

női hullámhossz

M A G A Z I N

**FÓKUSZBAN:
AZ ANYASÁG**

**GAIA, AZ ŐSANYA
ÜZENETE**

Szeretetteljes figyelem

**Bemutatkozik: Anikó, az
örökbefogadó édesanya**

**A kert, ahol anya pihen -
női terek a természetben**

Májusi tarotszók

**ÚJ
ROVAT!**



GAIA, AZ ŐSANYA ÜZENETE

Az anyaság nem csupán egy biológiai állapot vagy társadalmi szerep. Mély szimbolikus jelentéssel bír, amely évezredek óta jelen van az emberi gondolkodásban. Az anyaság az élet forrását, fenntartóját és védelmezőjét testesíti meg. Ugyanilyen archetípus jelenik meg a természeti világban is: a Föld, amely életet ad, táplál, elnyel és újraalkot. Nem véletlen tehát, hogy az emberi kultúrákban újra és újra visszatér a Földanya, mint az ősanya szimbóluma.

A párhuzam az anyaság és a föld között mélyen gyökerezik a nyelvünkben is. A szülőhazánkat gyakran anyaföldként emlegetjük. Ez a képzetvilág a mitológiákban is testet öltött. Az egyik legősibb és legismertebb ilyen alak a görög mitológia Gaia nevű istennője, aki a Föld megszemélyesítőjeként az élet minden formájának eredője. Azon gondolkodtam, vajon hogyan változott az évezredek során Gaia megítélése, és milyen tanításokat hordoz számunkra az anyaság természetéről.



A görög mitológia szerint Gaia az egyik legelső isteni létező, a protogenoszok (elsődleges létezők) közé tartozik. Gaia a káosz (Khaosz) keletkezett, és önállóan létezett, mielőtt bármi más formát öltött volna a világban. Nem csupán a Föld istennője volt, hanem maga a föld, a fizikai világ teste is. Neve szó szerint "Földet" jelent (görögül: Γαία).

Gaia nemcsak a föld, hanem az élet eredete is. Egyesítette magában az anyaság minden aspektusát: teremtő, tápláló, védelmező, de ha kellett, pusztító is tudott lenni. Nem kellett hozzá férfi isten, hogy gyermekeit világra hozza: saját magától szülte meg többek között Uranoszt (az eget), Pontuszt (a tengert) és Ókeanoszt (az ósóceánt). Ezzel szimbolikusan is ő lett a világ alapjainak létrehozója. Később Uranossal együtt nemzette a titánokat, küklópszokat és hekatonkheireket. Gaia alakja tehát az élet forrását, és annak sokféleségét is megtestesíti: istenek, titánok, óriások, emberek, szörnyek mind az ő testéből származnak. Ez a fajta univerzalitás jellemzi az ősanya szimbólumát más kultúrákban is.

Gaia több, mint termékeny és szerető anya. Mint a föld, ő is magában hordozza az élet és halál ciklusait. A föld éltet azáltal, hogy táplál a termésével, ugyanakkor visszafogadja magába a holtakat. Az anyaság szimbóluma tehát kettős: egyszerre életadó és elnyelő. A mitológiában Gaia sem csak passzív életadóként jelenik meg. Amikor Uranosz elnyomta a gyermekeiket, Gaia fellázadt ellene. Legfiatalabb fiát, Kronoszt buzdította arra, hogy kasztrálja meg apját, ezzel véget vetve zsarnokságának. Később, amikor Kronoszt fia, Zeus letaszította a trónról, Gaia ismét fellépett, és új ellenséget hozott létre: Typhónt, a legfélelmetesebb szörnyeteget, hogy próbára tegye Zeust.

Ezek a történetek jól mutatják, hogy az anyai szeretet – bár feltétel nélküli – nem vak és nem mindig gyengéd. Az ősanya képes harcolni, pusztítani is, ha úgy érzi, gyermekei vagy a világ egyensúlya veszélybe kerül. Ez az ambivalencia szintén jelen van a valódi anyaságban. Az anyai védelem sem mindig szelíd: amikor veszély fenyegeti a gyermeket, egy anyaoroszlán erejével tör elő haragja. A törődés sem pusztán engedékenység – sokszor épp a korlátok kijelölése jelenti a legmélyebb gondoskodást, mert ezek segítik a gyermek fejlődését és biztonságát. A szeretet pedig nem csupán ölelés és gyengédség, hanem néha szigorúság is, amikor az anya a jövő érdekében kénytelen nemet mondani, irányt mutatni vagy konfliktust vállalni. Az anyaság tehát az életadáson túl egyben erkölcsi felelősségvállalás is – az egyensúly fenntartása szeretet és korlátok között.

Gaia neve nem merült feledésbe az ókor után sem. A 20. században James Lovelock és Lynn Margulis dolgozták ki a Gaia-elméletet, amely szerint a Föld élő organizmusként viselkedik: a Föld és a rajta élő élet együtt alkot egy komplex, önszabályozó rendszert, amely a környezetet stabilan tartja az élet fennmaradása érdekében. A Föld ebben a koncepcióban nem csupán élettelen bolygó, hanem élő rendszer, amelyet az embernek figyelembe kell vennie, és tisztelettel kell kezelnie. Ez a tudományos elmélet újra megerősítette Gaia ősanyai szerepét a modern világképben. Egyre többen kezdik felismerni, hogy az emberiség kapcsolata a természettel hasonló az anya-gyermek kapcsolathoz: ha kizsigereljük, megbetegítjük, akkor végső soron önmagunkat pusztítjuk el.

Az ősanya archetípusa nemcsak mitológiai mese. Az emberi kollektív tudattalan része. Carl Gustav Jung szerint az archetípusok olyan ősképek, amelyek minden emberben ott élnek. Az anya-archetípus – amelyet Gaia testesít meg – az egyik legerősebb közülük. Megjelenik az álmokban, művészetekben, vallásokban, és az anyával kapcsolatos tapasztalatainkban. (A tarot-ban az Uralkodónő kártyáján láthatjuk viszont alakját.) A Gaia-szimbólum emlékeztet arra, hogy a világban van egy alapvető női princípium: az összekapcsolódás, táplálás, elfogadás és ciklikus megújulás elve. Ezek nem kizárólag női tulajdonságok, de Gaia formájában kapnak testet a földi létben.



Gaia történetei és szimbolikája sokkal többről szólnak, mint egy ősi istennő kultuszáról. Ő az anyaság esszenciáját hordozza magában: a teremtést, gondoskodást, határok kijelölését, harcot, elengedést és újrakezdést. Az anyaság, ahogy Gaia mutatja, nem egyetlen pillanat, hanem ciklusok sorozata. Gaia arra is tanít bennünket, hogy tiszteljük azt, ami életet ad: legyen az egy emberi anya, a természet, vagy akár saját belső kreatív erőnk. Emlékeztet arra, hogy amit elvetünk, azt le is aratjuk; amit gondozunk, az gyümölcsöt hoz; amit elhanyagolunk, az elszorvad. Gaia az anyaság kollektív, spirituális és földi szimbóluma, akinek tanításai ma aktuálisabbak, mint valaha. A világ, amelyben élünk, Gaia teste. Rajtunk múlik, hogy harmóniában, szerető gyermekeiként élünk-e benne.

Kriszta

"A törődés sem pusztán engedékenységgel – sokszor épp a korlátok kijelölése jelenti a legmélyebb gondoskodást, mert ezek segítik a gyermek fejlődését és biztonságát. A szeretetet pedig nem csupán ölelés és gyengédség, hanem néha szigorúság is, amikor az anya a jövő érdekében kénytelen nemet mondani, irányt mutatni vagy konfliktust vállalni."



SZERETETTELJES FIGYELEM

Az „eszményi” anya iránti vágyakozás, aki feltétel nélkül elfogad, szeret, támogat és nevel sokunkban él, de nem feltétlen adatott meg, vagy találkoztunk vele gyerekként. Ez a vágy valamiféle elvesztett paradicsomi állapottal való egyesülés távoli sugallata lehet, ami behullámszik a gyermeki valóságba, hogy amikor felnövünk, és szülővé válunk mi is átélhessük, megtapasztaljuk milyen ezekkel az energiákkal varázsolni. Egy nő attól, nem válik automatikusan anyává, hogy nő, és az is igaz, hogy nem szükséges fizikálisan anyává válni ahhoz, hogy át tudjuk érezni azokat az ösztönöket és érzéseket, amelyet a szerep nyújt, legalábbis saját példáim ezt mutatják. Láttam már olyan anyát, aki gyermekei létezésének ellenére sem élte át azt a tapasztalatot, amit egy olyan asszony lényén azonnal felfedezni véltem, akinek nem adatott meg a saját gyermek.



Érdekes az élet ebből a szempontból, a látszat az anyaság esetében is sokszor csal. Félreértés ne essék, ebben a cikkben nem az anyai tulajdonságokat szeretném megítélni, sokkal inkább felfedezni valamit, amit az is követni tud, akinek esetleg nem adatott meg az életében a gondoskodó anyai szeretet.

Több töréspontot is látok a szerep felvállalásával kapcsolatban: például, hogy feladatnak éljük meg a cselekvést élmény helyett, mérhető kihívásnak elfogadás helyett, versenynek szeretet helyett, a tökéletesség hajkurászásának természetesség helyett, a külvilág nyomásának belső ösztönös tudás helyett. Persze a külvilágban minden adott ahhoz, hogy telve félelemmel, önbizalomhiánnyal és kétségbeeséssel vágjunk bele életünk egy olyan kalandjába, ami egyébként az egyik legnagyobb öröm – természetesen az örömtelibb anyaság megélésének hozzávalói is elérhetőek.

Elsősorban saját életem példáját és tapasztalatát használva, mások történeteit látva és tanácsait megfogadva úgy vélem, hogy a nők önbizalomhiánya az egyik legnagyobb akadálya annak, hogy szabadon megélhessék magukat szerepükben. A kifelé való megfelelési kényszer – család, barátok, orvos, védőnő, többi anya stb. – olyan zavarokat okoz, ami meggátolja a nőket abban, megérzéseik és empátiájuk segítségével, ráhangolódva önmaguk és szűk családjuk rezgéseire, ösztönösen tudják, mi a teendő, bízzanak magukban. Mert az ember így van megteremtve, de a kinti zaj akkora, hogy elnyomja a halovány, mégis igazsággal teli intuíciót. Mert vannak olyan helyzetek, amiket csak ezzel a megérzéssel lehet megoldani, átvészelni, boldogsággal átélni.





Hogy ezt lehet-e tanulni? Igen. És ki az, aki ezt tanítja? Mi saját magunk, saját magunknak. Tudunk egymásnak segíteni? Természetesen. Hogyan működik? Gyakorlással.

Ha egy nő alapvetően úgy éli az életét, hogy nem csak annak hisz, amit mástól hall, olvas, hanem törekszik a külső és belső összhangra, akkor egy idő után szépen kirajzolódik az az intuitív élet, ahol különbséget tud tenni saját igénye és a világ által ráerőltetett elvárások között, kombinálni tudja a kinti tudást a bentivel, ami által új megoldásokkal állhat elő mindennapja megkönnyítéséhez.

Megismertem egy eszközt, ami sokat segíthet. Egyszer olvastam valahol, hogy ha a gyermekünkre akkor is figyelmet fordítunk, amikor éppen csendesen, egyedül játszik, és nem csak akkor, amikor valamilyen „rosszaságot” csinál, sokkal kisebb az esélye annak, hogy később csupán a figyelmünkért kezd el rosszkodni. Ahhoz, hogy valóban érezze, hogy önmagáért, pusztán a létezéséért fontos számunkra, szüksége van a nyugodt, szeretetteljes jelenlétünkre.

Egy reggel, amikor annyira fáradt voltam, hogy alig bírtam nyitva tartani a szemem, hirtelen rám tört a bűntudat. Ekkor eszembe jutott ez a gondolat. Leültem mellé, és csendben nézni kezdtem, ahogy játszik, nem is tudtam mást. Csak őt figyeltem, fokozatosan elmélyültem a jelenben. Ez a tapasztalás idővel szokássá vált, és a hatása is érezhető volt: csendben folytatta a játékot, és néha rám pillantott – mintha csak meggyőződne róla, hogy még mindig ott vagyok vele.

A legérdekesebb visszacsatolás ezzel kapcsolatban akkor érkezett el a gyermektől váratlanul, amikor már elég nagy volt ahhoz, hogy kifejezhesse érzéseit. Különböző dolgokról kérdeztem, többek között arról, hogy miért szeret velem lenni, amikor azt válaszolta, hogy a velem való játékon kívül azt szereti a legjobban, amikor csendben figyelem, ahogy játszik. Tehát észrevette! Te jó ég! Hihetetlen volt, és nagyon jó érzéssel töltött el.

A szeretetteljes figyelem fájának gyümölcse folyamatosan érik, és csodás termésekkel lát el minket az évek során. Ez egy rendkívül értékes ajándék, amit szülőként adhatunk. Sokszor nem könnyű, mert fáradtak, tanácstalanok, fásultak, lehangoltak vagyunk. Nem baj, lehetünk néha azok is. A szeretetteljes figyelem olyan elvárásoktól mentes, kellemes energia, ami csendben átöleli és táplálja az anya-gyermek kapcsolatot, mellékhatásként pedig sokszorozva érzéki vissza hozzánk, és csodás meglepetésekkel vár minket az úton, amely gyermekeinktől és másoktól visszaáramlik felénk. Ezt a figyelmet sosem késő elkezdni gyakorolni, egyszerű.

Melinda

“A szeretetteljes figyelem olyan elvárásoktól mentes, kellemes energia, ami csendben átöleli és táplálja a szülő-gyermek kapcsolatot.”

BEMUTATKOZIK: ANIKÓ, ÖRÖKBEFOGADÓ ÉDESANYA

Van, aki szíve alatt hordja a gyermekét, és van, akinek a szívéből születik meg. Anyák napján nemcsak azokat az édesanyákat ünnepeljük, akik életet adtak, hanem azokat is, akik a magukra maradt gyermekeknek adnak otthont, biztonságot és feltétel nélküli szeretetet. Interjúm alanya Anikó, aki férjével két gyermeket fogadott be családjába — először nevelőszülőként, majd örökbefogadó szülőként. Története arról szól, hogy az anyaság sokkal több, mint genetika: az anyaság a mindennapi választásokban, a kitartásban, a gondoskodásban, a szeretetben és az együtt megélt élményekben kel életre.

Kriszta: Két gyönyörű kisfiú anyukája vagy. Mielőtt örökbe fogadtad volna őket, nevelőszülőként gondoskodtál róluk. Tulajdonképpen mi a különbség a kettő között?

Anikó: Több különbség is van. Az egyik legfontosabb, hogy nevelőszülőként csak ideiglenesen, hetekre, hónapokra, esetleg pár évre bízhatnak a gondozásodra egy gyereket, amíg vissza nem kerülhet a vér szerinti szülőjéhez, vagy örökbe nem fogadják. Bekerülhet nevelőotthonba, átkerülhet másik nevelőszülőhöz vagy ha betölti a 18. életévét, akkor is véget ér ez a viszony. A gyermekotthonban való elhelyezés helyett így átmenetileg egy családban nevelkedhet a gyerek, aki ezáltal több törődést, odafigyelést és szeretetet kap. Nevelőszülőként te nem hívhatod magad „anyának” vagy „apának”, mert ez a név a vér szerinti szülőket illeti.

Örökbefogadás esetén véglegesen az örökbefogadó család tagjává válik a gyerek, és az örökbefogadó válik a gyermek szülőjévé, még az új anyakönyvi kivonatra is az ő neve kerül rá.



K: Mi a helyzet a vér szerinti szülőkkel? Tartják a kapcsolatot a gyermekükkel?

A: Ebben is van különbség. Nevelőszülőként tudomásul kell vened, hogy bizonyos esetekben rendszeresen tarthatják a kapcsolatot a gyerekükkel a vér szerinti szülők, például ha ideiglenesen emelték ki a családból a gyereket. Mint nevelőszülő, te nem ítéld meg felettük, nem mondhatod a gyerek előtt semmi negatívumot a szüleiről, sőt, még segítened is kell az esetleges visszakerülést, ha rendeződnek a körülményeik, és ez lehetővé válik.

Örökbefogadásnál fontos megérteni, hogy az örökbefogadó lesz a gyermek szülője, és nem az, aki világra hozta őt. Életadóként, vagy örökbeadóként szoktak hivatkozni rá. Titkos örökbefogadás esetén a vér szerinti és az örökbe fogadó szülő személyazonossága egyébként sem ismert egymás számára, így nem lehet közöttük semmilyen kapcsolat. Természetesen a gyereknek idősebb korában joga van felkutatni az örökbeadóit.

K: A nevelőszülők kapnak valamiféle támogatást, hogy minél jobban el tudják látni a feladatukat?

A: Persze, sokféle dologgal támogatják őket. A nevelőszülőséget egy felkészítő tanfolyam előzi meg. Itt a praktikus tudás mellett arra is felkészítenek, hogy majd el tudj engedni a gondozásodra bízott gyereket. Ha bármilyen gondod van, rendelkezésedre áll a pszichológustól kezdve a jogászig mindenféle szakember. Havonta jönnek a gyámügytől ellenőrizni, hogy minden rendben van-e, akkor is lehet tanácsot kérni.

Havi rendszerességgel szerveznek nevelőszülői találkozót, ahol megbeszélhetjük a tapasztalatainkat, megoszthatjuk egymással az élményeinket. Ezen kívül anyagilag is támogatják a nevelőszülőséget. A nevelőszülői jogviszony foglalkoztatási jogviszonynak minősül, így havi alapdíjat és kiegészítő díjat kapnak, igénybe vehetik a GYED-et, élelmezésre, ruházkodásra is kapnak ellátmányt. Beleszámít a nyugdíjba is.



K: Milyen feltételei vannak, hogy valaki nevelőszülő lehessen?

A: Komoly feltételeknek kell megfelelni. A felkészítő tanfolyam elvégzése mellett pszichológiai vizsgálaton is átesnek a jelentkezők, és környezettanulmányt készítenek róluk. Nézik a büntetlen előéletet, az életkort, de a legfontosabb, hogy megvizsgálják, képesek-e biztosítani a náluk elhelyezendő gyermekek számára a kiegyensúlyozott fejlődéshez szükséges feltételeket.

K: Téged mi motivált arra, hogy nevelőszülő legyél?

A: Igazából a volt párom ötlete volt. Neki már volt egy fia, de nem adatott meg, hogy közös gyerekünk legyen. Ő javasolta, hogy vágjunk bele a nevelőszülőségbe. Elvégeztük a felkészítő tanfolyamot, és miután megfeleltünk a követelményeknek, hamarosan értesítettek bennünket, hogy lenne egy kisiú, akit be kéne fogadnunk. Így került hozzánk a legidősebb fiunk. Emlékszem arra a napra, mikor hazavittük – mivel még sosem volt gyerekem, hirtelen azt sem tudtam, mit kezdjek egy csecsemővel. Szerencsére az akkori párom és a védőnő mindenben segítségemre volt, és hamar belerázódtam az anyai szerepbe. Érkezett hozzánk egy másik kisiú is, ő már nagyobbacska volt. Ő szerencsésen visszakerült a vér szerinti anyukájához, akinek időközben rendeződött az élete, és megfelelően tudott róla gondoskodni.



K: Manapság rengetegen választják a mesterséges megtermékenyítést. Te is elgondolkoztál ezen a lehetőségen?

A: Igen, természetesen beszéltünk róla, hiszen az ember ilyenkor minden lehetőséget mérlegel. De őszintén szólva, engem mindig is visszatartott az a hosszú, bizonytalan és testileg-lelkileg kimerítő folyamat, amit a mesterséges megtermékenyítés jelenthet. Úgy éreztem, ez nem az én utam. Ahelyett, hogy azon görcsöltem volna, hogyan lehetne biológiailag saját gyerekem, azt a kérdést tettem fel magamnak, hogyan lehetnék jó anya.

K: Hogyan élted meg a bizonytalanságot, hogy bármikor elvihetik a gyerekeket tőled, ha valaki örökbefogadja őket?

A: Igazából mindegyik gyerekhez másképp kötödsz. Volt olyan nevelt gyerekem, akitől kevésbé volt nehéz az elválás. A nagyobbik fiammal viszont nagyon szoros szál fűzött össze bennünket. Mikor szétmentünk a párommal, ő továbbra is velem maradt. Sok figyelmet és gondoskodást igényelt, mivel kiderült róla, hogy enyhén autista. Egy percre sem hagyhattam magára. Bár a tanfolyamon felkészítenek arra, hogyan engedjük el a nálunk nevelt gyerekeket, ezt megélni egészen más. Egyrészt próbálsz szoros kötődést kialakítani velük, hiszen ezzel segíted őket, ugyanakkor készen kell állnod, hogy ennek bármikor vége szakadhat, és azt fel kell tudni dolgozni. Szerencsére mindig van egy átmeneti időszak, amikor átgondozzuk a gyereket az egyik családból a másikba. De akkor is fájdalmas tud lenni!

K: Mi volt az a pillanat, amikor eldöntötted, hogy a nagyfiút örökbe fogadod?

A: Akkor már együtt éltem a mostani párommal, és szerencsére ő is úgy fogadta el a nagyfiút, mintha a sajátja lenne. Úgy éltünk, mint egy hagyományos család. A gyámügytől megtudtuk, hogy gyakorlatilag nincs esély arra, hogy a fiút bárki örökbe akarja fogadni az egészségi állapota és a feltételezett származása miatt. Minket ezek a dolgok nem érdekeltek, mi csak őt láttuk: egy szeretettel teli, kedves gyereket, aki megérdemli, hogy gondoskodó családban nőjön fel. Akkor döntöttük el, hogy örökbe fogadjuk őt. Mivel még nem voltunk házasok, először az én nevemre került, aztán pár évvel később, mikor összeházasodtunk, a férjem is elvégezte a felkészítő tanfolyamot, és végigcsinálta a procedúrát, némileg gyorsított eljárásban.

K: Ezután még két csecsemőt vettetek magatokhoz, de csak az egyiket fogadtátok örökbe. Miért?

A: Igen, egy nap érkezett a hívás, hogy egy újszülött kisfiú magára maradt a kórházban, szükség lenne nevelőszülőkre. Másnap bementünk a kórházba megnézni őt, hogy kialakul-e valamiféle kapcsolat közöttünk. Amint a karomba vettem, már nem voltak kételyeim. A kisfiú extrém koraszülött volt, a 27. hétre született, ezért az első pár hónapot a kórházban töltötte. Hosszú utat tett meg azóta, több műtéten (köztük egy súlyos szív műtéten) is átesett, de mára beérte a kortársait. A férjemmel végigkísértük ezen az úton, és közben nagyon a szívünkhöz nőtt. Annyi szeretet van benne, hogy az szavakkal ki nem fejezhető. *(Az interjú végén búcsúzáskor engem is szorosán megölelt – a szerk.)* A vér szerinti anyja nem volt alkalmas a felnevelésére, a vér szerinti apjáról pedig nem lehetett tudni semmit, ezért örökbe fogadhatóvá vált. Számunkra nem is volt kérdéses, hogy mi fogadjuk örökbe őt is. Akkor már négy éves volt. Annyira a saját gyerekünk lett, hogy sokak szerint még hasonlít is a férjemre.

**K: És mi a helyzet a kislánnyal?**

A: A kislány szintén csecsemőkorában került hozzánk, de neki csak két évig lehettünk a nevelőszülei, utána örökbe fogadták. A mi feladatunk az volt, hogy biztonságot adó környezetben gondoskodjunk róla, amíg az új családjához kerül. Mivel tudtuk, hogy hamarosan el fog költözni tőlünk, talán nem alakult ki olyan mély kötődés közöttünk, mint a fiúkkal. Mindent megtettünk érte, szeretettel gondoskodtunk róla, de volt bennünk egy kis lépésnyi távolságtartás. Később megtudtuk, hogy két másik testvérét is magukhoz vették az örökbefogadó szülők, így most mind a hárman együtt nevelkednek egy szerető családban. Ez is sokat segít az elengedésben, ha tudjuk, jó helyre kerülnek a gyerekek.

K: Úgy tudtam, nem támogatott dolog, hogy a nevelőszülők örökbe fogadják a rájuk bízott gyerekeket. Miért van ez, és hogyhogy veletek kivételt tettek?

A: Ez így nincs kimondva. Viszont ha belegondolunk, a nevelőszülői rendszer elsődleges célja az, hogy a gyermek visszakerülhessen a vér szerinti családjához, már ha ez biztonságosan lehetséges. Másrészt így a nevelőszülők sok esetben kiesnek a rendszerből. Az örökbefogadásra váró szülőkkel szemben sem igazságos, hiszen vannak, akik évek óta várnak gyerekekre, és ez olyan, mintha a nevelőszülők előnyt élveznének. Ráadásul sok nevelőszülőhöz úgy kerül gyerek, hogy jogi értelemben nem is örökbe adható, mivel még a vér szerinti szülőé a szülői jog. Akkor, ha a gyermek hosszú időt töltött a nevelőszülőknél, és örökbe adható státuszba kerül, akkor kérvényezhető az örökbefogadás, de egyáltalán nem biztos, hogy ezt engedélyezik is. Nálunk ez a helyzet állt fenn, plusz a gyerekek nem tökéletes egészségi állapota miatt kicsi volt a valószínűsége, hogy valaki más örökbe fogadná őket. És még így sem ment egyszerűen minden. Hosszas folyamat előzte meg mindkét örökbefogadást, de szerencsére – látva az odaadásunkat és a közöttünk kialakult szoros kapcsolatot – pozitív ítélet született az egyéni elbírálás során.

K: A gyerekek tudják, hogy örökbefogadtatok őket? Sok családban ez rendkívül kényes kérdés, hogy mikor avassák be a gyereket, vagy egyáltalán elmondják-e neki.

A: Nálunk ez nem titok. Mindkét gyerek kiskorától kezdve tisztában van a helyzettel. A környezetünkben is mindenki tudja, a szomszédok, az óvónők, a tanárok. Egy kis faluban élünk, nem is tudnám eltitkolni. Régebben, harminc, negyven évvel ezelőtt gyakori volt, hogy eltitkolták a gyerek elől, hogy örökbefogadtak. Ma már más a helyzet, bár most is ismerek olyan szülőt, aki nem mondta meg a gyerekének, hogy örökbe fogadta. Én úgy gondolom, hozzá tartozik a gyerekeim identitásához, hogy honnan jöttek.

K: Ha már a körülöttetek élőkről beszélünk, mit szoltak a te szüleid, mikor megtudták, hogy nevelőszülő lettél?

A: Meglepődtek, de elfogadták. Még az édesapám is, aki nem egykönnyen fejezte ki az érzelmeit, teljesen az unokája hatása alá került. Egyszerűen nem tudott ellenállni a kedvességének. A férjem édesanyja is sok időt töltött a gyerekekkel.

K: Volt olyan pillanat, amikor úgy érezted, elfogyott az erőd? Mi segített továbblendülni?

A: Igen, volt. Többször is. Olyan napokon, amikor éjszaka is fent voltunk, nappal pedig nem volt egyetlen perc pihenő sem. A férjem hatalmas támasz volt ezekben a helyzetekben. Nemcsak a gyakorlati dolgokban, hanem abban is, hogy nem hagyta, hogy egyedül cipeljem az egészet. És furcsán hangzik talán, de sok erőt kaptam a gyerekektől is. Egy pillantás, egy ölelés, egy félmosoly, és ezek a gesztusok valahogy újra megadták nekem az erőt a folytatáshoz.



K: Számodra mit jelent az anyaság? Hogyan változott ez a kép az évek során?

A: Fiatalabb koromban azt gondoltam, az anyaság főleg a gondoskodásról szól: etetés, öltöztetés, terelgetés a helyes irányba. Most már úgy látom, az anyaság elsősorban szeretetteljes jelenlét. Az, hogy figyelek rájuk, hogy ott vagyok nekik. Az anyaság nekem nem a vér szerinti kapcsolatról szól, hanem a döntésről, hogy valaki mellett ott maradok, bármi történjék is. És ez a döntés nem egy pillanatban születik meg, hanem minden nap, újra és újra.

K: Mit tanultál önmagadról az anyaságod által?

A: Megtanultam, hogy erősebb vagyok, mint gondoltam. De azt is, hogy nem kell mindig erősnek lennem. Hogy a gyengeség nem kudarc, hanem emberi dolog. Megtanultam elfogadni a bizonytalanságot, és hogy a szeretet nem mindig úgy néz ki, mint a képeslapokon. Néha csendes, fáradt, kételyekkel teli, de ha őszinte, akkor elég.

K: Mit üzennél azoknak, akik a nevelőszülőségen gondolkodnak?

A: A nevelőszülőség nem csak szeretetről szól, hanem felelősségről, rugalmasságról és rengeteg türelemről. Nem egy megmentőszerep, és nem is „próba” az örökbefogadás előtt. Ez egy külön életforma, ahol gyerekek érkeznek hozzád, és aztán mennek tovább. Nekik stabilitásra van szükségük – még akkor is, ha az az idő, amit veled töltenek, csak néhány hét vagy hónap. Ha valaki elég nyitott arra, hogy a szeretetet ne birtoklásként élje meg, akkor a nevelőszülőség egy nagyon mély emberi tapasztalat lehet.

K: Köszönöm az őszinte beszélgetést. Boldog Anyák napját kívánok!

A: Köszönöm én is, hogy megoszthattam a történetem.



NŐI ENERGIÁK ÉS A KÖLTÖZÉS

A család másik országba költözött, úgy érezték, hogy elég erejük van ahhoz, hogy egy kicsi gyermekkel kipróbáljanak valami újat, eltérő közegben. A döntés meghozatala kicsit hosszabb időt vett igénybe, de az előkészületek után felgyorsultak az események. A hozzájuk közel-állók megkönnyítették az elhatározást, sokat tettek annak érdekében, hogy könnyebb legyen az elválás, így végül pár ezer kilométerrel arrébb találták meg új, ideiglenes otthonukat. Idilli kisváros és benne három ember, aki senkit nem ismer.



Az első verőfényes napsütéses napon egy dombtetőre sétáltak fel együtt, ahol egy kisebb templom állt, mellette egy régi temetővel, amikor velük szemben felbukkant egy szimpatikus hölgy két kicsi gyermekével. Az egymásra mosolygás és köszönés után szóba elegyedtek, és a két anya ott és azonnal megbeszélte egymással egy találkozót, miközben kiderült, hogy a gyerekek egy évben, ráadásul ugyanabban a hónapban születtek. Micsoda véletlen! Az anyát boldogság és könnyebbség járta át, örült, hogy társaságuk lesz, és hálás volt a sorsnak, amiért útjukba kerítette ezeket a kedves embereket. Ezután többször találkoztak, semleges helyeken és otthonaikban egyaránt, mindig megtalálták a hangot egymással, mintha csak régi ismerősök találkoztak volna össze. Az anyai-női energiák csodásan működtek, a kapcsolatot a megértés és a sorstársiasság jellemezte, de jelen volt benne a tisztelet és szeretet is, felemelő. (Vajon hogyan működik a világ?)

Egy kiterjedtebb lakópark zárt kertű lakásába költöztek, ahol a gondoksági feladatokat egy idősebb házaspár látta el, akik az első héten, a semmiből felbukkanva ültek le az anya és kislánya mellé a kertben. Bemutatkoztak, majd beszélgetni kezdtek, üdvözölték őket a szomszédságban, néhány szabályt szóban is elmondtak, ami miatt a fiatal anya kicsit gyanakvóan kezdte hallgatni a házaspár hölgy tagját, aki ezt észrevette, és más témára terelve a szót hangszínt váltott.



Egymás szemébe nézve felismerték az embert, a nőt, és gyorsan személyesebb hangvételűre változott a beszélgetés. Nem sokkal később átmeneti művelésre és ajándékba kapott a pici gyermek egy kisebb darab földet a házaspártól, ahol gazdálkodni kezdett. A földet, amit folyó túlsópartján egy hídon keresztül várt rájuk, a lakásuk ablakából is könnyedén szemmel tarthatták. Nagy élménynek bizonyult a kisváros szívében kertet művelni. A kukorica magjából kikelt kukorica termését megfőzték és megették, a répát folyamatosan vitték haza az ételekhez. A gondnokok annyira megkedvelték a családot, hogy amikor kinti sütögetést rendeztek, a saját barátain kívül őket is meghívták, hogy együtt ünnepeljenek. A búcsúzás napján is együtt teáztak a házaspár lakásán, akik életre szóló tanáccsal látták el a fiatal családot. Amikor csak azért, aki vagy, befogadnak és elfogadnak egy „idegen” országban, az hatalmas érzés.

A játszótéren elsősorban az anyai kapcsolódások folytán barátokat szereztek, akikkel évekként később is tartják a kapcsolatot, és akiknek társasága és szeretete sokat jelent, még akkor is, ha csak ritkán találkoznak. Kirándulások, látogatások, együtt töltött idő, beszélgetések és lelki támogatás, ez mind nagyon fontos a nőknek egymás között, főleg, amikor pici gyermeket nevelnek. Az egymással való kontaktus oldja a feszültségeket, erősíti az emberi kötelékeket és sok fronton segít, ha támogató és nem versengő.

A család női tagjában az idő távlatából nézve nyilvánvalóvá vált, hogy a gondviselés mindenhol ott van. Az anyák, a női energiák teljesen természetesen oldják, alakítják a kapcsolatokat, segítenek, támogatnak és felemelnek, van egy ilyen a természetük is. Ehhez kell a nyitottság, hogy be tudjuk fogadni a másik embert a valóságunkba, és érdeklődés a másik felé. Ez nincs korhoz, országhoz, hithez kötve. Nem véletlenül sodorja utunkba az élet az embereket. Vannak hátsó szándékkal átítatott, romboló szándékok is – ez talán egy külön téma lesz –, de ha tudunk különbséget tenni, és tisztában vagyunk a saját belső indíttatásunkkal, akkor gyümölcsöző és életre szóló kapcsolatok köthetnek, mert a női energiák csodásan felemelőek tudnak lenni.



A FÖLDANYA A KÜLÖNBÖZŐ MITOLÓGIÁKBAN

A világ számos vallásában és mitológiájában megtalálható a földanya vagy ősanya archetípusa, akik mind az élet forrásai, a termékenység hordozói és a világ egyensúlyának őrzői. Íme a legfontosabbak:

Gaia (Görög mitológia)

Gaia (görögül Γαῖα, vagy más néven Gé) a Föld istennője. A maga öléből hozza világra az újszülötteket, és befogadja a holtakat, vagyis ő az élet és a halál körforgásának jelképe.

Terra Mater / Tellus (Római mitológia)

A rómaiak Terra Mater vagy Tellus néven tisztelték a Földanyát, aki a termékeny föld és az anyaság megszemélyesítője volt.

Pachamama (Inka mitológia)

Pachamama az Andok népeinek földanya, a termékenység istennője. Ő az életadó, aki a termőföldet irányítja, és akit a földművelők még ma is tisztelnek. A hagyomány szerint évente áldozatokat mutatnak be neki, hogy termékeny legyen a föld. Az indián istenek többségéhez hasonlóan Pachamama is kétarcú személyiség: egyfelől bőkezű és termékeny, másfelől bosszúálló „amennyiben nem kapja meg azt, ami neki jár”. A ma élő őslakosok számára kultusza az ősi tradíció ismételt felfedezését, és az anyaföldhöz való őszinte kötődést jelenti.

Nut (Egyiptomi mitológia)

Nut ókori egyiptomi égistennő. Su levegőisten és Tefnut páraistennő lánya, Geb földisten testvére és hitvese. Gyermekei Ízisz, Ozirisz, Széth és Nebethet. A túlvilági fák istennője is: fa alakban gondoskodik az elhunyt táplálásáról.

Prithvi (Hindu mitológia)

Nut ókori egyiptomi égistennő. Su levegőisten és Tefnut páraistennő lánya, Geb földisten testvére és hitvese. Gyermekei Ízisz, Ozirisz, Széth és Nebethet. A túlvilági fák istennője is: fa alakban gondoskodik az elhunyt táplálásáról.

Ninhurszag (Sumér mitológia)

A mezopotámiai kultúrákban Ninhurszag volt a föld és az anyaság istennője, gyakran nevezték „az istenek szülőanyjának”. Teremtő istennő, aki számos más isteni lényt hozott létre.

Jörð (Skandináv mitológia)

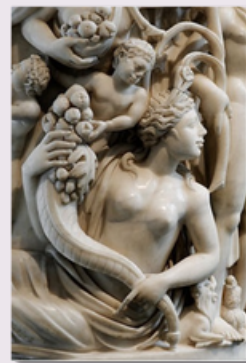
A vikingek Jörð nevű istennője (neve „földet” jelent) Thor anyja, és szintén a föld megszemélyesítője. Jörð-höz imádkoznak a jó termés reményében.

Danu / Anu (Kelta mitológia)

A kelta hagyományban Danu (vagy Anu) az istenek ősanyja, a termékenység és az életadó erő forrása. Neve alapján („adakozó”, „bőséges”) az istennő a „túláradó bőség” megszemélyesítése, az anyaság, a föld termékenységének szimbóluma.

Kübelé / Cybele (Fríg kultúra)

Kübelé (Cybele) egy ősi kisázsiai földanya istennő. Vadabb, szenvedélyesebb aspektusa is van: ő a természet zabolátlan erőinek istennője, gyakran jelenítik meg oroszlánokkal.



Terra Mater



Nut



Prithvi

A GONDVISELÉS – AVAGY A BELSŐ HANG MEGSZÓLAL



Sosem felejtí el azokat a pillanatokat, mintha tegnap történtek volna. Takarított, mint aki a takarítással megoldana valamit, esetleg feldolgozhatja a benne dúló érzéseket. Az első két nap még ment, még bírta érzelmileg, de a harmadikon, ezen a takarítóson folyamatosan esett össze. Elkezdődött az óvoda, ráadásul egy angol anyanyelvű országban, és hároméves gyermeke nem beszélt a nyelvet, nem értette a szavakat amelyekkel igyekeztek megnyugtatni, úgy tűnt, hiába próbálta felkészíteni egy anyanyelvi dadusnál is pár hónappal a kezdés előtt. Három év után, valamennyi beszoktatási idővel a hátuk mögött, heti három alkalommal délelőttönként elindult az ovi program. A második napon észrevette gyermeke szemein és az arcán a sírás jeleit, és ezek a jelek mélyebbre hatoltak szívében, mint azt leírni lehet.

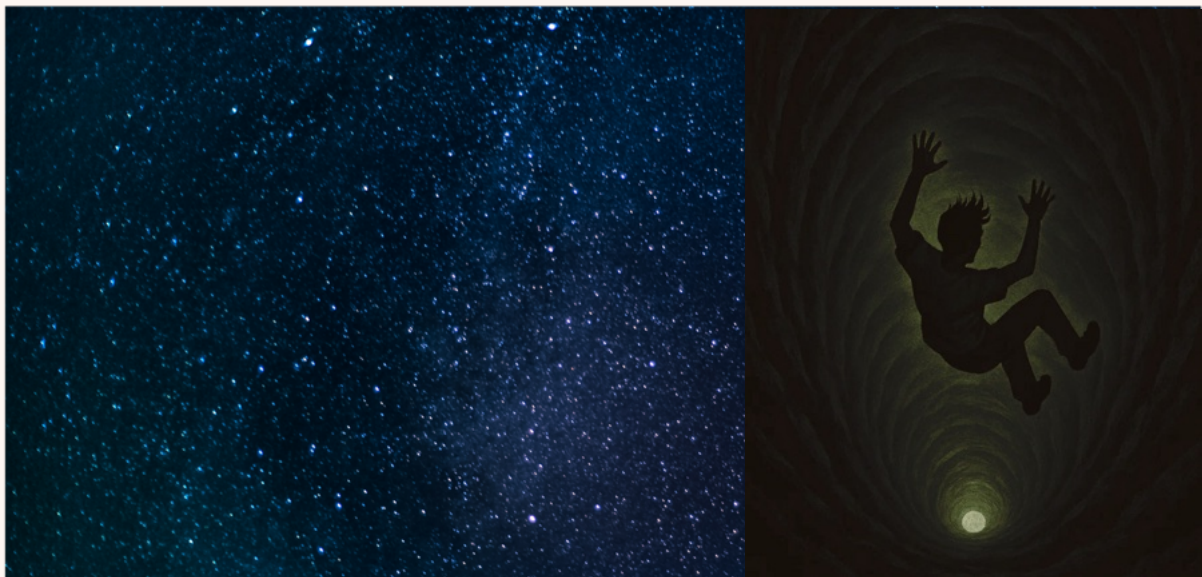
Tehát a harmadik napon, az a bizonyos takarítás közben, kontrollálatlanul roskadt le a kanapéra, mert mindennél jobban hiányzott a gyermeke, és úgy érezte, hogy soha senki nem fogja úgy ismerni, táplálni és szeretni, ahogyan ő. Egy feneketlen, sötét és mély gödörben zuhant megállás nélkül, amikor hangot hallott visszhangzani belül:

– Te, az anyák leghatalmasabbika! Tényleg elhiszed, amit gondolsz?

A kérdés felkavarta, ráadásul nem hitt a fülének, enyhe csipkelődés érzékelt. Megszólint a jól ismert hang, ami gyermekkor óta megkerülhetetlenül, szeretetteljesen beszél hozzá.

– Igen, így gondolom, sőt nem is gondolom, tudom – válaszolta. – Mégis arra kérlek, segíts, mert megrekedtem, és nincs hová, kihez fordulnom.

– Rendben, akkor beszéljessünk erről egy kicsit. Mit gondolsz, mivel táplálnád a gyermeked, ha nem teremnének a földek, ha a termést valamilyen oknál fogva egy-két évre eltüntetném? Hiába akarnád etetni a gyermeked, mindannyian éhen halnátok, ugye?



– Igen, teljesen igaz – felelte döbbenten, mert alig hitt a „fülének”– Mit gondolsz, mit történne a gyermekeddel, ha te most eltűnnél a Föld színéről?

A kérdés szíven ütötte, mégis jogosnak érezte ezt a lehetőséget is, mert honnan is tudhatná, melyik az utolsó napja? Csendben ült.

– Megválaszolom a kérdést. Aki itt maradna vele, az az apukája, és ő továbbra is szeretné, gondoskodna róla, és mindenki más, aki ismeri és szereti, szeretné őt. Az is lehet, hogy lenne egy új anyukája, aki persze sosem tudná teljesen átvenni a helyed, de szeretné és felnevelné. Céllal érkezett ide, amiben segítve lesz, függetlenül attól, ki és meddig marad mellette. Lesznek barátok, partnerek, társak az útján, ahogy mindenki másnak is vannak. Mégis mindennél fontosabb az a válasz, hogy ezen a világon ÉN VAGYOK az, aki mindenkiről gondoskodik, többek között rólad is. Nem kell irányítanod mindent, mert most végre látod, hogy az irányítás csak egy illúzió, mert ÉN ITT VAGYOK és ismerem Mindannyiótokat. Érzed már, érted már a lényegét, megnyugodtál?

– Igen.

Szívéről eltűnt a mázsás súly, nem gyötörte tovább magát, mert olyan megvilágításból kapta a válaszokat, ahol ő és gyermeke között nincsen alá-fölérendelt viszony, amibe igazán sosem gondolt bele, és olyan érzések járták át, amelyek túlmutattak a fenti szavakon. Nyugalomra talált.

Melinda

**"Gyermekeid nem a te gyermekeid.
Az önmagáért sóvárgó élet fiai és leányai ők.
Általad, de nem belőled jönnek,
Veled vannak, de nem tiéd.**

**Nekik adhatod szeretetedet, de gondolataidat nem,
Mert saját gondolataik vannak.
Otthont adhatsz testüknek, de lelküknek nem,
Mert az a holnap házában lakik, hová
te még álmodban sem juthatsz el." Kahlil Gibran**



A KERT, AHOL ANYA PIHEN – NŐI TEREK A TERMÉSZETBEN



Sipos-Kozák Krisztina
kertészmérnök rovata

A kert sok minden lehet: játszótér, veteményes, közösségi helyszín vagy egy gondosan megtervezett tér. De mi lenne, ha a kert egyszerűen a regenerálódás helyszínéül szolgálna? Egy helyé, ahol egy nő – egy anya – megpihenhet, visszatalálhat önmagához, a csendhez, vagy épp új energiát meríthetne a virágok színeiből, a madarak énekéből, a föld illatából.

Az anyaság rengeteg odaadással, figyelemmel és idővel jár, gyakran az utolsó helyre kerül a saját pihenés. Egy jól kialakított kert vagy akár egy kisebb erkély is lehet olyan tér, ahol ez a belső regenerálódás megtörténhet.

Itt nem a feladatok elvégzését kell szem előtt tartani – tehát nem azt, hogy mit kell megmetszeni vagy elültetni –, hanem azt, hogy hova tudok leülni, hol süt rám a délutáni nap, hol érzem magam otthon önmagamban.

Az alábbi ötletek segítségével könnyen kialakíthatunk a kertünkben vagy teraszunkon egy „anyabarád” kis sarkot:



Pihenőhely

Egy kényelmes pad, egy szék az árnyékban, egy párna a fűben. Olyan hely, ami hívogat.



**Illatok**

Levendula, rózsza, citromfű, jázmin. A növények illata nyugtatóan hat a „megtépázott” idegekre.

**Zöld takarás**

Sövények, lugasok, virágos falak. Ez a láthatóság csökkentésével intimebbé teszi a kis kuckónkat.

**A víz közelsége**

Lehet egy kerti tó vagy egy kisebb csobogó. A víz közelében észrevétlenül válunk nyugodtabbá.

**Természetes anyagok**

Fából készült bútorok, kavicsos ösvény, agyagcserepek. A természetes anyagok segítenek „leföldelni” a fölös energiát.

**Apró szépségek**

Szélcsengő, mécsesek, madáritató. Ezek a részletek finoman segítenek lelassulni.

Lehet, hogy csak napi tíz perc, amit egy bögre kávé társaságában a kertünkben töltünk, miközben a gyerekek bent játszanak. Tíz perc, amikor nem kér tőlünk senki semmit, nem sűrget az idő, és nem kell megfelelnünk semmilyen szerepnek. De ez a tíz perc – ha valóban „meg van engedve” – az egész nap ritmusát meg tudja változtatni.

Nekünk is kell, hogy töltekezzünk. Egy anya számára sokszor a legnehezebb dolog engedélyt adni magának a pihenésre.

A női tér a kertben nem luxus, nem valami extra és egyáltalán nem önzés. Sokszor épp ott kezdődik a valódi gondoskodás, amikor magunkkal is törődünk. Ahogy egy növényt is csak akkor tudunk életben tartani, ha van időnk és energiánk gondoskodni róla – úgy anyaként is akkor tudunk igazán adni, ha önmagunkra is figyelünk.



MÁJUSI TAROTSKÓP

Hogy mi az a tarotszkóp? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelenítjük meg.

Kíváncsi vagy, hogy mit üzennek a lapok ebben a hónapban?



Kos
(március 21. – április 20.)

A Kelyhek Királynője azt üzeni, itt az ideje az érzelmi mélytisztításnak. Kövesd az érzéseidet a gyökerekig, ismerd fel, mi váltja ki őket. Fedezd fel, mi az, amitől félsz, és mi az, ami igazán motivál. Ez az időszak nem a cselekvésé, sokkal inkább a befelé figyelésé, és az intuícióidra való hallgatásé. A másokról való gondoskodás, együttérzés is segíthet átértékelni, tisztábban látni a saját helyzetedet.



Bika
(április 21. – május 20.)

A Bikák számára május lehet a Kiegyenlítődéshónapja. Az egyensúlyt és harmóniát úgy érheted el, hogy megtalálsz a középutat a szélsőséges érzelmek, gondolatok, egymásnak ütköző erők között. Ha sok konfliktusod van a körülötted lévő emberekkel, most harc és védekezés helyett próbáld megérteni mások álláspontját, tágítsd a nézőpontodat, légy diplomatikus és nyitott a kompromisszumra.



Ikrek
(május 21. – június 21.)

Az Érmék Ötös lapja azt üzeni, egyedül, elszigetelve érzed magad a fájdalmaddal. A legrosszabban már túl vagy, és bár fontos átélned a veszteség, fájdalom érzését, itt az ideje, hogy újra nyiss a külvilág felé. Ha felnézel, láthatod, hogy egyáltalán nem vagy egyedül, csak ki kell nyújtanod a kezéd a segítségért. A legfontosabb, hogy megtedd az első lépést, ezáltal megindulnak a gyógyító energiák, és újra fény áramlik az életedbe.



Rák
(június 22. – július 22.)

A Rákoknak ebben a hónapban nagyon fontos, hogy véget vessenek a mellébeszélésnek és mismásolásnak. Vállald fel a gondolataidat, érzéseidet, önmagad, és indulj el az igazság útján. A Kardok Királynője azt kérdi: Minek is titkolóznál? Másokat becsaphatsz talán, de önmagad nem. Ha úgy érzed, valaki más az életedben nem őszinte hozzád, állj a sarkadra és tisztázd vele a dolgokat. Legyél határozott, ugyanakkor megértő — senki sem tökéletes.



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

A Kardok Tízes lapja szerint az élet néha a földre kényszerít minket, de vannak az életnek olyan aspektusai, amiket csak a földön fekve lát meg az ember. Légy türelmes magadhoz, pihend ki magad, és ha összeszedted az erődet, kelj fel, és az újonnan szerzett tapasztalatoddal felfegyverkezve indulj el a következő kalandodra. Az Erő veled van!



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

A Kardok Nyolcas alakja saját magát köti gúzsba. Állj meg, és figyeld meg, mi az a hiedelem vagy érzés, amivel korlátok közé szorítod magad? A szabadulás első lépése a felismerés. A folytonos félelem elvakít, és nem veszed észre a körülötted sorakozó lehetőségeket. Az is lehet, hogy valaki hozzád közel álló személy korlátoz és próbál irányítani.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

A Halál kártyája valami végét, és valami új kezdetét jelzi. Hiába ragaszkodnál foggal-körömmel a múlthoz, dolgokhoz vagy emberekhez, a változás elkerülhetetlen, kár is lenne ellenállni. Engedd el azt, ami már nem szolgál téged, hogy helyet adhass annak, ami felemel és kiteljesít. Az életünk nem más, mint ciklusok sorozata, belégzés és kilégzés. Tavasszal a természet belélegzik, kövesd te is az ő ritmusát.



Nyilas
(november 23. – december 21.)

Nagyszerű ötleteid vannak, felvillanyoz a sok lehetőség. Legszívesebben mindegyikbe beleválnál azonnal. A Botok Kettes lapja viszont arra figyelmeztet, hogy egyszerre csak egy dologra koncentrálj. Ha szétforgácsolod az energiádat, elveszted a kezdeti lendületedet, mielőtt bármelyik terved megvalósulhatna. Ha kételyeid támadnának, hogy jó irányba haladsz-e, most még van lehetőség módosítani a terveken.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

Az előző hónap nehézségei után végre fellélegezhetsz. A Kelyhek Apródja szerint új inspirációk, ötletek találnak rád talán álmok formájában. Mindenesetre légy nyitott a jelekre, az üzenetekre. Remek időszak valamilyen új, kreatív tevékenység elkezdésére, legyen az írás, festés vagy varrás — bármi, amivel kifejezheted magad. Sosem tudhatod, hova sodor a következő kísérleted, haladj az intuíciód nyomán, és őrizd meg a kíváncsiságodat.



Skorpió
(október 24. – november 22.)

Az előző hónapban kitűzött céljaid elérése nagyon fontos, de talán túlzásba vitted a munkát — legalábbis a Botok Tízes lap szerint. Egyedül nehéz cipelni minden terhet. Nézd meg, hogyan oszthatnád be kisebb lépésekre a feladatot, és amit lehet, delegálj. Ha egyszerre túl sokat akarsz, előbb kiéghetsz, mint hogy elérnéd a vágyaidat. Az is lehet, hogy túl sok mindenkinek próbálsz megfelelni egyszerre. Jól fontold meg, kinek mondasz igent!



Bak
(december 22. – január 20.)

Ha a Kelyhek Hármasként húzod, nagyon szerencsés helyzetben vagy. A koccintó, táncoló barátok arra emlékeztetnek, hogy az élet rövid, használd ki a pillanatot, hogy élvezd mindazt a sok jót, amit az univerzum kínál számodra. Ünnepelj a barátaiddal, szervezz közös programokat, érezd jól magad! Ha egyedül érzed magad, kezdj olyan tevékenységbe, ami felvillanyoz, amit élvezel, és meglátod, útközben új barátságok alakulnak.



Halak
(február 20. – március 20.)

A Botok Ásza azt üzeni: Vágj bele! Persze csak akkor, ha az a dolog felvillanyoz és inspirál. Nem könnyű új dolgokba fogni, mivel a siker eléréséhez sok idő és befektetett energiára van szükség. Viszont ha úgy érzed, ez az új projekt, munkahely, vállalkozás vagy kapcsolat az, amit legszívesebben választanál, akkor ne habozz! Gondold át a részleteket, és bízz magadban, ahogy az Univerzum bízik benned. Bár lesznek kihívások, a szenvedélyed majd átlendít rajtuk.

A SZERKESZTŐK



FEHÉRVÁRI 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!



SZIGETI KRISZTINA

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. Hiszem, hogy mindannyian hordozunk üzenetet egymás számára, épp ezért a magazinban igyekszem olyan embereket és történeteket bemutatni, akiktől és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Kriszta



[/zidkozosseg](#)



[tudatossagtarot](#)



NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN



noihullamhossz.hu



[info\[kukac\]noihullamhossz.hu](mailto:info[kukac]noihullamhossz.hu)