodós hónapom. Lassan vége az évnek és én számot vetek, mennyi minden történt velem az idén és mennyi mindenért lehetek hálás. Például, ebben az évben a szokásosnál is többet foglalkoztam az illóolajokkal. Bár az illatok mondhatni megfoghatatlanok, mégis különleges szerepük van az emlékek és a hangulatok születésekor. Amikor megcsap bennünket az ünnepek szele, a karácsonyi illatokról esik a legtöbb szó. De ne rohanjunk ennyire előre! Vajon milyen a Mikulás illata?

Olyan, mint a friss havas levegő, mintha most lépett volna be a szánkója mögött hagyva a hideg éjszaka frissességét. Talán egy kis gyantás fenyő is ott bujkál az illatban?

Lehet olyan, mint a mézeskalács és fahéj; egyértelműen édes, fűszeres aromák lengik körül. A sütemény illata keveredik a fahéj, a gyömbér és a szegfűszeg fűszeres melegségével. Meglehet, hogy az összes házban megkóstolt már egy-egy sütit?

Vagy olyan, mint a narancs és szegfűszeg; talán egy picit illat ott van benne az ünnepi forraltborkok és teák melegségéből is, ami épp olyan vidám és életteli, mint ő maga? Ho-ho-ho-hooo!

Kandalló füstjét idézi, ahogy bemászik a kéményen, a tűzifa enyhe, meleg füstös aromáját is hordozza? Ettől lesz igazán otthonos és megnyugtató az illata?

Az elmaradhatatlan vanília, cukor, tej; édes, ölelő illatok, amik azt az érzést keltik, mintha egy nagy, puha takaróba burkolóznánk. Puha, habos, ahogy egy Mikuláshoz illik. Talán iszik a tejből is, és marad egy-egy csepp a szakállán belőle?

Emlékszem a gyerekkorom Mikulásaira, amikor a cipőpucolással kezdődött minden, a régi, jófajta színtelen cipőpaszta került a piros csizmámra meg a fehér cipőmre, a csizma és a cipő (és minden lábbelim, ami még a kezem ügyébe került, ugyanis biztosra akartam menni)

ment az ablakba ötödikén este, és hatodika reggelre láss csodát, megtörtént a varázslat, a Mikulás hozott bele narancsot, néha banánt és csokoládét, igaz virgácsot is, de amolyan aranyozottat, mert annyira azért nem voltam rossz gyerek.

Az oviban a Mikulás nagy volt, hatalmas piros kabátja alól nem is látszott ki rendesen, és vattás volt a szakállja, na, tőle már tartottam. Nekem ezeknek az emlékeknek a keveréke adja a Mikulás illatot, amiben van egy kis cipőpaszta, narancs, csokoládé, vatta, székényiszagú ruha, meg hóillatú szél varázsa.

Aztán, ahogy teltek az évek, és még több Mikulást éltem meg, úgy jöttek a további illatok: forró kakaó, mézeskalács, narancsos étcsokoládé, fekete tea citrommal, forralt bor fűszerekkel. Talán a Mikulás illata egy varázslatos keveréke mindezeknek? Egy illat, ami egyszerre hozza el a gyerekkor nosztalgiáját, a tél frissességét és előre vetíti a karácsony meghitt melegségét?

Benned milyen Mikulás-illat él?

Edina



# KARÁCSONYI ILLÓOLAJ-KEVERÉKEK

## Házilag elkészíthető receptek

Az ünnepi készülődéssel a lakást is betöltik az illatok, a hangulatunkat is befolyásolják. Azonban, ha semmi karácsonyi hangulatunk sincs, akkor a különféle illóolajok segítségével elő tudjuk varázsolni a lelkünk mélyéről a meghittséget, amelyet a szenteste közeledtével keresünk. A házilag készített illatkeverékek nemcsak egyszerűek, de személyre szabhatóak is, így mindenki megtalálhatja azt a kombinációt, amely a leginkább megérinti őt. Az alábbi receptekkel megidézhetjük az ünnep melegét és varázsát, miközben az aromaterápia jótékony hatásait is élvezhetjük.



### *Klasszikus karácsonyi keverék: fahéj, narancs és szegfűszeg*

Ez a keverék igazi klasszikusnak számít, hiszen a fahéj, a narancs és a szegfűszeg illata külön-külön is szorosan kötődik az ünnepi időszakhoz. Együtt pedig olyan harmonikus kombinációt alkotnak, amely rögtön felidézi a karácsony hangulatát.

#### **Hozzávalók:**

- 4 csepp narancs illóolaj
- 3 csepp fahéj illóolaj
- 2 csepp szegfűszeg illóolaj

#### **Elkészítés és használat:**

Ezt a keveréket használhatjuk diffúzorban, hogy az egész lakást megtöltse az ünnepi illat, vagy készíthetünk belőle szobaspray-t is. Ha spray-ként szeretnénk használni, adjuk a keveréket egy kis permetező üvegben lévő víz és alkohol keverékéhez, majd jól rázzuk fel. Permetezzük a szobákban vagy akár a függönyökre, textíliákra is, hogy az illat minél tovább megmaradjon.



### *Téli erdő ihlette illat: fenyő, eukaliptusz és cédrus*

Ez a keverék a friss, erdei séták hangulatát idézi meg, ahol a fenyők, cédrusok és eukaliptuszok aromája tölti meg a levegőt. Ha vágyunk a természet közelségére az ünnepek alatt, ez a kombináció különösen kellemes lehet.

#### **Hozzávalók:**

- 4 csepp fenyő illóolaj
- 3 csepp eukaliptusz illóolaj
- 2 csepp cédrus illóolaj

#### **Elkészítés és használat:**

Cseppentsük a keveréket egy diffúzorba vagy illatmécsesbe. Ez a frissítő és egyben nyugtató illat tisztítja a levegőt és segít a légzőszervek megnyugtatásában is. A cédrus nyugtató hatása és a fenyő frissessége segít egyensúlyban tartani minket az ünnepi forgatag közepette.



### *Édes nyugalom: vanília és levendula*

Az ünnepek alatt különösen fontos, hogy időt szánjunk az ellazulásra és feltöltődésre. A vanília és levendula együttesen édes és megnyugtató illatot ad.

#### **Hozzávalók:**

- 4 csepp levendula illóolaj
- 3 csepp vanília illóolaj

#### **Elkészítés és használat:**

Ezt a keveréket használhatjuk esti relaxációhoz, például egy illatmécsesben vagy diffúzorban. A levendula megnyugtatója az idegrendszert, míg a vanília édes, simogató illata boldogságot áraszt.

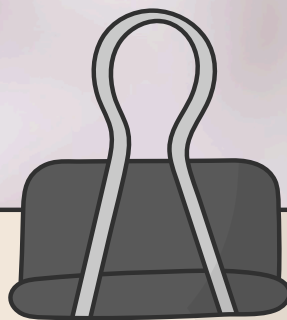
Tökéletes választás az ünnepi vacsorák utáni kikapcsolódáshoz vagy egy kellemes, nyugodt estén egy pohár vörös borral kísérve.

## DIY ötletek: Illatos ajándékok házilag

A saját készítésű, illatos ajándékok személyes és egyedi meglepetések lehetnek a szeretteinknek. Az illóolajokból egyszerűen készíthetünk különféle házi termékeket, amelyeknek mindenki örülni fog, ráadásul természetes alapanyagokkal dolgozunk, így nem tartalmaznak semmilyen mesterséges adalékanyagot. Ha pedig kis mennyiségekkel dolgozunk, biztosak lehetünk abban is, hogy még a minőségmegőrzési határidőn belül elfogy.

Az ünnepi illatok nemcsak a környezetünket teszik szebbé, hanem segítenek abban is, hogy hangulatunk jobban összhangban legyen az ünnep meghittségével és melegségével. Amikor saját kezűleg készítünk egy illatos ajándékot vagy illóolajkeveréket, nemcsak magunknak, hanem szeretteinknek is örömet szerezhetünk. Az illatok mély érzelmeket hordoznak, és gyakran egy-egy szép emlékhez kötődnek, így az illóolajokkal készített ajándékok a megajándékozottak szívéhez is szólnak. Az alábbi keverékek segítségével otthonunkba varázsolhatjuk a tél és a karácsony hangulatát, és akár saját készítésű illatos ajándékokkal is meglephetjük szeretteinket.

Edina



### *Ünnepi szoba- és textilspray*

Készítsünk egy saját keveréket, amelyet spray formában akár textíliákra, például függönyökre vagy díspárnákra is fújhatunk. Így az illat hosszabb ideig megmarad, és folyamatosan emlékeztet az ünnepi hangulatra.

#### **Hozzávalók:**

1 dl desztillált víz  
1 evőkanál vodka  
(vagy más szagtalan tiszta szesz)  
10-15 csepp illóolaj (például narancs, fahéj és szegfűszeg kombinációja)

#### **Elkészítés:**

Keverjük össze az összes hozzávalót egy permetező üvegben, majd jól rázzuk össze. Permetezzük a szobában vagy textíliákra, hogy az ünnepi illatok mindenhol körülvegyenek minket.



### *Pihentető fürdősó*

A házi fürdősó különleges ajándék lehet, amely segít a pihenésben és a stresszoldásban. A következő recept segít ráhangolódni a karácsonyra, fűszeres illattal gazdagítja a fürdést.

#### **Hozzávalók:**

1 csésze Epsom-só  
1/2 csésze tengeri só  
10-15 csepp levendula és kamilla illóolaj keveréke

#### **Elkészítés:**

Keverjük össze a sókat egy tálban, majd adjuk hozzá az illóolajokat. Töltsük üvegbe, kössünk rá szalagot, és máris készen van a személyes, kézműves ajándék.



### *Ünnepi roll-on olaj*

Egy praktikus, hordozható roll-on illóolajkeverék mindig kéznél van, így az ünnepi illatok bármikor felvidíthatnak minket. Ez a keverék nyugalmat ad és megőrzi a karácsony melegét.

#### **Hozzávalók:**

10 ml jojobaolaj (vagy más semleges bázisolaj)  
3 csepp narancs illóolaj  
2 csepp mandarin illóolaj

#### **Elkészítés:**

Cseppentsük az illóolajokat a jojobaolajhoz, majd töltsük roll-on üvegbe. Használat előtt rázzuk fel, és kenjük a csuklóra, halántékra vagy a nyakra, hogy átjárjon az ünnepi illat és megnyugtassa lelkünket a sűrű napokban is.



# A HÓNAP LAPJA: A VILÁG



## A Világ lap leírása

A Világ kártyája egy meztelen női – egyes források szerint hermafrodita – alakot ábrázol, aki egy lila szövetbe burkolózva táncol egy nagy babérkoszorú közepén. Az alak visszatekint a múltra, miközben a teste előre néz a jövő felé. Kezében két pálcat tart, hasonlóan ahhoz, amit A Mágus is használ. Ez annak a szimbóluma, hogy amit A Mágus megteremtett, az most A Világgal befejeződik.

A koszorú kör alakú, jelezve az állandó körforgást, a befejezés és új kezdet végtelen egybefonódását. A koszorú anyaméhként is felfogható, amelyben megszületik valami új. A koszorút alul és felül átfonó vörös szalag a végtelen jelét formázza, ez is a végtelen körforgást szimbolizálja.

- **Általános jelentés:** kiteljesedés, megvalósítás, célbaérés, egységben lenni, nagy utazás, karma lezárulása
- **Fordított jelentés:** lezárás hiánya, rövidebb út keresése, késés, kitartás hiánya, tagadni valami elmű
- **Számmissztikai kapcsolódás:** 21, a teljességet és a beteljesülést jelképezi, ami a 2-es szám (egyensúly, partnerség) és az 1-es szám (új kezdet) energiájából fakad. Minden a helyére kerül, egyúttal megnyílik az út az új kezdetek felé.
- **Asztrológiai kapcsolódás:** Szaturnusz, a felelősségvállalás, a korlátok és a struktúra bolygója.
- **Elem:** Föld
- **Ásvány:** Turmalin
- **Megerősítő mondat:**  
*Egy vagyok az Univerzummal.*

A kép sarkaiban négy alak látható (oroszlán, bika, kerub és sas), hasonlóan a Szerencsekerék kártyáján láthatókhoz. Mind A Világ, mind a Szerencsekerék az élet ciklusosságának természetét hangsúlyozza. A négy alak a négy fix csillagjegyet szimbolizálja: Oroszlán, Bika, Vízöntő és Skorpió. Ők jelképezik a négy elemet, a tarot négy színét, a négy égtájat, a négy évszakot és az Univerzum négy sarkát. Azért vannak jelen, hogy egyensúlyt és harmóniát hozva segítsenek a következő szakaszba lépni az utadon.



## Fordított jelentés

A Világ fordított állásban arra utalhat, hogy személyes ügyben keresel lezárást. Talán még mindig érzelmileg kötődsz egy múltbéli kapcsolathoz, régi munkahelyhez, esetleg egy szentimentális tárgyhoz, ugyanakkor érzed a belső késztetést az elválásra. Mélyen belül tudod, hogy ahhoz, hogy elfogadd és értékelni tudd, hol tartasz most, el kell engedned a múltat, és továbblépni. A lezárás folyamata egy rendkívül nehéz út lehet – úgy véget vetni egy hosszú kapcsolatnak, hogy tiszteletben és szeretetben megőrizzük annak ajándékait és emlékeit. Sokat segíthet ilyen esetben a naplózás, a vizualizáció, az energia-gyakorlatok vagy a terápia.

A Világ fordított állásban azt is jelentheti, hogy szeretnél megvalósítani egy nagy célt vagy befejezni egy nagy projektet, de nem teszel meg minden szükséges lépést ennek érdekében. Talán a legkönnyebb vagy leggyorsabb utat választod, de ez nem vezet a várt eredményhez. Egy hegyet az aljától megmászni egészen más élmény, mint helikopterrel a csúcra jutni, még ha a cél ugyanaz is. Szükséged van arra, hogy megtapasztald a nehézségeket az úton, mert ezek által tanulsz és fejlődsz. Ha végül elérsz a céloddhoz, hihetetlen elégedettségben leszel. Ne félj magasabb célokat kitűzni, még ha ez nehézségekkel és kihívásokkal jár is; ezek csak édesebbé teszik a győzelmet.



A Világ fordított állásban arra is utalhat, hogy közel állsz egy projekt vagy cél befejezéséhez, de valamiért elveszted a fókuszot és elterelődik a figyelmed éppen a végén. Már csak egy rövid út van hátra – miért hagynád abba most? Összpontosíts újra, és emlékeztess magad arra, milyen csodás lesz az élet, ha elérsz ahhoz, amit oly régóta szeretnél.

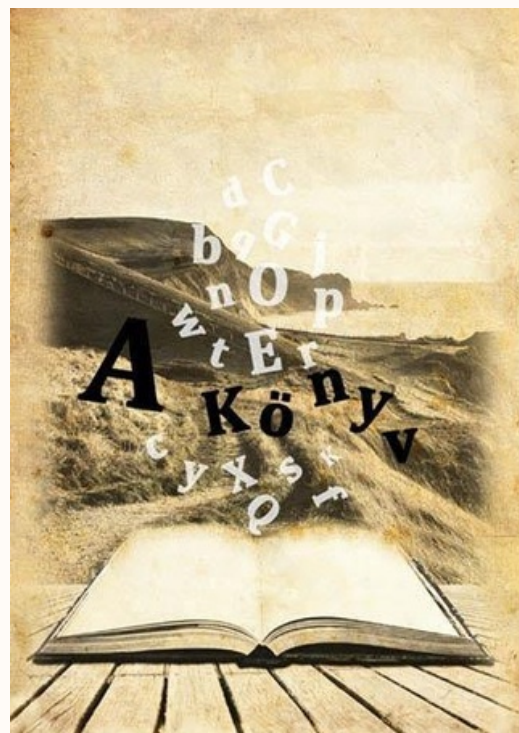
Az is lehetséges, hogy valamilyen akadályba ütköztél terved befejezésében, ami igen csak frusztrál. Talán hiányzik egy lényeges részlet, és nem találsz meg a lezárást, amíg ez nem oldódik meg. Lehet, hogy kreatívabb megoldásokra lesz szükséged, hogy célba érh.

Összességében a Világ kártya a teljességet, a beteljesülést és valaminek a befejezését, ugyanakkor valami másnak a kezdetét szimbolizálja egy magasabb szinten. A lap arra ösztönöz, hogy értékelj az eddig elért eredményeidet, találd meg az egyensúlyt az anyagi és szellemi világ között, és élvezd ki mindazt, amit magadnak teremtettél.

Kriszta



## Ahol még megtalálhatsz minket:



Tanley Milet



Csábi Bernadett

✉ [bernadettcsabi\[kukac\]gmail.com](mailto:bernadettcsabi[kukac]gmail.com)

📌 [/bernadett.csabi](https://www.facebook.com/bernadett.csabi)

**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**  
MAGAZIN