

*Az élet
ízei*

*Szülni
vagy nem szülni*

*Anyává válás
természetesen*

*Válaszd a
boldogságot!*



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2016. májustól

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok jún. 25., aug. 6.

1 x 4 óra 11.990 Ft



2. Szabdszik főételek máj. 28., júl. 9.

1 x 4 óra 11.990 Ft



2. Csatnik és sós csemegék aug. 13.

1 x 4 óra 11.990 Ft



4. Édességek máj. 21.

1 x 4 óra 11.990 Ft

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapsz, ha mindegyiken részt veszel.



Ájurvédikus főzőtanfolyam máj. 28-29.

aug. 27-28. 2 x 4 óra 14.000 Ft



Indiai kenyérfélék máj. 29.

aug. 14. 1 x 4 óra 11.990 Ft



Vegán főzőtanfolyam

jún. 18. 1 x 4 óra 11.990 Ft

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.



Tartalom

- 4 **Az élet ízei**
- 6 **Rózsa a szépségápolásban**
- 8 **Egymás cipőjében, meg a légy a falon**
- 10 **Nyaralj tudatosan!** – Everness Fesztivál
- 12 **Jóbarátunk, a csend**
- 14 **Szülni vagy nem szülni** – Ez ma a kérdés!
- 18 **Anyává válás természetesen**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Bulgur piláf harisszával és sárgabarackkal; Növényi tejföl házilag; Spárga sütőben; Füstölt kesukrémes cukkini hajók.
- 26 **Válaszd a boldogságot!**
- 29 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 30 **A babérlevél** – Teacsepppek
- 32 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**
- 37 **Tudatos otthon**
- 38 **Ne gondoldj semmire!**



108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

108.hu Magazin – 2016/5. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált. A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:
Felelős szerkesztő: Kozák Mihály
Szerkesztő: Hémangi
Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12.
Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

Az interaktív magazin letölthető iPad, android típusú készülékekre is. Együttműködő partnerünk: Dimag.hu

AZ ÉLET IZEI

Kedves olvasó, nem tudom, láttad-e Az élet ízei című filmet. Bár a konyhájával nem értek egyet, de az az alázat és odaadás, amivel kezelik az ételeket, az elkészítésüket, a rajongás a tökéletes ízekért, az illatokért, a tiszta alapanyagokért, az nagyon közel áll hozzám.

Régóta hiszem, hogy egy étel elfogyasztásakor nagy mennyiségben veszünk magunkhoz olyan energiákat, amelyekről nem vagyunk tudatosak. A napfény energiáját, amin a növény növekedett, a tiszta víz energiáját, hiszen mi magunk is 70%-ban vízből vagyunk. A szél energiáját, amely végigsöpört

a földön, ahol az alapanyagaink termettek. A növények mindezeket az univerzális energiákat átalakítják és táplálnak vele minket, hozzátéve még a lényüket, a szeretetüket, az intelligenciájukat, az emésztő tüzüket. Hiszen lesz köztük olyan zöldség, amelyik tüzet visz a testünkbe, hogy megemelje emésztésünk

„Az ájurvédikus szemlélet az ízekre építi egész gyógyászatát. Hat alap ízt különböztet meg. Ez az édes, a sós, a savanyú, a csípős, a keserű és a fanyar. Minden ízhez külön szerv, külön élettani sajátosságok tartoznak.”

tüzét, míg van gyümölcs, amelyik épp csillapítani fogja hevességünket. Van, amelyik felszárítja a fölösleges vizet szöveteink közül, míg van, amelyik épp tonizálni fogja.

Bennük van a gazda szeretete, amellyel nevelte az élőlényeket, a szakács tudata, aszerint, hogy min meditált főzés közben. A szeretetein, akinek készítette? A szereteten, amit éreznek egymás iránt? Vagy a befizetetlen csekkeken, a nehézségeken, a bosszúságain?

A fűszerek energiái is benne vannak, hiszen van, amelyik hevítő, van, amelyik hűtő hatású. Némelyik szárító, de van antidepresszáns, és olyan is, amelyik egyenesen felszámolja a méreganyagokat. Végiggondolni is nehéz. Pedig ha akarnánk, láthatnánk, hogy egyetlen darab alma mennyi mindent hordoz magában. Mindezt vesszük magunkhoz!

Az ájurvédikus szemlélet az ízekre építi egész gyógyászatát. Hat alap ízt különböztet meg. Ez az édes, a sós, a savanyú, a csípős, a keserű és a fanyar. Minden ízhez külön szerv, külön élettani sajátosságok tartoznak. Az édes a legalapvetőbb, általánosan magát az ételeket édesnek tartja, tápláló tulajdonságának köszönhetően. Az édes íz minden egyes szövetet táplál. Nedvesíti a szervezetünket. Persze mindenből megárt a sok, így ha túlzásba vesszük az édes ételek fogyasztását, akkor nem csak táplál, de egyenesen hizlal, hurutok képződését váltja ki, ami köhögést okozhat.

A sós íz segít felmelegíteni a testet, segít megkötni a vizet, míg ha túl sokat fogyasztunk belőle, akkor ödémákat, sőt gyulladásokat okoz. Arról nem beszélve, hogy elnyomja a többi ízt. Ezt mindenki

tapasztalhatta már, ha elsózott egy ételt. Az pedig, hogy minden ízt érezzünk a hat alap ízből, elengedhetetlen az egészség megőrzéséhez az ájurvéda szerint. A csípős kihajtja a méreganyagokat, tisztítja a légutakat. A savanyú serkenti az étvágyat, a fanyar enyhíti a fölösleges tüzet. Minden íznek megvan a maga funkciója élettanilag.

Vannak növények, amelyek több ízt is tartalmaznak, biztos nem véletlen, hogy ezek gyógynövényeknek számítanak, ilyen a gyömbér, vagy a fokhagyma, amely a szanszkrit nevét is arról kapta, hogy egyetlen íz hiányzik belőle, a hatból (a sós).

De ezt még lehet fokozni! Minden ízhez tartozik érzélem. Ezt könnyen megértjük, ha arra gondolunk, hogy nem véletlenül édes az anyánk, vagy a gyermekünk. Tudjuk, hogy keserű a bánat, olyankor keserű könnyeket hullatunk. Az irigységtől lesz savanyú a szülő.

És még mindig egy tál ételről beszélünk. A nagymama receptjéről, amit soha többé nem lehet ugyanolyan ízűre elkészíteni, mint ahogy azt ő sütötte, hiszen ő már nem tudja hozzáadni a szívét.

Hát ennyi minden van egy tál ételben, ha teszünk hozzá egy kis odaadást, alázatot, odafigyelést (például az alapanyagok beszerzését tekintve), no meg szeretetet. Legyen az a növények, a fűszerek, a főzés, vagy épp a családunkra irányuló szeretet.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta
facebook



RÓZSA

a szépségápolásban

A rózsát a virágok királynőjeként emlegetik Szapphó költeménye óta, de vajon milyen hatásai vannak a szépségápolásban?

A rózsaszirmaiból nyert értékes illóolajáról bizonyára már mindenki hallott. Azonban azt, hogy e lepárlásnak egyik mellékterméke is igen értékes többféle szempontból, általában már kevesebben tudják. E melléktermék neve a rózsavíz, amely a rózsaszirmainak vízben oldható értékes anyagait tartalmazza.

A rózsavízhez hasonlóan más növényekből, virágokból kinyert párlatokat virágvíznek vagy hidrolátumnak is szokták nevezni. E hidrolátumok vízből és illóolajból állnak, melyet szűknyakú nagy üvegekben (ún. florentini üveg) fognak fel. Másszóval az illóolajak kinyerésekor keletkező melléktermékek a virágvizek.

A rózsaoilaj gyógyhatásai: antibakteriális, görcsoldó, nyugtató, hormonszint szabályozó, gyulladásgátló, sejtmegújító, sebgyógyító, antidepresszáns, szív-, máj-, epe- és gyomorpanaszokra hat, herpeszfertőzésekre

Tudja-e, hogy:

- a rózsaoilaj a világ egyik legdrágább illóolajának számít: 1 liter rózsaoilajért 3500-8000 kg rózsát kell begyűjteni, a termesztő ország klímájától függően, emiatt világpiaci ára igen magas
- a rózsafejeket kora reggel gyűjtik be, mielőtt a nap túl hevítő lenne: így a növényből nyert illóolajhozam magasabb lesz.
- a gyógyhatásain túl nagy mennyiségben a rózsaoilaj halálos is lehet: szájon keresztül 450 ml rózsaoilaj bevétele, bőrön át pedig 210 ml jelent halálos dózist (szerencsére túl drága az öngyilkossághoz).
- mindent gyógyító olajként tartják számon a gyógyászatban: több mint 500féle hatóanyag mutatható ki belőle melyből kb. 330-at tudnak megnevezni

A RÓZSAVÍZ

Ahogy már fentebb szó volt róla, a virágvizek a lepárolt növények vízben és vízgőzben oldódó hatóanyagait tartalmazzák, melyek jól kiegészítik a növényből nyert illóolajak hatásait. A hidrolátumok általános jellemzéseként elmondható, hogy a növények hatóanyagait gyengébb formában tartalmazzák, gyulladáscsökkentők, bőrbarátok és hűsítőek. Míg az illóolajak adagolásánál óvatossá kell lennünk, hiszen töménységüknél fogva könnyen irritációt válthatnak ki, a virágvizeket bátrabban használhatjuk. (Azonban itt is ügyeljünk arra, hogy első használat előtt végezzünk bőrpróbát, nem allergizál-e bennünket a termék).

A rózsavíz azon túl, hogy a konyhaművészet sokat alkalmazza édességek és italok ízesítésére, a szépségápolásban és a gyógyításban is jelentős szerepet kap. Az ájurvédában (indiai gyógyászat) igen közkedvelt alapanyagnak számít a rózsavíz, főképp hűsítő, gyulladáscsökkentő hatása miatt (pitta csökkentő, de mindhárom dósánál alkalmazható főleg a bőrápolás területén).

Én magam mindig tartok otthon rózsavizet, számos

területen használok a háztartásban, bőrápolásban, mint például:

- arctisztítás, szemkörnyék ápolás: kíméletesen tisztítja, tonizálja a bőrt. A könnyedebb sminkek eltávolítására is alkalmas
- frissítő testpermet: gyorsan felszívódik, kellemesen frissít a forró nyári napokon
- hűsítő borogatás: gyulladt területekre helyezek belőle borogatást, kitűnő ödémákra pakolásként
- megfázásos tünetek: lázas gyermekeim ápolására is rendszeresen használok. Belőleg rózsavizes ital formájában, külsőleg borogatásként. Torokgyulladás esetén öblögetőszernek is kiváló.
- hidratálás: kitűnő bőrnedvesség szabályozó
- hajápolás: a hajmosás végén rózsavízzel vagy rózsavizes öblítővízzel szépen csillogó, illatos, fényes lesz a hajkoronánk
- babapopsi ápolás: kipirosodott babafenekek ápolására kiválóan alkalmas.
- arckrémek alapja: az emulziós krémek vizes fázisát adhatja teljes egészében vagy más virágvizekkel kombinálva
- kölni alap: kitűnő alapja otthon készített parfümöknek, légfrissítőknek, sőt deóknak is
- fürdő: fürdővízbe öntve nyugtató hatású
- rcpakolások: arcpakolásokhoz keverve a bőrt hidratálja, frissíti, fiatalosabb kinézetet ad az érett bőrnek
- párologtatóban az illata mellett a nyugtató hatása is érvényesül
- intim szféra kezelése: gombás fertőzések és más jellegű intim zónabeli betegségek gyógyulását segíti elő
- viszkető bőr, ekcéma, csípések: hűsíti a viszkető bőrt, hidratálja a száraz felületet
- lejárt szavatosságú rózsavíz: a rózsavíz viszonylag könnyen romlik, a lejárt

rózsavízzel illatosítom a szobát, párologtatóba vagy egyszerűen csak a felmosóvízbe teszem

- ezenkívül, hogy férfiolvasóinknak is kedvet csináljak, kiválóan alkalmazható borotválkozás utáni tonikként is (aki nem szeretne rózsá illatfelhőben úszni, annak kitűnő alternatíva a menta, citromfű, esetleg szantálvíz)

A rózsavíz „árnyas oldala”

A rózsavíz számos előnyének ismertetése után essék szó a hátrányairól is.

Romlandó. Más virágvizekhez hasonlóan gyorsan romlik, kifejezetten érzékeny a hőhatásra. Ezért megfelelő tárolása, ha felbontás után lehetőleg hűtőszekrényben tároljuk, és néhány hét (gyógyászati és étkezési célból), vagy maximum néhány hónap alatt (kozmetikai célból) elhasználjuk.

Bár a rózsavíz nem kifejezetten allergén, de általánosságban a virágvizekről elmondható, hogy okozhatnak egyéni érzékenységet, allergiát. Itt is, mint minden természetes, növényi alapanyagnál javaslat, hogy első használata előtt végezzen bőrpróbát, hogy megbizonyosodjon afelől, nem okoz-e irritációt a bőrén.

Remélem sikerült kedvet csinálnom a rózsavíz használatához!

Csandra Dévi Dászi
www.natureanddevotion.com





Egymás cipőjében meg a légy a falon

Az élet tele van olyan helyzetekkel, amikor megharagszunk valakire, kinevetjük, lenézzük vagy éppen felnézünk rá, irigykedünk... Sokszor ezek az érzések nem állnák meg a helyüket, ha egy icipicit jobban belegondolnánk a dolgokba.

Itt jöhet képbe a cipő-effektus. A közhelyes „Ha az ő helyében lennél”, „Képzeld magad az ő helyzetébe” – kijelentések takarják a kifejezés jelentését. Más cipőjét viselni tudni kell, de sokan bizony nem élnek a lehetőséggel.

Az élet minden területén problémamegoldás lehet(ne), ha a másik fél szemén keresztül is megvizsgálunk az esetet. Legyen szó partnerek közötti nézeteltérésről, anya-lánya vitáról, vagy főnök-alkalmazott közötti súrlódásról.

Nem feltétlenül önzőség, inkább csak a konfliktus kezelés ismeretének hiánya az, hogy az emberek legnagyobb százaléka csak „ÉN-FEJEL” gondolkodik. ÉN így érzek, ÉN ezt mondtam, ÉN nem akarok stb. Hány veszekedés ért csúnya véget pusztán azért, mert a felek nem értették meg egymást. Az érvelés a saját igazunk mellett szinte már művészetté válik, ám a másik fél érveinek meghallgatása, megértése, a kompromisszumra való törekvés bizony még gyerekcipőben jár – természetesen tisztelet a kivételnek.

Jó hír, hogy nem kell tanfolyamot végezni, százoldalas önfejlesztő könyvet olvasni ahhoz, hogy elsjajátítsuk a trükköt. Íme a titok, amit minden helyzetben érdeme (lenne) bevetni.

Három fő helyzet létezik:

- 1. Saját cipőnkben járás**
- 2. A másik fél cipőjébe bújás**
- 3. Megfigyelő – légy a falon**

Nem mennék most bele mélyen a Neurolingvisztikus Programozás (NLP) rejtelseibe, csak hétköznapiasan fejteném ki, hogy miről is van szó.

Képzeljünk el egy egyszerű konfliktust. Tegyük fel, hogy Lilla és Áron képtelenek megérteni egymást a munkahelyen. Az ok: Lilla féltékeny a kollégájára, Áronra, mert minden nagyobb projektet ő kap meg és ő mehet az üzleti utakra is. Lilla érzései a saját cipő viselésekor: irigység, düh, csalódás, türelmetlenség.

Ha azonban a fiú helyébe képzelné magát, talán rájönne, hogy nem is olyan fenékgig tejfel Áron élete. Míg Lilla minden nap időben végez, az estéket a párjával tölti, hétvégéken találkozik a barátaival, addig Áron reggeltől késő estig dolgozik, még otthon is, nincs egy szabad perce sem saját magára, sem bármiféle családi vagy baráti programra. Bár imádja a munkáját, és jól is keres, mégis mit nem adna azért, ha több szabadideje lehetne és a munkán kívül is lenne élete!

Ha Lilla Áron cipőjébe bújik és mindezt végig gondolja, talán nem irigységet fog a kollégája iránt érezni, inkább sajnálatot. Megérti, hogy habár ő nem keres annyit mint Áron és egyenlőre nem ő megy az üzleti utakra, neki megadatott a munkán kívüli élet élvezete, míg a fiú képtelen valójában élvezni mindazon vagyont, amit a munkájával nyer, hiszen időhiány miatt nem sok mindent tud csinálni.

A harmadik pozícióból nézve a helyzetet, mind a két fél viselkedése érthető. Lilla feljebb akar kerülni a ranglistán, ezért szúrja a szemét kollégája folyamatos munkahelyi sikere. Áron fáradt, kimerült és vágyik egy kis szabadidőre, ezért gyakran morcos, stresszes

a munkahelyén és nem éppen a kollégák kedvence elszigetelődése miatt.

Ez csak egy egyszerű képzelt példa volt arra, hogy miért is érdemes a másik helyébe képzelni magunkat, mielőtt hirtelen felindulásból cselekszünk. Ha mérges vagy egy távolabbi barátnődre, mert elfelejtette hogy ma van születésnapod, állj meg egy pillanatra és gondolj bele: Te tudod fejből (naptár, Facebook nélkül), minden egyes barátod születésnapját? Ha anyukád veszekszik veled, mert sosem pakolsz el magad után, gondolj bele, hogy ő hogy éli meg a helyzetet!

Mindenkinek lehet igaza egy vita során. Mindenki tudja, hogy mi mellett miért érvel, és ha sikerül megérteni, hogy a vitapartnerünk miért is gondolkodik úgy ahogy, máris elindultunk a kompromisszum megszületésének irányába. NEM FELADNI KELL A SAJÁT ÉRVEINKET, félreértés ne essék, pusztán csak váljunk figyelmesebbé, megértőbbé, nyitottabbá! Ha képesek leszünk alkalmazni a más-cipőjébe-bújás játékot, sok fejfájástól kímélhetjük meg magunkat. Sikeresebbé, nyugodtabbá, kedveltebbé válhatunk ezen aprócska trükk alkalmazásával.

Kezd el már ma a gyakorlását!

Bajsz Brigitta

<http://tkonyha.cafeblog.hu/>



A tudatosság ünnepe



NYARALJ TUDATOSAN!

Szeretnéd, ha a nyári vakáció alatt napozás és strandolás közben nem csak testednek, de szellemednek is extra feltöltődésben lenne része? Akkor van egy jó tippünk – idén töltsd a szabadságodat az Everness Fesztiválon!

2016 nyarán ugyanis újra, immár negyedik alkalommal rendezik meg az ötnapos Everness Fesztivált Balatonakarattyán, ahol a látogatók az önmeghaladás, a tudatosság, az egészséges életmód, a mozgás, a zene és valódi kikapcsolódás szellemében tölthetnek fel.

Idén a magyar spirituális világ legnevesebb alakjai mellett ráadásul számos világhírű, külföldi író, tanító, előadó is csatlakozik az Everness Fesztiválhoz, akik most először lesznek jelen Magyarországon! Elfogadta a meghívást többek között a hazánkban is hatalmas népszerűségnek örvendő Wm. Paul Young, A viskó című könyv szerzője – a mű megjelenése óta vezeti a bestseller listákat, pedig az író eredetileg nem is kiadásra, hanem gyermekeinek írta karácsonyi ajándék gyanánt. James Redfield, A mennyei prófécia című kultuszkönyv írója szintén most először tart előadást hazánkban, ráadásul éppen egy különleges

helyszínen, a magyar tenger partján. Kyriacos C. Markides, A ciprusi mágus szerzője is igent mondott a felkérésre – a szociológiai professzort a titokzatos ciprusi tanító, Daszkalosz a tanítványai közé fogadta, és hozzájárult, hogy a világon elsőként, Markides könyvet írjon róla. Mabel Katz-cal, az ősi hawaii problémamegoldó művészet, a Ho'oponopono nemzetközileg elismert szaktekintélyével is találkozhatnak a fesztiválra látogatók.

A fesztiválon előadóként fellép még Müller Péter, Kereszty András, Dr. Grandpierre Atila, Kalo Jenő, Fenyő Iván színművész, Soma Mamagésa, Kassai Lajos, Balogh Béla, Dr. Angster Mária, Bihari Viki, a Dumaszínház humoristája, Bedő Imre, a Férfiak Klubja alapítója, Diószegi Ádám jógaoktató, és a lista még folyamatosan bővül!

Zenei programokból sem lesz persze hiány: Estas Tonne, Kailash Kokopelli, a Meszecsinka együttes, és a tavaly már nagy sikert aratott máltai zenekar, a Tribali is fellép az Everness Fesztiválon!

A fesztivál további érdekessége, hogy a családokat, sőt, már a legkisebb gyerekeket is szeretettel várják a szervezők, 12 éves korig ráadásul ingyenes a

belépés! A kicsiket számos olyan program várja, ami nyitott és biztonságos légkörben, de játékos formában enged betekintést a tudatosság világába: többek között lesz gyermekjóga, jiaido, kézműves sarok, de a szakszerű felügyelettel ellátott gyermekmegőrzőben is belekóstolhatnak majd a fesztiválózásba.

Az elismert előadók és a közreműködő művészek, tanítók, szellemi vezetők mind abban segítenek majd, hogy miután kipróbálta a lehető legtöbb irányt, lehetőséget, végül mindenki megtalálja a saját útját. Mindegy, hogy ezt valaki a Balaton partján meditálva, az akrojógásokkal repülve, mandalát festve, esetleg az újdonsült barátaival való beszélgetés közben, vagy a zene és tánc által kiváltott extázisban éri-e el – a lényeg, hogy itt senkinek nem kell megfelelni. Legalább erre a pár napra, mindenki saját magának lehet a legfontosabb!

Ha kedvet kaptál a tudatos nyaralásra, csapj le a kedvezményes bérletekre és jegyekre, május 31-ig még beszerezheted őket!

A fesztivál ideje: 2016. június 28 – július 3.

Jegyvásárlás: <http://everness.hu/jegyek>

Csatlakozz az Everness Fesztivál Facebook oldalához:

<https://www.facebook.com/everness/>

Kövess a részleteket az esemény Facebook oldalán:

<https://www.facebook.com/events/690217124412926/>





Jóbarátunk, a CSEND

Egy keleti mondás szerint, nem véletlenül van két fülünk, két szemünk, és egy szánk. Kétszer annyit lássunk, halljunk, mint amennyit beszélünk!

Ugye mindannyian ismerünk olyan embereket, akikből dől a szó? Akik ontják magukból a történeteket, mindig mindenről tudnak, és igyekeznek az információkat továbbítani is. Az számukra mindegy, hogy minket érdekelnek-e ezek a sztorik. A fecsegő emberek rengeteg energiát használnak el feleslegesen, sőt, a mi energiaszintünket is erősen lehúzhatják azzal, hogy felesleges információkat tuszkolnak be a tudatalattinkba. Ezekkel semmit sem tudunk majd kezdeni, de nem engedik, hogy az igazi gondolatok megszülessenek.

Fejlődési utunk is szakaszokra bomlik, melyben egészen elől áll a hallgatás megtanulása. Mondhatnánk, hogy ez nagyon egyszerű, de igazából az emberek többsége kifejezetten fél a hallgatástól, a csendtől. Ha rövid időre egyedül maradnak, bekapcsolják a rádiót, tévét, még a buszon is úgy utaznak, hogy a telefonjukról hallgatnak valami zenét, fejhallgatón keresztül. Ilyenkor ők nincsenek jelen a pillanatban! Sosem véletlenül kapjuk a csendeket. Ajándéknak kell tekinteni – főleg a mai felgyorsult, zajos világban –, mert ilyenkor tudunk

igazán figyelni a belső hangokra. Ha félünk a csendtől, az azt jelenti, hogy tudat alatt önmagunktól tartunk. Nem merünk szembeülni azokkal a gondolatokkal, amelyek az ilyen tiszta pillanatokban születnek. Minden ilyen csendben töltött perc felér egy meditációval. Figyelhetünk a központunkra, meghallhatjuk azokat az üzeneteket, melyek közelebb visznek minket a céljainkhoz. A tömegközlekedési eszközökön sem jó kivonnunk magunkat a pillanatokból. Nem véletlenül utazunk éppen azon a buszon, éppen azokkal az emberekkel. Sokszor egy vadidegent figyelve jutunk valami egészen izgalmas következtetésre, vagy éppen az előttünk ülők beszélgetését elcsípve indul el bennünk egy gondolat.

Az „instant spiritualitásban” élők folyton keresik a mestereket, akiktől tanulhatnak, és falják az ezoterikus irodalmat, hátha megvilágosodnak. Néha a legjobb mester a csend, és a legjobb mondatokat önmagunkban találjuk meg. Ha tehetjük, teremtsük meg magunknak rendszeresen a csendet az otthonunkban! Kapcsoljunk ki minden zajforrást, némítsuk le a telefont, gyújtsunk egy gyertyát, és figyeljünk! Ha megszületik egy gondolat, ne engedjük el, bármilyen szürreálisnak is tűnik! Engedjük, hogy kibújjon belőle az a néhány mondat, amire éppen szükségünk van. Rengeteg felesleges energia fecsegléstől kíméljük meg magunkat ezzel a módszerrel.

A párkapcsolatban is nagy szükség van a csendekre! Félünk attól, hogy a csend a hallgatással, az elhallgatással, vagy a kommunikációs problémákkal egyenlő. Pedig kifejezetten erősítik ezek a csendek a kapcsolatokat. Egy békés estén, egy-egy könyvvel ülve, vagy csak bámulva egy nyári estén a csillagokat, könnyen előfordulhat, hogy hirtelen gondolatunk támad, s ezt követve valami új, közös célt találunk kettőnknek.

A fecsegés a párkapcsolatokat is megöli, lapossá, üressé teszi. Egy idő után majd nem akarunk kérdezni sem, hiszen túl sok lesz az információ. Azt vesszük majd észre, hogy egyre kevésbé vágyunk a társunk közelségére, és egyre kevesebb igazi élményt akarunk megosztani vele. Próbáljuk meg betartani a sokszor nehéznek tűnő szabályt: keveset beszéljünk, de a szavainknak súlya legyen, amire érdemes

...Ne faggassuk folyton a párunkat, ne akarjuk, hogy minden lépéséről beszámoljon, mert ez olyan, mintha pórázt kötnénk rá. ...



odafigyelniük másoknak! Arra azonban figyeljünk, hogy ne maradjanak bennünk lenyelt kérdések, kimondatlan válaszok, mert ezekkel is bajt okozhatunk magunknak. Ne faggassuk folyton a párunkat, ne akarjuk, hogy minden lépéséről beszámoljon, mert ez olyan, mintha pórázt kötnénk rá. Ha biztosak vagyunk a kapcsolatunk erejében, megtanuljuk majd az együtt hallgatás művészetét is, amikor csak a tekinteteink beszélnek, és szavak nélkül biztosítjuk a másikat a szeretetünkről. Próbáljunk meg bevezetni csendes estéket, garantáltan szebbé, intimebbé válik majd a kapcsolatunk.

Mindennek eljön az ideje. Nem siettethetünk dolgokat, nem érhetünk hamarabb célhoz úgy, hogy átugrunk lépcsőfokokat, vagy levágunk kanyarokat. Szükség van a tanulási folyamatokra, a csendben üldögélésekre. Sokszor maga az út a lényeg, nem is a cél! Ha éppen pofont kapunk az élettől, akkor éppen erre a pofonra volt szükségünk ahhoz, hogy észhez térjünk. A türelmetlenségből sosem születik öröm. Ha most várunk kell, akkor várjunk! Nem idegeskedve, számon kérve, kapkodva, hanem megélve a jelen pillanatot. Próbáljuk felismerni, hogy miért vagyunk most ott, ahol éppen vagyunk. Fogadjuk el, hogy most erre van szükségünk, de legyen nyitva a szemünk, hogy észrevegyük a pillanatot, amikor mozdulni lehet, vagy mozdulni kell! Ahhoz azonban, hogy észrevegyük, meghalljuk ezeket az üzeneteket, elengedhetetlen a csend. Barátkozzunk vele, szoktassuk magunkat hozzá!

Zoltán Tamás
sorselemző



Szülni vagy nem szülni

– ez ma a kérdés!

„Gyereket akarok, MOST!” Hogy ez alatt mi játszódik le egy nőben, azt csak egy olyan nő tudja, aki már átélte ugyanezt. Hiába a női összefogás, együttérzés, itt egyéni sorsokról, érzésekről és megélésekről van szó. Vajon mit hordozhat ez a mondat, és vajon minden nőnél eljön az idő, hogy így kiáltson fel?

Nálam már eljött. Úgy 10 évvel ezelőtt éreztem azt, hogy kellőképpen megágyaztam a babának, most már jöhet. Nem jött, csak a fájdalmas kiáltás: „Gyereket akarok!” Hónapról hónapra hergeltem magam a negatív terhességi tesztekkel és abszolút produkáltam a várandótság jeleit: rosszullét, émelygés,

kíváncsiság, alhasi görcsök, stb. Ekkor gondolkodtam el először, hogy az akarásnak bizony nyögés a vége. Vagy szó szerint, mert azért valahogy megfogannak a gyermekek, vagy pedig átvitt értelemben, az elkeseredettségben.

A világ egyik legtermészetesebb dolgán görcsölünk. Írom ezt többes számban, mert nagyon úgy fest, hogy a babázásra készülő nők egyre többen mindhiába vagy nagyon sokáig várnak. Hogy van ez? Persze adhatnék erre orvosi válaszokat, de nem vagyok orvos, egy egyszerű nő vagyok, aki már igen csak érzi, hogy a biológiai órája (is) ketyeg.

Érdekes tanulmányt lehetne készíteni, azt vizsgálva, hogy milyen körülmények között jön könnyen a baba, és milyen történetek vannak ott, ahol az utódra, bizony várni kell. Bár elvileg ennek teljesen zökkenőmentesen, magától kellene mennie, hiszen az élet élni akar és egyelőre ezzel a módszerrel örökíthető csak; mégis azt látom, ez lett az egyik legösszetettebb feladatunk. Több tényező együttes megléte és – vallom – a csillagok megfelelő állása is szükséges a babaprojekt sikeres végrehajtásához.

Az első és legfontosabb mind között: a nő, a leendő édesanya személye, személyisége, teste, lelke, gondolkodása. Egyszerűen szőröstől-bőröstől, úgy ahogy van, hiszen ő lesz – vagy nem lesz – egy új lélek lakhelye, bölcsője 9 hónapig. Számít tehát, hogy mi van a nő buksijában, hogyan gondolkodik magáról és az anyaságról. Számít, hogy fizikailag, egészségileg mennyire áll készen a teljes átalakuláshoz. Számít az, hogy a lelke milyen állapotban van, mennyire tudja leredukálni a stresszfaktort. Számít, hogy eredendően milyen személyiségtípusba tartozik, és hol tart a fejlődés útján. És ezeken kívül még valakit számításba kell vennünk: a leendő édesapát, mert ugye kettőn áll a vásár. Ja és akkor a körülményeket, élethelyzeteket még nem is említettem – bár ha az édesanya saját „számít listáján” minden tétel kipipálódik, a körülmények igazán eltörpülnek, mint akadály.

Akkor hát hol az akadály? Ki merem jelenteni, hogy a nő dönt arról, hogy kiadja-e a pocakját 9 hónapra vagy sem. Ha a nő csak mondja, hogy készen áll, de őszinte döntés, elhatározás, égő vágy még nincs mögötte, akkor az a méh egyelőre nem kiadó. És itt jön rögtön a testi feltétel mellett az egyik legfontosabb: a gondolat. A gondolat ereje – mondják is ezt így, nem véletlenül. Ha a fejemben „nem” van, hiába mond „igent” a szám, az még „nem” marad. Ha viszont fent már „igent” mondtam, szóban mondhatok akár „nemet” is, mégis a gondolati, pozitív döntés lesz az erősebb.

Erre már hallom is az azonnali reakciót: „de nálam jobban senki nem akar gyermeket, mégsem esek teherbe, akkor ez mégis hogyan igaz?” Hát úgy, hogy a gondolat mellett hangsúlyos a lélek is! Így vizsgáljuk meg az „akar” szót, mit jelent ez? Mennyire csak az agyunk akar, de a lelkünk még nem áll teljesen készen? Hogy akarunk babázni: ésszel vagy eszeveszetten? Azért akarunk gyereket, mert ideje lenne már szülni, vagy azért, mert a testünk minden egyes idegszála megfeszül egy babáért? A társadalom, a biológiai óra, a körülmények, a szülők, a párunk nyomása miatt akarunk anyává válni, vagy tényleg azért, mert megérett bennünk az anyai ösztön és nem látunk semmi mást magunk előtt csak pocakos nőket, babakocsit toló kismamákat és nem is értjük, mi történik a világban, mert még a péknél is gyermekrugdalózót árulnak kenyér helyett...

Az anyai ösztön előtörhet a



semmiből, de szép lassan is kialakulhat, fokozatosan formálódhat. És semmi köze nincs ahhoz, hogy hány éves vagy – jó ez egy kis túlzás, persze, hogy köze van, de nem kapcsol be automatikusan, ha elhagyod például a... nem is tudom, milyen számot írjak. Van erre egyáltalán szám, hogy mikor kell szülni? Látod, hogy nincs! Akkor, amikor eljön az ideje! Úgy tényleg, legbelül. Amikor babákkal álmodsz. Amikor fáraszt és idegesít a pörgés, mert te már valójában egészen másra készülsz. Amikor többé hidegen hagy a karrieri kihívás. Amikor a tévé távirányítója helyett a párod kezében is a kisbabátokat látod, ahogy ringatja. Amikor azt érzed, felkészültél és készen állsz arra, hogy egy kicsit háttérbe vonulj, átadd magad a kistanítónak, akiről gondoskodhatsz, akit táplálhatsz, taníthatsz, miközben te is a legtöbbet fogod tanulni, tapasztalni magadról.

Az anyaság nem játék. Ellenkezőleg, hatalmas felelősség. Ezért teljesen érthető, hogy sokan megtorpanunk, sokan még bizonytalanok vagyunk. Mert persze szeretnénk gyermeket, sőt akarunk is, de olyan kiszámíthatatlan a világ, annyi mindent hallani innen-onnan. És vajon képes vagyok felelősségteljesen gondját viselni a rám bízott új Földlakónak? Tudok neki az otthona, a menedéke, a támasza, a példája lenni? Tudok rá úgy figyelni, hogy megértem, amit mondani szeretne? És még sorolhatnám a női lélekben és fejben cikázó gondolatokat. És ezek csak belül vannak. Nem beszéltünk még magáról a kilenc hónapról, a testi átalakulásról, a vajúráról és szülésről, a megfelelő szülész, orvos megtalálásáról, az ideális körülmény megteremtéséről és persze az apuka jelöltről sem. Ő milyen, hogyan gondolkodik, mennyire áll készen a feladatra, milyen a kettőnk kapcsolata, milyen fokú az őszinteség és intimitás köztünk? Van bőven sorolni való gondolat, félelem, kérdés és kétség. Csodálkozunk hát, hogy nem jön a baba? Most akkor akarjuk-e vagy sem?



Régebben nem volt ennyi gondolat a női fejekben és bizonytalanság a szívekben, mert akkor még valóban természetes és magától értetődő volt, hogy esküvő után egy éven belül gyermekáldás lesz és pont. A kislányok többsége egész gyermekkorában erre a pillanatra készült, jelenvoltak, részesei voltak a szülés-születéseknek, majd a dajkálásnak, nem volt kérdésük, tudtak és tapasztaltak mindent.

Ma semmit nem tudunk arról, hogy mi, hogyan zajlik, félünk kérdezni is, nehogy butaság legyen és válaszként – jó esetben – egy fintorgást kapjunk a dokitól. Megváltozott az élet. Akadályokat teszünk elé, pedig egyszerűsíteni és könnyíteni, biztossá tenni szeretnénk volna. Mégis, a nők többsége fél az anyaságtól, fél teljesen őszintén felvállalni az érzéseit, talán még önmaga előtt is.

Szeretnék régebben élni, mikor a szülés misztérium volt, egy női beavatás, anyáról lányára szálló szertartás, háborítatlan, félelemmentes, hiszen mitől féljünk nők: egymás, a nővérek szövetségénél nincs szükség nagyobb biztonságra és erőre.

De ma élek, itt és most. És azért hiszem, hogy egyre jobban utat tör a tudatosság és ezzel együtt a bennünk, nőkben lévő anyai ösztön és, ha végigvesszük, mi számít igazán, akkor nem lesz már kérdés, hogy szülni vagy nem szülni. Mert teljesen nyilvánvaló: a gyermekáldás!

Ölvedi Réka
www.remekest.hu



A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
hogy bemutasd a branded
a dinamikusan fejlődő egészség
és környezettudatos közösségnek.
Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
könyvek
pszichológia
wellness
spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
baba-mama
ájurvéda
gyógyítás
megújulás



ÍZEK

szezonális
vegetáriánus
ínycsiklandozó
természetes
alakbarát



www.108.hu/hirdetes

Anyává válás TERMÉSZETESEN

Tavasszal kint a természetben és önmagunkban is dolgozik a megújulás-megújítás információja. Talán sokan gondolkoznak el azon, hogy babát szeretnének, de valahogy a gólya másik kéményre száll rá. Lássunk néhány természetes praktikát!

Légy tudatában a ciklusodnak!

Talán ez az, amit a lányoknak elsőként el kellene sajátítani, amit egy életen át kellene naplóval követnie. Ebből kiderül, hogy hogyan alakul a ciklus, hogy van-e egyáltalán. Majd amikor jobban ismeri a testét egy nő, akkor figyelje, hogy van-e peteérése. Ennek vannak sokszor fizikai jelei. Ha vezetve vannak, akkor jobb a kiindulási helyzet. Eggyel tisztában kell lennünk: az idő haladtával (30 év fölött), nem minden hónapban van mindenkinek peteérése! Hiszen a természet inkább ez alatti időszakra tervezi a babák fogadását. De ha már másként alakult, akkor jó, ha nem pánikolunk be!

Sportolj rendszeresen!

Sok esetben a medencében nem megfelelő a vérkeringés. Ezt köszönhetjük a sok-sok ülésnek-állásnak. Ennek következtében érdemes minden nap beiktatni valamit,



jógázni, sétálni, futni, biciglizni. Ha már nagyobb a gond, akkor fordulhatunk az AVIVA-tornához! De ha sokat ülsz, akkor napközben óránként 5 perced mindig legyen, hogy feláll, igyál stb. A munka meg fog várni!

Táplálkozásod legyen természetes!

Kerüld az állati eredetű ételeket. Egyél több melegítő ételt: kásákat, főzeléket, leveseket, egytál ételeket, egybesült ételeket. Nyers ételeket inkább a melegebb időszakban fogyassz! Tudom, hogy sokan a nyers táplálkozásban találják meg az egészségüket. Viszont a kínai orvoslásban, ha valakinek „nehezen” jön a baba, akkor a melegítő ételeket ajánlják. Érdeemes kipróbálni! Szükség esetén ebben járatos szakembert kell felkeresni!

Gyógyteák

Már több „meddőségi” teát lehet kapni a piacon, különböző étrendkiegészítők társaságában. Viszont ezekkel bánjunk csínján. Én nem szoktam ajánlani étrendkiegészítőt, mert a táplálkozásnak kellene megfelelőnek lennie, akármennyire is nem olyanok a zöldségek-gyümölcsök mint régen. Ha a test jól tudja hasznosítani, akkor ugyanott vagyunk. Viszont lehet ma már olyan természetes préselt tablettákat kapni, amelyek csak növényeket tartalmaznak és semmilyen egyéb kemikáliát. Azokat lehet bátrabban, de időszakosan (újholdtól teliholdig) fogyasztani.

Az ismert gyógynövények közül kettőt emelnék ki:

- **cickafark:** a ciklus első felében (ha nincs cisztánk, ha van, akkor kérjük ki szakember véleményét)
- **palástfű:** a ciklus második felében

Ezeket a növényeket mindenképpen személyre szabva kell fogyasztani más egyéb növényekkel együtt. Kérjük ki fitoterapeuta tanácsát, akivel



ismertetjük kórképünket. Mert a gyógynövények hatnak, de ha rosszul használjuk, akkor sok esetben mellékhatások jönnek elő! Ne dőljünk be a reklámoknak!

Lelked titkai

Sok esetben lelki gátja van annak, hogy nem jön a baba. Szembe kell néznünk félelmeinkkel, gátjainkkal, érzéseinkkel! Lehet kineziológushoz fordulnunk, vagy a Bach-virágok segítségét kérnünk!

Jó egészséget mindenkinek!

Nagyné Szalai Melinda

www.melinda-angel.hu



Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menü sor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!



*Tarts egy csodálatos utazásra
Hémangival, s válj az indiai
konyhaművészet mesterévé!*

Az élvezkedés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.

2. Indiai főételek (szabdzsik)

Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerpasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.



3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkel. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!

4. Indiai édességek Tájégségek konyhái

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készíten néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kerttől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.



**További információ és jelentkezés
fozoiskola.108.hu**



BULGUR PILÁF HARISSZÁVAL ÉS SÁRGABARACKKAL

HOZZÁVALÓK:

- 1 kis csésze (2 dl) bulgur
- 1 szál sárgarépa
- 5 dkg aszalt sárgabarack
- 1 kis salotta hagyma
- ½ liter zöldség alaplé
- 1 mk. őrölt római kömény
- 1-2 mk harissa fűszerkeverék (ki mennyire szereti csípősen)
- só
- frissen őrölt fekete bors
- 1 csokor petrezselyem zöld

ELKÉSZÍTÉSE:

Olívaolajon megfonnyasztottam a vékonyra szeletelt salotta hagymát, majd rögtön rádobtam a nagylyukú rszelőn lereszelt sárgarépát. Egy kicsit kevergetve pirítottam, majd hozzáöntöttem a bulgurt is, és átforgattam, hogy az olaj bevonja a szemeket. Felöntöttem a zöldséglevessel és fedő alatt kis lángon főztem. Kb. 10 perc után beletettem a negyedekre darabolt sárgabarackokat is. Tovább főztem, amíg az edény aljáról el nem tűnt az összes folyadék. Ezután lefedve további 5-10 percig hagytam a gőzében állni. Tányérra halmoztam és ettem mellé egy friss levelekből álló vegyes salátát. Tökéletes ebéd volt.

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu



NÖVÉNYI TEJFÖL HÁZILAG

1. Először készítettem egy rizs+kesudió tejet (sűrű tej)
2. Hagytam langyos hűlni, amikor belekevertem 1 teáskanál nádcukrot és 2 kapszula növényi probiotikumot (DM), 3 evőkanál hidegen sajtolt napraforgó olaj
3. Beletettem a joghurt készítőbe 12 órára
4. Amikor elkészült, akkor tettem még bele egy kevés citrom levét
5. Hűtőbe tettem és még 1 hét múlva is használható volt!

Nagyné Szalai Melinda



SPÁRGA SÜTŐBEN

HOZZÁVALÓK:

- 2 cs zöldspárga
- 60 dkg újkrumpli
- 3 ek olívaolaj
- 1,5 kk só
- fél kk frissen őrölt fekete bors
- 5 szelet aszalt paradicsom
- összevágva
- 5 dkg krémfehér sajt

ELKÉSZÍTÉSE:

A spárgát és a krumplit megtisztítjuk. Ha nem parázskrumpli, felkockázzuk. Egy jénai tál aljába öntjük az olajat, beletesszük a krumplit, és negyed órán át sütjük. Ekkor hozzáadjuk a spárgát, további 10-15 percig sütjük. Ha puhák a zöldségek, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk az aszalt paradicsomot. Az egészet átkeverjük, és a tetejére krémfehér sajtot morzsolunk. Tehetünk rá friss zöldfűszert is.

Hémangi / vegavarazs.hu



FÜSTÖLT KESUKRÉMES CUKKINI HAJÓK

HOZZÁVALÓK

- 1 db nyers cukkini
- 2-3 szem retek
- 1 marék friss csíra (tetszés szerinti csíra)
- kesukrémhez:
- 1 bögre natúr kesudió beáz-tatva éjszakára
- 1 kk kurkuma
- 2 kk füstölt fűszerpaprika
- 1 kk Himalája só
- ½ bögre tiszta víz
- 1 ek friss, piros színű (kaliforniai) paprika
- 1 ek nyers tahini szósz
- 3 ek sörélesztő pehely

ELKÉSZÍTÉSE:

A kesukrémhez a hozzávalókat tegyük a nagy teljesítményű aprító-gépünkbe és turmixoljuk egynemű krémmé.

A cukkiniket mossuk meg alaposan, majd vágjuk le a fás végeit. Készít-sünk cukkini hajókat úgy, hogy kettévágjuk a cukkiniket hosszában, majd keresztben is. Így 4 db cukkini hajó alapot kapunk. Egy kanál segítségével kivájjuk a cukkinik belsejét, azaz kikaparjuk belőle a puha, magos rész egy részét. Nem kell nagyon mélyen. Éppen csak, hogy bele tudjuk kanalazni a kesukrémet, és ne csússzon le a cukkinről. Miután minden cukkini hajó törzs elkészült, megtöltjük a kesukrémmel, majd tetszés szerinti méretre vágott retekkel és csírával díszítjük őket. Az így elkészült dekoratív cukkini hajók ki is kerülhetnek a vendégváró asztalra. Egy nagy és éles késsel kb. 5 cm-es darabokra felvágva könnyedén egyszemélyes harapnivalókat kínálhatunk fel a vendégeink számára.

Hanis Szonja / zoldavocado.blogspot.hu



Válaszd a boldogságot!

Vannak nehéz időszakok mindenki életében. Lehet, hogy ez csak pár óra vagy nap, de az is lehet, hogy hosszú hónapokig elhúzódik ez az állapot. Belesüppedhetünk, sajnálhatjuk magunkat, vagy cselekedhetünk is annak érdekében, hogy minél előbb kijöjjünk ebből a helyzetből. Ez a mi döntésünk. Ahogy az is, hogyan éljük meg ezt az időszakot. Folyamatos siránkozásokkal, és öngazolás kereséssel, vagy elfogadjuk, hogy most ez van, és közben sem feledkezünk meg arról a rengeteg csodás és jó dologról, amit az élettől eddig kaptunk. Sőt! Még most is áramlik felénk. Olyan nincs, hogy minden rossz. Ha itt tartasz, ideje elgondolkodnod néhány

dolgon. Vajon tényleg mindenki más a hibás? Ha úgy érzed, hogy utálsz mindenkit, mert mindenki rossz, kihasznált, bántott, nem ért meg, akkor tarts egy kis önvizsgálatot!

Te szereted magad?

Kétlem, hogy „igen” lenne a válasz.

Amikor ennyire mélyre jutsz, valójában nem másokkal van a legnagyobb bajod, hanem saját magaddal. Az önutálatban és önsajnálásban hempergni, és közben másokat hibáztatni a legkönnyebb

„Olyan nincs, hogy minden rossz. Ha itt tartasz, ideje elgondolkodnod néhány dologon...”

út, amit választhatsz. A saját magad iránti érzéseidet kivetíted a többiekre, mert így könnyebb elviselni, könnyebb túlélni.

Valójában ez normális reakció, nagy tudatosság kell hozzá, hogy kihagyd ezt a lépést. A kérdés csak az, hogy benne maradsz, vagy pillanatok alatt továbblépsz? Mindig kell egy bűnbak, hogy enyhítse a rossz érzést. Figyeld meg, először majd mindenki más lesz a hibás, te vagy a szegény áldozat, akit csak bántanak, nem értékelnek. Aztán, ha egy kicsit spirituális beállítottságú vagy, eljutsz oda, hogy minden a te hibád, minden azért alakult így, mert megérdemled. Nem mondom, hogy ez nem igaz, de nem az önvád itt a jó hozzáállás, hanem meglátni, hogy mire tanítanak ezek a nehézségek, miért lépsz bele századszor is ugyanabba. Sőt! Mit profitálsz belőle! Igen, tudom, sokszor nehéz elképzelni, de mi lenne, ha azért mégis feltennéd magadnak a kérdést: Mi a legjobb számomra ebben a helyzetben?

Kérdezd meg magadtól:

Mi a legjobb számomra ebben a helyzetben?

Érezted már, hogy újra és újra megtörténik veled ugyanaz? Lehet, hogy más személlyel, vagy más módon, de lényegében újra és újra belelépsz ugyanabba a helyzetbe? Fel kell ismerned az ismétlődő drámáidat, nevezhetjük játszma-knak is, és lépj ki belőlük! Szakítsd meg az ördögi kört! Ha nincs játékos, nincs játszma sem! Vállalj felelősséget a tetteidért, életedért, de ne vedd magadra a világ minden baját!

Ne vedd magadra mások energiáit! Azért, mert

valaki goromba, Neked nem kell annak lenned! Attól, hogy valaki azt mondja, hogy ilyen vagy olyan vagy, te még nem leszel az! Nem kell megtagadnod a negatív érzéseidet, és úgy csinálnod, mintha nem léteznének. Fogadd el, hogy olykor előkerül a „sötét” oldalad. Ez nem baj. Csak ne hagyd, hogy eluralkodjon rajtad, és ne ragadj ott! A negatív tulajdonságainkat nem elnyomni kell, hanem meglátni, hogyan fordíthatnánk a hasznunkra.

Például: Ha egy nagyon akaratos, önfejű oldalad is van, lásd meg, mire használhatod! Mi lehet ebben a jó? Talán az, hogy nagyon kitartó vagy, és el tudod érni a céljaidat.

Írj össze 5 olyan tulajdonságod, amiről EDDIG azt gondoltad, hogy negatív, és talán még szégyellted is. Találd meg, hogyan szolgálja ez a tulajdonságod is az életedet!

Nem kell másnak lenned, mint aki vagy!

Ha nem csinálsz semmit, akkor is értékes vagy! Csak add önmagad! Az a legjobb verziód! Örülj azoknak a szuper képességeknek, tulajdonságoknak, amikkel már most rendelkezelsz, és találd meg, hogy a negatívnak ítélt tulajdonságaidból hogyan profitálhatsz! Azok sem véletlenül vannak! Ha jól kezelsz őket, nem kell többet szégyellned, és büntudatot érezned miattuk! Sem attól rettegned, hogy valaki rájön, hogy nem vagy tökéletes!

Szeretettel:

Polgár Lili

www.oromterapia.hu



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► KRAUTERHOF EXTRA ERŐS MELEGÍTŐ HATÁSÚ LÓBALZSAM



Egyedülálló termék! Nem tartalmaz paprikakivonatot, mégis erős melegítő, fájdalomcsillapító, izomlazító hatású a válogatott, tömény gyógynövénykivonatoknak köszönhetően.

500 ml

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.499 Ft~~
2.199 Ft

► NATURFOOD HÉJNÉLKÜLI TÖKMAG 500G



~~1.699 Ft~~
1.499 Ft



► RUBIN HIDEGEN SAJTOLT ÉDES FÜSZERPAPRIKA MAGOLAJ



Intenzív ízű és színű, kizárólag fűszerpaprika magjából sajtolt olaj, E-vitaminban és telítetlen zsírsavakban gazdag. Felhasználható sütéshez, főzéshez, salátákhoz, az ételek ízesítéséhez és színezéséhez.

250 g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.249 Ft~~
1.049 Ft

► RAPUNZEL BIO CUKORMENTES MÜZLI



100% bio összetevők: zabpehely, olajba mártott mazsola, búzapehely, árpapehely, napraforgómag, pörkölt mogoró, lenmag, pörkölt hajdina, pörkölt szezámag.

750 ml

KEDVEZMÉNY:
230 Ft

~~2.029 Ft~~
1.799 Ft

► ALLPRESAN KÉZÁPOLÓ HABKRÉM SPRAY NAGYON SZÁRAZ, IGÉNYBEVETT, ÉRZÉKENY BŐRRE



KEDVEZMÉNY:
400 Ft

Intenzíven regenerálja a bőrt, hatékonyan erősíti a bőrbarriert. Gyorsan beszívódik, nem hagy zsíros érzetet. Tartósítószer nem tartalmaz, allergiára hajlamos bőrre is használható.

100 ml

~~2.599 Ft~~
2.199 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

Fűszerek • szakácskönyvek • ájurvédikus termékek •
bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak
... és sok más meglepetés!

Kattintson a termékek megnevezésére!

A BABÉRLEVÉL



A népi gyógyászatban nyugtatónak, emésztés- és étvágyserkentőnek, gyomorerősítőnek, vizelethajtónak, füstölőnek, a bogyóiból nyert olaját pedig bedörzsölésre, bőrgyulladások, kiütések lohasztására, féregtelenítésre használták.

Napjaink háztartásában leginkább fűszereink között tartjuk számon, ahol levek és párolt készítmények között főzve, természetes hatásai csupán nyomokban érvényesülnek. Gyógyhatásai között a babérolaj nyugtató hatását tartják számon. Forrázatát belsőleg, külsőleg pedig fürdővízbe téve az idegeket elernyesztő és az alvást segítő tulajdonságát tapasztalták.

A legtöbb aromás fűszerhez hasonlóan, a babérlevél olaja elpusztítja a betegségeket okozó baktériumokat és gombákat. A babér nem elég hatékony fertőtlenítő orvosi kezelések esetén, ám kisebb háztartási baleseteknél a friss gyógynövény külsőleg használható. Számos mai fűvészkönyv ajánlja a babérolajos bedörzsölést ízületi gyulladások kezelésére, jóllehet a modern tudomány egyértelműen nem bizonyította gyulladásgátló hatását.

Forrás: hazipatika.com

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Az ecet hatásai
(tovább: hazipatika.com)
- 7 dolog, ami károsítja az immunrendszert
(tovább: webbeteg.hu)
- Hogyan fogyhat egy cukorbeteg
(tovább: webbeteg.hu)
- A 8 legrégebbi antibiotikum
(tovább: hazipatika.com)

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- sárgarépa
- spenót
- sütőtök
- tök
- zeller

Gyümölcsök:

- alma
- banán
- cseresznye
- dió
- eper
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

Étkezz és főzz szezonálisan!

Május



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



60 Megtekintés



59 Megtekintés



58 Megtekintés



57 Megtekintés



56 Megtekintés



55 Megtekintés



54 Megtekintés



53 Megtekintés



52 Megtekintés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka

A korábbi számok itt tekinthetők meg
www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



51 Megtekintés



50 Megtekintés



49 Megtekintés



48 Megtekintés



47 Megtekintés



46 Megtekintés



45. Megtekintés



44. Megtekintés



43. Megtekintés



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadálya?

Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.108.hu/lifecoaching linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

További infó:

www.108.hu/hirdetes

Termet keresel foglalkozásaidnak?

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, egyéni konzultációk stb

Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu, **www.108.hu/teremberlet**



www.108.hu



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Keresünk bloggereket, lelkes írókat, akik a honlapunkhoz és magazinunkhoz közelálló témákról írnának cikkeket.

Területek:

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

Hol jelenik meg a cikk?

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

Mit kapsz cserébe?

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

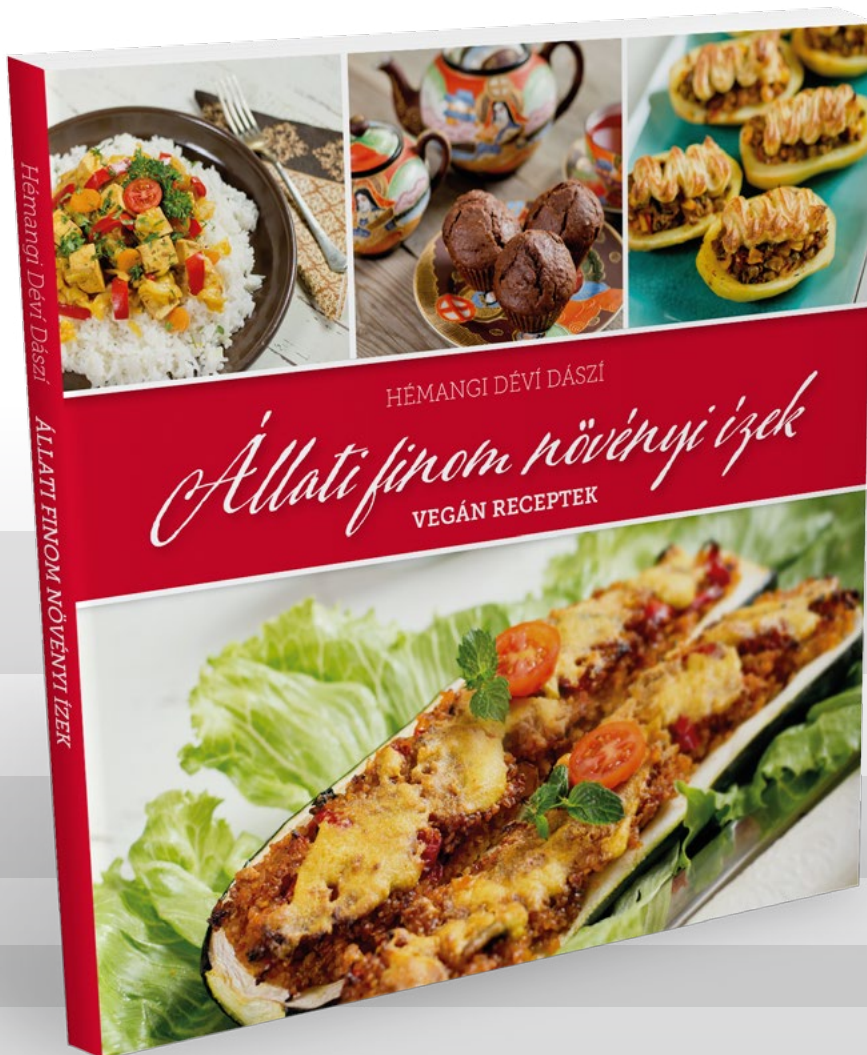
Fontos, hogy mielőtt belekezel egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

www.108.hu/cikkiras, Email: info@108.hu
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.



Állati finom növényi ízek



Napjainkban a vegán konyha egyre népszerűbbé válik. A megfelelően összeállított vegán ételsor megváltoztatja követői életét, hiszen nem csupán a testre, az elme békéjére is hatással van. Hémangi új könyve számos alapreceptet tartalmaz (növényi tejek és tejtermékek vegán változatait, húspótlókat), ugyanakkor útmutatásai lehetőséget adnak kreativitásunk kibontakoztatására is.

MIT TALÁLSZ A KÖNYVBEN?

- ✓ 70 kipróbált receptet, melyeket a főzésben kevésbé járatosak is el tudnak készíteni
- ✓ Megismerheted a fűszerek használatát
- ✓ Alaprecepteket (növényi tejek, tejtermékek, húspótlók)
- ✓ Színes ételfotókat
- ✓ A szerző tippjeit, tanácsait
- ✓ Mindezt 100 színes oldalon



A vegán konyha fantasztikusan változatos, egészséges, és ugyanakkor szemet gyönyörködtető ételekkel halmoz el minket, amit ez a könyv is bizonyít. A tudatos táplálkozás persze jár kis utánajárással, kutakodással, de lényeg, hogy legyünk bátrak, engedjük szabadjára a fantáziánkat, és merjünk játékos kedvvel kísérletezni is. Hemangi Dasi receptjeit megismerve talán egyre kevesebben kérdezik majd meg tőlem is, hogy „de akkor mit eszel?” – **Karalyos Gábor** színművész

108.hu/vegan

RENDELD MEG EZT AZ ÁLLATI FINOM RECEPTEKEL TELI VEGÁN SZAKÁCSKÖNYVET!



TUDATOS OTTHON

Általános **jóllétünkhöz, közérzetünk javításához, egészségünk megőrzéséhez nélkülözhetetlenek** azok az **önszabályozó stratégiák**, melyek segítenek bennünket a negatív töltésű testi-lelki állapotban. Ha fáradtak vagyunk vagy stresszes napunk volt, azonnal keresni kezdjük azokat a lehetőségeket, melyek helyrebillentenek, felfrissítenek bennünket. Ez lehet egy rövid séta saját gondolatainkkal, egy baráti vacsora, ahol kikapcsolódhatunk, hobbink, vagy bármi, amiről tudjuk, hogy megváltoztatja hangulatunkat. És a hangsúly a tudatosságon van.

Önszabályozáson értünk minden olyan folyamatot, amikor tudatosan indítunk el vagy módosítunk egy adott viselkedést, hogy közelebb legyünk céljaink, elvárásaink eléréséhez.

Vannak mentális, fizikai, társas és környezeti stratégiáink.

- **Mentális stratégia** lehet, ha ellazulunk, és pozitív, motiváló gondolatokat keresünk, hogy feledjük a nem kívánatos tapasztalásunkat;
- **fizikai stratégia** például, ha elmegyünk kocogni a közeli parkba;
- **társas stratégiára** példa, ha olyan személyekkel tartunk kapcsolatot, akik jó hatással vannak ránk,
- és a **környezeti stratégia** pozitív hatására támaszkodhatunk, **ha tudatosan olyan környezetet keresünk fel** mondjuk a stresszt kiváltó helyzeteket követően, **ahol pozitív, regeneráló élmények érnek bennünket.**

Több olyan kedves helyünk is lehet, amit szívesen keresünk fel, ha valamilyen negatív hatás ér bennünket, vagy egyszerűen csak szeretnénk magunk lenni, gondolkodni, inspirálódni. **Kedves helyeinkhez kötődünk**, megtöltöttük pozitív élményekkel és érzelmekkel, ezért tudjuk, hogy ezekre az élményekre számíthatunk, ha felkeressük őket. Talán a környék kacskaringós utcácskáinak biztonságos és szeretett élményére vágyunk, vagy egy tóparti

sétára, ahol érezhetjük a szabadságot, de legtöbbször saját otthonuk falai között leljük meg a azokat az ingereket, melyek segítenek az érzelmi önszabályozásban.

A természeti és a lakókörnyezet egyaránt lehet regeneráló hatású, ez a lakóhely típusától, az épített és természeti környezet arányától, az életkortól és egyéb tényezőktől függ, de azt több kutatás alátámasztotta, hogy a természeti környezettel való találkozás (akár az ablakból látható fa, de már egy tájfotó is) csökkenti a vérnyomást. Pont ezért fontos, hogy otthoni környezetünkbe is "bevigyük a természetet", erről már korábban [írtam](#).

Otthonunk érzelemszabályozás szempontjából fontos jellemzői,

- hogy mi választjuk ki a helyét,
- mi alakítjuk ki saját elképzeléseink szerint,
- itt érezzük magunkat biztonságban,
- ide elbújhatunk, ha egyedüllétre vágyunk,
- itt töltjük legtöbb szabadidőnket,
- itt alszunk és pihenünk,
- saját, kedvelt tárgyait között lehetünk,
- itt lehetünk együtt azokkal a személyekkel is, akiket szeretünk, és akik támogatnak bennünket.

Ahhoz, hogy **környezetünk segítségünkre legyen az önszabályozásban**, fontos, hogy **olyan helyet alkossunk** magunk köré, ami számunkra megfelelő, és **amiről tudjuk, hogy bennünket segít**, nyugtat. A stresszel szembeni megküzdésben ugyanakkor annak is szerepe van, hogy **a kellemetlen ingerektől, a számunkra nem megfelelő környezettől függetlenedni tudjunk**. Vegyük észre a szépet, és igyekezzünk nem koncentrálni a számunkra kedvezőtlen ingerekre!

Laky J. Eszter
www.tutiszoba.hu

Ne gondold: semmire!



***Minden tudatos
cselekedet lehet
meditáció is egyben,
ha úgy tekintünk rá.***

Az anyag univerzumára jellemző alapvető tulajdonság, ami a meditációra is vonatkozik, hogy alapvetően két minőségre, két oldalra bontható. Az anyagba alászálló, a teljesség nézőpontját magán viselő anyagtalan minőség, az anyaggal találkozáskor alapjaiban két pólusra szakad, amit világunkban az ember két alapvető megnyilvánulása, a férfi és a nő, és a hozzá rendelhető tulajdonságok képviselnek. Társadalmunk teljesítmény és eredményorientált gondolkodásmódja, a tudomány, az intelligencia, az analitika mind a férfi minőséghez tartoznak első sorban. Mindemellett, ha jobban megvizsgáljuk, feltűnhet, hogy társadalmunk legnagyobb

víványai olyan emberek munkásságaiból születnek meg, akik a belső képekben, az egységben, a globális látásmódban voltak fejlettek, azaz a női pólust is magukban hordozták. A szokatlan, a társadalmat átalakító új világképeket formáló meglátások, mind az intuíció világából, és nem az analitikus gondolkodásmódból származnak.

Ma már a tudomány is megállapította, hogy az ember, nagymértékben rá van utalva belső képeire, hangjaira és álmaira. A valóság másik felét nem tudjuk kirekeszteni az életünkből, esetlegesen nem veszünk róla átmenetileg tudomást, félre toljuk, ezért gyakorta a női pólus minőségeinek diszharmóniáját vagyunk kénytelenek megélni. Ebben a diszharmóniában a meditáció, a középpontba, egyensúlyba való kerülés különösen nagy jelentőségű tudatos cselekedet.

A meditáció szó a latin nyelvben elmélkedést jelen. A szó alapját alkotó „medi” szó jelentése: középső. A meditáció szó magában hordozza a középbe való irányultságot, az egyensúlyt.

A tévhitekkel ellentétben a meditáció nem feltétlenül mindig kellemes tevékenység. A meditációt gyakorló jellemzően két lehetőséggel nézhet szembe: vagy megtalálja ezt a bizonyos középpontot, egységet, egyensúlyt vagy rájön és megtapasztalja azt, ami attól elválasztja őt. A gyakorlatban jellemzően ez utóbbival találkozunk sűrűbben, és szinte mindegy, hogy milyen meditációs technikát alkalmazunk, saját belső akadályainkkal többé-kevésbé, de találkozni fogunk. Minden meditációs hagyomány végső célja, hogy elérje a „medi”-t, a középpontot, a „mindennel egy” állapot tapasztalatát. A módszerek alapvetően különbözőek, de a megélt egységélmény-tapasztalatok meglepően hasonlóságot mutatnak egymáshoz.

Az ide vezető meditációs utak éppen elég nehezek, mindemellett kimondható, hogy hatékonyságuk nem nehézségük által lesz jobb, hanem az által, hogy az úton haladó személy mely módszert tudja

könnyebben magáévá tenni. Ezért érdemes olyan meditációt választani, ami közel áll hozzánk, gyakorlásuk követelménye nem túl magas számunkra. Ha a követelmények túl magasak, ha olyan minőséget céloz meg a gyakorlat elvárása, amire képtelenek vagyunk, akkor az ellenállás hamarosan megjelenik bennünk. Pedig a középpont megtapasztalása, sem nem ismer ellenállást, sem nem nem-ellenállást. Gyakorlatában a „van”-ság kap lényeges szerepet, a létezés pusztá tapasztalata.

Túlzott elvárás lehet, a meditációt éppen kezdő gyakorlótól például zen vagy vipassana meditációban ismert, a gondolatoktól mentes állapot fenntartásának gyakorlata, ami a Nyugati ember számára elsőre lényegében lehetetlen feladat és a gyakorlás során erős ellenállást képez. Éppen ezért jobb, ha a gondolatokat nem, a meditáció zavaró tényezőjének, ellenségének tartjuk, hanem részének.

A rajtuk való túljutás ugyan feltétele a gondolatok közötti térben megnyíló egység tapasztalatának, de az ide vezető út éppen, hogy nem a gondolatokkal szembeni ellenálláson keresztül vezet, hanem azok láthatóvá tételén, integrálásán. És ezzel meg is éreztünk a meditáció egyik lényeges formájához, a vezetett meditációhoz, mi a gondolatokat nem elűzni akarja, hanem azok megismerésén keresztül tudatosan dolgozni azokkal, hogy megismerje mindazt, ami elválasztja a gyakorlót valódi középpontjától.

Következő cikkemben a vezetett meditációról és annak módjairól írok részletesen.

Aldea Benedek
Aquakontakt oktató, terapeuta
Aquakontakt Önfejlesztő Meditációs
Iskola és Terápiás Központ
www.aquakontakt.com





AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.