

Erről jut eszembe!

Írta: Árvay Mária

Arvay.Marika@gmail.com

TARTALOM

Ajánlás
Köszönetnyilvánítás!
Küldetésem

I. rész

Barangolás a lélek ösvényein

Megrendült bizalom
Csak egy mosoly?
Játékban az erő
Empátiából ötös!
Türelem mindenekelőtt!
A dicsérettről
Csak így tovább, lelkesen!
Kellemes szavak menedékében
A szerencse forgandó!
Emlékképek
Idővel kiderül
Hála a munka áldásáért

II. rész

Az élet LÓoldala

Patkók nyomában
Szellivel szabadon!
Köszönöm Lovacskám!
A bűvös négyes
Szósegítséggel szolgálÓk!

III. rész

Táncoló percek nyomában

Érzed ahogy táncolunk?
A lelkünk is zumbázik®!
Zumba®, mint terápia I.
Zumba® mint terápia II.
Egy kicsit már töröm a zumbát®

IV. rész

Alkalmi írásaim

Pedagógusnapra
In Memoriam Korompai Vali
Karácsonyra
Tévedések víg napjai

V. rész

Honlapajánló az olvasott témákhoz

Ajánlás

Akik szeretik az idézeteket, mottókat, bizonyára örömmel szemezgetnek ebből a kis könyvből.

Akik szívesen olvasnak az idézetekhez kapcsolódó humoros, tanulságos, elgondolkodtató történeteket, meleg szívvel ajánlom írásaimat.

Köszönetnyilvánítás!

Őszinte és szívből jövő köszönetemet szeretném kifejezni szüleimnek, nagyszüleimnek, barátainak és tanárainknak, akik szeretetükkel, türelmükkel, egyéniségükkel olyanná formálták személyiségemet, amilyen most vagyok!

Küldetésem

Koraszülöttként, 6 hónapra jöttem a világra. Inkubátorba kerültem, ám az oxigén-túladagolás következtében egyik szememre sem látok semmit. Teljesen vak vagyok. Ajándékként azonban a belső látás szépségét kaptam, azt a lelki gazdagságot, melyet olvasóimnak most továbbadok.

Egy-egy idézetről, gondolatról eszembe jutottak személyes jellegű történetek, életem meghatározó eseményei. Írásaim egy része pedig tükröt tart elénk azokról a belső értékeinkről és tulajdonságainkról, melyek nélkül sivárabb lenne az életünk. Történeteimet végigolvasva, látni fogják, kedves olvasók, hogy mindannyiunk szívében lapulnak értékek, melyekre büszkék lehetünk, melyektől mindannyian értékesek vagyunk!

Céлом és küldetésem egyszerűnek tűnik, mégsem az.

Sokan keressük az örömet életünkben! Meg is lehet találni!

A nagy célkitűzések is boldogsággal tölthetnek el, azonban számomra sokkal fontosabb a kis, apró dolgokban megkeresni mindazt, ami örömet, megelégedettséget, harmóniát, békességet, nyugalmat ad. Írásaimmal ezekre a kis, mégis fontos örömforrásokra szeretném felhívni a figyelmet.

Mindegyik gondolatfüzérrel adni szeretnék valamit, melynek kulcsfontosságú üzenete van mások felé. Szeretném, ha egy-egy történet olvasása után úgy éreznék a Kedves Olvasók, gazdagabbak lettek valami apró dologgal!

A modern technikai lehetőségeket megragadva, írjanak nekem a könyvben megadott elérhetőségre, ha az idézetekről, történetekről eszükbe jutott valami! Kívánom, indítson el ez a kis könyv egy gondolatfolyamatot, melyet kölcsönösen megoszthatunk egymással!

Történetcsokraimat pedig egy gyönyörű vers ihlette, érdemes közkinccsé tenni:

E. Isenhour: Add tovább

Ha van valamid, ami jó,
Ami barátaiddal megosztható,
Legyen bár csak egy apróság:
Hozhatja Isten áldását.
Add tovább!

Lehet, hogy csak egy dal, mely vidám,
De segít megharcolni egy-egy csatát.
Lehet, hogy egy könyv, mely érdekes,
Egy kép vagy pillantás, mely kellemes.
Add tovább!

Ne feledd a másik fájdalmát!
Te kell, hogy segítsd az úton tovább.
Egy kedves szó vagy egy mosoly
Áldás lehet a másikon.
Add tovább!

Ha tudsz egy kedves történetet,
Vagy hallottál az utcán jó híreket,
Vagy jó könyvet rejt a szobád,
Mely segít elűzni a másik bánatát,
Add tovább!

Ne légy önző a szívedben,
De viselkedj a legnemesebben.
Tedd a közösbe kenyered,
Hogy társaid is egyenek.
Add tovább!

Ha Isten meghallgatta imád,
S az égből áldást küldött le rád,
Ne tartsd meg csak magadnak,
Míg mások sírnak, jajgatnak.
Add tovább!

Forrás: <http://yulienne.blogspot.hu/2012/10/e-isenhour-add-tovabb.html>

Sok örömteli percet kívánok mindenkinek!

Árvay Mária

I. rész

Barangolás a lélek ösvényein

Megrendült bizalom

„A bizalom olyan, mint egy üvegpohár.
Ha eltörik, megragaszthatod, de soha nem
lesz ugyanolyan.”

(Teresa c. film)

- Boldog névnapot, Marikám! - adott a kezembe egy kerek, puha tapintású valamit keresztanyám. Négy éves voltam akkor, vakságom ellenére is vidám, boldog kislány. Nagyon örültem, hogy ajándékot kapok, mindent nagy lelkesedéssel fogadtam. Most el sem tudtam képzelni, mit tartok a kezemben.

- Mi ez? - kérdeztem kíváncsian.

- Ezt úgy hívják, léggömb. Menj és játsszál vele egy kicsit.

Boldogan vittem újdonsült „barátomat” zsinégénél fogva az udvarra. Mivel kerek, úgy gondoltam, nagyszerű mulatság lesz gurigázni vele a betonon. Önfeladten játszottam egy darabig, élvezve a napsütést, a madarak csicsergését, a virágok illatát. Egyszer csak nagy durranást hallottam közvetlen mellettem. Visításomra kiszaladtak a szüleim, én meg rettegve álltam. Léggömböm cserbenhagyott, nagyot szólt, megrémített, a játéknak is vége! Egy éles ágacska okozta a puha játékszer kilyukadását!

- Nem nagy durranás - mondhatja erre a kedves olvasó, nekem mégis az volt. Soha nem szerettem az éles, váratlanul érkező hangokat, zajokat. Később is ijedten rezzentem össze, ha valaki a felfújtt papírzacskót kidurrantotta. A mennydörgésért sem rajongok igazán! Azonban kedvelem a szélcsengő hangját, a koccintáskor összekoccanó poharakat, a tücskök ciripelését és még sorolhatnám!

Tehát első találkozásom a léggömbbel megrendítette azt a feltétlen bizalmat, amit először eme ismeretlen tárgy iránt éreztem. A vele való játékom rosszul sült el!

- Nem kell úgy felfújni a dolgot - mondták családtagjaim -, majd megbarátkozik vele később!

Még szerencse, hogy sok ajándékot kaptam, így velük vigasztalódtam!

Látni fogja a kedves olvasó, az évek során sem fogadtam a lufit kegyeimbe.

Biológiaórán történt a következő eset. Tanárnőnk, egy kedves, mosolygós, fiatal hölgy, egy kísérletet akart velünk végeztetni. Méghozzá azt, hogy mennyi levegőt tudunk a lufiba fújni egyetlen lélegzetvételre.

A többiek élvezték a kísérletet, a tanárnő egyre közeledett hozzám! Jaj!

Amikor megéreztem a guminak azt a jellegzetes furcsa szagát, ahogy a számhoz ért az a puha, lágy anyag... fintorogni kezdtem. Bárhogy is igyekeztem a kísérletre figyelni, s végezni a feladatomat, tréfás kedvű barátom mindig kicsusszant a számból.

- Ne félj tőle! - mondta Timi néni barátságosan, s megsimogatta az arcomat.

Még kétszer próbálkoztunk, sajnos eredménytelenül. Timi néni csak mosolygott. Nem szégyenített meg a többiek előtt, s ezért a mai napig is hálás vagyok neki.

Farsang napján is meghökkentet léggömb pajtásom!

Bohócnak öltöttem, nagy tapsot kaptam, s nem csak azt. Kiderült, első helyezést értem el.

Ragyogó arccal mentem fel a színpadra, hiszen még eddig jelmezért nem kaptam jutalmat!

- Gratulálunk, fogadd szeretettel! - fogott velem kezét a három zsűritag. Mindegyikük kezében volt valami kis ajándék - egy oklevél, finom csokoládé és... egy csomag. Mielőtt kibonthattam volna, megdöbbenve tapogattam végig.

Kedves ellenségem, a léggömb díszítette az ajándékdobozt masni formájában! Képes volt ráakaszkodni az ajándékomra, a maga ártatlan, lapos alakjában.

A csomagban egyébként egy szép díszdoboz volt, ennek nagyon örültem. Azt viszont senki ne kérdezze, mi lett a lufi sorsa!

Már gimnáziumba jártam. Eljött a ballagás napja is. Az ünnepséget megelőző hetekben megtettük az előkészületeket. Még azt is megtárgyaltuk, hogy a műsor végén léggömböket engedünk fel a levegőbe, jaj de szép lesz! Léggömb, milyen találó nyelv is a magyar! Jelzi, mire való eme jószág, lebegjen a levegőben, szerezzen örömet a gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt. Magam is befizettem a léggömb árát, lesz, ami lesz alapon. Titokban örültem, hogy egy lépéssel előrébb vagyok, talán most, sikerül a megrendült bizalmat helyreállítanom.

Délután az ünnepség előtt annyi virágot kaptam, hogy majd' leszakadt a kezem.

- Marika, tessék, itt a léggömböd! - akarta kezembe adni „tulajdonomat” az osztályfőnököm!

- Elnézést kérek - mondtam bizonytalanul -, de tele van a kezem virágokkal, gond, ha nem viszem magammal?

- Jól van - mondta a tanárnő félvállról - s már ott sem volt.

- Jaj de jó, ezt megúsztam - gondoltam mosolyogva.

Nem így történt!

Egymás mellett álldogáltunk, figyeltük az ünnepséget, a többiek kezében lufi és virágok. Elég erős szél fújt.

Éreztem, hogy valami az arcomnak ütődik, egyszer, kétszer, sokszor! Kellemetlen volt az érintés. Megrezzentem.

- Bocsi, Marika - nevetett Dancsa -, csak a lufim az, a szél lengeti!

Ekkora „arculcsapásra” igazán nem gondoltam!

Nincs menekvés!

Meg kell még említenem, hogyan viccelt meg édesapám!

Nagyon szeretem az üzleteket járni, remek, hogy mennyi mindent kézbe lehet venni anélkül, hogy ránk szólna bárki. Amint megsejlelek valamit, visszakerül a polcra, mert csak az érdekelt, mi minden van körülöttem.

Egyik alkalommal ellátogattunk egy nagy játékarúháza. Sokat változott a játékvilág is gyermekkorom óta, hiszen már különböző beszélő állatfigurák, játék laptopok tanítják a kisgyerekeket mindenféle szépre és jóra. Sok ügyességfejlesztő játék is van, s rengeteg minden, amit meg lehet csodálni.

- Gyere csak ide, Marika - mutatok neked valamit! - mondta apu.

Kíváncsian mentem oda. A kezembe adott egy zacskót!

Elég könnyűnek tűnt. Annyit éreztem a zacskón keresztül is, hogy sok kis puha valamit rejteget. Tapogattam, forgattam, de nem jöttem rá a dolog nyitjára.

- Fogalmam sincs, mi van benne.

- A kedvenced! - mondta apu nyugodtan.

Elgondolni sem tudtam, mi az.

- Névnapi ajándék, biológiaóra, farsang, ballagás... - mondta most már mosolyogva apu.

- Lufi? - Hogy a csudába? Mennyi? - kérdeztem borzongva és hitetlenkedve.

- Száz van egy csomagban! Gondolom rendezvényekhez jól jön!

- Na ne! Száz egy ellen?! Egy bolond lufi százat csinál! Ami sok, az sokk!

Tehát apu jól megviccelt, a hangja semmit sem árult el!

Persze azóta is emlegetjük ezt a kis epizódot, s nevetünk az egészen!

Mi a tanulság?

Az első élmények meghatározóak. Ha kellemetlenség ér minket, s nem tudjuk a megrendült bizalmat helyreállítani, tehetünk bármit, az ellenszenv megmarad. Sajnos, később még a lufi-bohóc sem tudta meghozni a kedvem a lufik iránt!

A labdát viszont annál inkább szeretem!!! Legyen az kicsi, nagy, pattoghat, csöröghet is. A labda a barátom, mert semmi rosszra nem emlékeztet!

Arra kérem tehát a tisztelt olvasót, hogy ha kicsit is megértett engem, ne ajándékozzon meg léggömbbel!!!

Ajándékot adni úgy érdemes, ha tudjuk, mit szeret a másik, mivel lehet szerettünknek, barátunknak örömet szerezni.

A luftballon pedig csaljon mosolyt mindazok arcára, akik szeretnek gyönyörködni benne, szerezzen vidám perceket mindazoknak, akik felvidulnak tőle.

Engem, azonban, kerüljön el jó messzire, maradjon csak fent a levegőben, léggömbként!

Csak egy mosoly?

„Milyen kivételes ajándék a mosoly! Hiszen nem kerül semmibe, de szívmelengető. Csak egy pillanatig él, de az emléke megmarad. Örömet szerez, és táplálja a jóindulatot. Kiváló ellenméreg irigység és rosszindulat ellen. Biztatást ad a csüggedőnek, erőt önt belé. Nem lehet megvenni, kölcsönkérni, ellopni, nem jelent földi javakat senkinek mindaddig, amíg önként és jó szívvvel meg nem ajándékoznak vele.”

(Dale Carnegie)

Egy gyermekkori kis élmény jut eszembe. Évekkel ezelőtt történt, mégis olyan, mintha ma játszódna le előttem minden.

A buszon ültem, fehér botommal a kezemben. Kicsi voltam még, kísérvével közlekedtem.

A bot csupán jelzésként szolgált a külvilág felé, hogy például fel- és leszállásnál, a tülekedésben, ne történjen baleset.

Szépen sütött a nap. Felvidultam, hogy napozhatok egy kicsit. Mások nézelődtek, én pedig örültem, hogy a hallásomra támaszkodva megfigyelhettem az embereket. Érdekes volt egy-egy beszédfoszlányt elkapni, egy-egy mulatságos történetet akaratomon kívül meghallgatni. Érzékeltem, hogy újságot olvas a mellettem ülő, a közelemben valaki zacskóból nassol valamit, a hátam mögött egy diák rágójával játszadozik stb.

Egy darabig így füleltem, aztán gondolataimba merültem, egy vicc jutott az eszembe. Szerettem a szójátékokat, s ezek mindig megnevettetnek. Most is elmosolyodtam.

Egyszer csak egy kezet éreztem a vállamon:

„Köszönöm, hogy megmutattad, így is van miért mosolyogni!” - szólalt meg egy idősebb női hang. Válaszolni már nem tudtam neki, mert visszaült a helyére.

Mondanom sem kell, nagyon meglepődtem. Szélsébesen cikáztak a gondolataim. Éreztem, nem sajnálatból mondta, amit mondott. Valamiért neki ez a mosoly sokat jelentett! Talán lelki válságban volt, s az állapotom és a hozzá társuló mosoly megmutatott neki valamit!

Talán azt, hogy ne adja fel, van még remény és kiút!

A mosoly sok mindenre képes. Valakinek többet ad, mint gondolnánk!

Ráadásul, annyira megérintette az illetőt, hogy köszönetét is kifejezte. Ez ritkaság!

Mindez évekkel ezelőtt történt, de még mindig eszembe jut!

Egy aprócska dolog, csupán egy mosoly is lehet valakinek érték!

Játékban az erő

„Homo ludens vagyok. Játzó ember, aki játék és humor nélkül képtelen volna élni.”

(Antal Imre)

Kora reggel volt még, minden csendes. Szívem mégis egyre nyugtalanabbul kalimpált. Már nem tudtam visszaaludni. Fontos volt ez a nap. Ma múltik majd a lábam. Ugye nem lesz semmi baj? Félttem, nagyon félttem. Szerettem a csendet, most azonban valahogy szorított legbelül. Úgy vágytam haza, a jól ismert kis szobámba, hallgatni a szüleim megszokott reggeli neszezését. Máskor szörnyen tud idegesíteni a kutyák állandó csaholása, hogy vissza-sírtam most őket. Százszor inkább azt hallgatnám, mint itt feküdjek ezen a roppant magas ágyon! Nagyon kívántam a megszokott, hétköznapi dolgaimat, mindent vissza, a régi kerékvágásba. Rendkívül hiányoznak azok a „kapaszkodók”, melyek most hirtelen kicsúsztak a kezeim közül. Borzasztó most egyedül!

Jó lenne valakihez szólni. Történjen már valami!

Kívánságom csakhamar teljesült. Klaffogó hangot hallottam, a nővérke lépteit. Itt a fürdetés ideje. Hamarosán kezdetét veszi ez a nehéz nap is, csak sikerüljön az operáció.

Lassan minden megélénkült. Betegtársaim is felébredtek, megkezdődött az általános reggeli motozás. Hallottam, ahogy osztják a reggelit. Tudtam, most nem kaphatok.

A lábműtétem a késő délelőtti órákra volt kitűzve. Mi lesz addig? De soká lesz az még!

Körülöttem a gyerekek nem igazán bírtak magukkal, talán ők is féltek. Nyűgösködtek, nyafogtak, aki tudott, föl-alá szaladgált. Nehezen telik ilyenkor az idő! A percek is óráknak tűnnek, hát még az órák milyen hosszadalmasak tudnak lenni ilyenkor!

A tévében sem adtak semmi érdekeset, legalábbis úgy éreztem. Igazán valami jó kis filmet sugározhatnának! Volt is veszekedés, melyik csatornát nézzük, nem sikerült megegyezni. Főleg a vegyes korosztály okozott nehézséget. Ha pedig az érdeklődési kört veszem, még inkább bonyolódott a helyzet. A rajzfilmek mellett döntöttem végül, ez azonban engem most nem érdekelt. Walkman-omat vettem elő. Egy kis zenét hallgattam, de most ez sem kötött le, visszatettem a fiókba.

Egyszerre kedves, jól ismert hangokat hallottam, a szüleimét. Most már minden könnyebb lesz!

- Mit csináljunk? Mihez volna kedved? - kérdezték tőlem. Valójában nem is tudtam, már az is nagy dolog, hogy itt voltak mellettem!

- Olvassunk valami vidámat, mulatságosat - mondtam végül.

Anyunál mindig voltak vidám, tréfás kis történetek, viccek bőven. Most is elővett egy kis füzetet és olvasni kezdte a mosolygásra készítő vidám jeleneteket.

Egyszer csak azt vettük észre, hogy körülöttünk megszűnt a zivaj. A gyerekek nem rendetlenkedtek már. Odasereglettek körénk, és szájtátva figyeltek bennünket.

Egyik történet jött a másik után, a móka, kacagás sem maradt el.

Az olvasást egy kis játék követte. Játszottunk mi mindent, amit csak gyerekek játszhattak. A nővérek mosolyogva mentek el az ajtónk előtt.

A vidámság, játék révén átkerültünk egy másik, sokkal érdekesebb világba, ahol nincs szorongás, csak csupa nevetés és bolondozás.

Elrepült az idő, már vittek is a műtőbe. Szerencsére az operáció során nem lépett fel semmilyen komplikáció, jól sikerült. Aránylag gyorsan felépültem.

A gyerekek és én sem felejtjük el azonban a játék hatalmát, amely átsegített a legnehezebb ponton, a várakozás időszakán.

Örök hála szüleimnek és azoknak a felnőtteknek, akik tudják, hogyan lehet a feszültségekkel teli, nehéz helyzeteket oldani.

Ma már nem tudnám megmondani, pontosan mit olvastunk, és milyen játékokat játszottunk, de akkor, azok a nehéz órák könnyebbé, érdekessé, mulatságossá váltak.

Ma már elismert és fontos szakma a bohócdoktoroké! Tiszta szívből kívánom, hogy maradjon is az! Megszámolni sem lehet, mennyi gyermeknek, sőt, ha mélyen a szívünkre hallgatunk, felnőttnek van rájuk szüksége!

Köszönet munkájukért! Nekem a szüleim voltak a bohócdoktoraim, egy percre sem bántam!

Empátiából ötös!

„Mindenki hallja, hogy mit mondasz, a barátok meghallgatják, hogy mit mondasz, de a jó barát felfigyel arra is, amit NEM mondasz ki.”

(Szókratész)

A ki nem mondott szavakról eszembe jut életemnek egy nagyon fontos időszaka. Általános iskolai tanulmányaimat éppen befejeztem, s már megkaptam a sikeres felvételi értesítőt a középiskolából, angol tagozatra. Most valami új dolog jön, lezárul egy korszak, s megkezdődik valami más. Eddig vakok között tanultam, s ezután kilépek a „Nagybetűs életbe”! Eddig látássérült sorstársak között éltem mindennapjaimat, s most közelebbről is megismerhetem a látók világát.

A gimnáziumban töltött legelső időszak éppen ezért tele volt izgalommal, kihívással, egy jó adag szorongással. Ekkor jött a képbe Nancy, az amerikai angoltanárunk. Kérelmezte, hogy Európában taníthasson, s Magyarországra jött, még hozzá éppen a mi gimnáziumunkba.

Vakságomat teljesen elfogadta, sőt, később tudtam meg, eddig nem is foglalkozott vakokkal.

A fenti idézet barátokról szól ugyan, de tanárnőm fantasztikus empátiakészségéről itt érdemes szólnom.

Valahogy mindig tudta, mire van szükségem, anélkül, hogy bármit is mondtam volna! Amikor a táblára írt fel ismeretlen szavakat, első dolga volt, hogy körültekintően lebetűzze nekem, amelyeket Braille-írógéppemmel szorgosan lejegyztettem.

Többször tanított nekünk különleges, amerikai kifejezéseket, mondásokat. Kaptunk síkírásban feladatlapokat, melyeket ki kellett töltenünk. Nancy odajött hozzám, leült mellém, tisztán, érthetően felolvasta nekem a feladatokat, én meg tollba mondtam neki a megoldásokat. Persze ez halkan ment végbe, hogy a többiek ne hallják, mégis remekül összedolgoztunk.

Ha valamit szemléltetni akart, pl. a földgömbön egy-egy országot, nekem is megmutatta, érzékletesen magyarázva el mindent.

Egyik alkalommal egy musical-t néztünk meg angolul, Annie címmel. Nancy folyamatosan mesélte nekem, mikor mi látható a képernyőn. Mondta is:

„Lehet, túl sokat beszélek, nem tudsz a filmre koncentrálni!”.

Azok a szép melódiák most is a fülemben csengenek.

Szerettem hallgatni Nancy mély, lágy hangját, kellemes, dallamos beszédét, mindig tudott valami érdekeset mesélni.

Az egy év hamar elmúlt, s eljött a búcsú ideje. Kapott tőlünk szép ajándékot, fényképtartót, benne mindannyiunk arcképével. Tudtam, mennyire szereti a fülbevalót, tőlem ezt kapta.

Szomorkodtam távozása miatt, nagyon hiányzott nekem később is. Egy darabig leveleztünk még, sőt, empátiájának köszönhetően, hangos levelet küldött, kazettán mesélt nekem sok mindenről.

Sőt mi több, emlékül elküldte nekem kazettán Annie betétdalait!

Azóta eltelt közel 20 év, de a kazetták még mindig megvannak, bármikor elővehetem.

Nancy egy nehéz időszak kezdetét aranyozta be. Elérte, hogy a csoport részévé váljak. Tudta, hogyan segíthet nekem, egy meleg, elfogadó környezetet teremtett, ahol öröm volt a tanulás.

Az ilyen empátia csodálatos dolog, szerencsések lehetünk, ha találkozunk ilyen emberekkel. Akkor sincs gond, ha elmondom másoknak, éppen mire vágyom, mit szeretnék, hiszen ez az őszinte kapcsolatok alapja. Mégis, a ki nem mondott szavak mögé látni, ez fantasztikus adomány.

Tanárnőm egy ember a sok közül, mégis adott valamit, ami igazi ajándék - meglátta bennem az érző, szeretnivaló személyt, a belső értékeket, szeretett és elfogadott vaksággal együtt.

Egy csepp figyelmesség, ezt árasztotta magából mindig, nem csupán felém, hanem környezetem iránt is.

Örülök, hogy megismerhettem!

Ugye kitalálható az osztályzat? Empátiából ötös!!!!

Kívánok, minden kedves olvasómnak legalább egy ilyen embert barátjának, a titok kulcsát már átadtam!

Türelem mindenekelőtt!

„A türelem kér, sohasem követel. A türelem elviseli mások tökéletlenségét.”

(Gary Chapman)

Ez az idézet személyesen hozzám szól, megérint, mintha egyenesen nekem címezték volna. Ugye járt már így, kedves olvasó?

Pontosan ezt érzek én is, csak nem tudom így szavakba önteni!

Türelem, türelem, türelem! Micsoda érték is ez! Csak sokan nem tudják!

Amikor valakit tanítunk valamire, magyarázunk, próbálunk vele megértetni valamit, ehhez kell aztán a türelem! Most nem egy osztály fegyelmezésére gondolok, hanem oktató-tanuló, szülő-gyermek, esetleg edző-sportoló egyéni kapcsolatára!

Milyen is ez a türelem?

Szeretném egy kicsit megszemélyesíteni! Ha most személyként itt lenne közöttünk:

- Hangja békés, nyugodt, meleg, simogató, mosolygós, életvidám!

Ettől én is megnyugszom, ha lenne is bennem drukk, elfelejtem, felszabadulok, lehullnak a korlátok, gátlások!

- Elfogad, olyannak, amilyen vagyok. Nem veti szememre hiányosságaimat, gyengeségeimet.

Tudjuk, hogy ezek megvannak, de azon dolgozunk, hogy kijavítsuk, kiküszöböljük ezeket!

- Támogat, bátorít, biztat. Ha valami nem megy sok próbálkozás ellenére sem, csak ennyit mond:

„Semmi baj, elmondom másképp, majd meglátod, sikerülni fog!”

- Hagy kibontakozni, együtt gondolkodni a másikkal, engedi, hogy próbálkozzak, sohasem pirongat!

- Humoros.

A humor is sokat segít a stressz oldásában! Ha felfedezzük a másik hangjában és szavaiban a játékoságot, gyengéd tréfálkozást, még mindig tudjuk, nincs veszve semmi!

Adódnak például olyan helyzetek, melyekből a türelmes személy talál komikus, nevetésre ingerlő kiutat!

- Sohasem hibáztat, módot talál arra, hogy többféle magyarázattal is szolgáljon.

- A kritikát építő jelleggel mondja, úgy, hogy érezzük a segítő szándékot!

Tudjuk, ha megfogadjuk a tanácsot, máskor könnyebb és jobb lesz!

- Szeret. Szeret, még akkor is... ha már kitudja hányadszor hiúsul meg a kitartó próbálkozás! Szeret, mert a türelem jóságos!

- Hagy pihenőidőt! Félre teszi a nehéz feladatot, és mást csinálunk!

Pár perc múlva hatásos lesz a visszatérés!

- A legkisebb pozitív megnyilvánulást is elkönyveli, sikerként tükrözi vissza!

Ilyen élményeket bezsebelni csodálatos dolog!

- Végül el is fogyhat!

Kinek előbb, kinek később! Körülményektől, állapottól, hangulattól és még rengeteg mindentől függ!

Azt kell nézni, milyen gyakori egy személynél maga a türelem, s nem azokat a napokat, amikor kifogy belőle!

Aki ilyen türelmes, hálásak lehetünk neki!

Jómagam több ilyen emberrel találkoztam már, sokan szép és értékes dolgokkal ismertettek meg! Egy motivált, cselekvésre kész személyiséget faragtak belőlem, aki kis lépésekben ugyan, de járom a magam útját!

Hálám jeléül, jelképesen megölelem mindazokat, akik eddig megajándékoztak türelmükkel és csak annyit mondhatok:

Köszönöm a türelmeteket!

A dicséretéről

„Ha megdicsérsz valakit, attól te is boldogabbá válsz. A dicséret a pozitív dolgokra összpontosít, és amikor pozitív dolgokra gondolsz, az élet szebbnek tűnik.”

(Andrew Matthews)

Életünk folyamán sokszor részesülünk személyiségünkkel, viselkedésünkkel kapcsolatos visszajelzésekben. Ezek a visszacsatolások lehetnek pozitívak és negatívak. Saját hibáinkat kevésbé vesszük észre, azonban a másik ember apró vétkét, egyéb mulasztását annál inkább!

Ezeket kritika formájában a másik tudtára adjuk. Ezek a véleményezések akkor lehetnek építő jellegűek, ha azt az adott tulajdonságot hangsúlyozzuk, és nem az embert magát bántjuk meg. Számos sérelem érhet bennünket, ha a kritikát nem helyesen fogalmazzuk meg.

Írásomban főként a pozitív visszajelzésekkel és jótékony hatásukkal foglalkozom.

Érdemes elismerni és kiemelni valakinek egy-egy kedves megnyilvánulását, jó tulajdonságainak valamelyikét, megtapasztalni azt a jó érzést, amit ilyenkor mind a két fél átél!

Szabadidőmben nagyon szeretek hangoskönyveket hallgatni. Kedvenc felolvasóim is vannak. Szerencsésnek mondhattam magam, amikor egy alkalommal személyesen kereshettem fel egy kedves, idős hölgyet, aki rengeteg könyvet olvasott fel. Elmondtam neki, milyen hálás is vagyok munkájáért, mennyire szeretem felolvasásait, kellemes hangját hallgatni.

Egyszóval elmondhattam mindazt, amit érzek.

Csodálatos dolog volt megtapasztalni, mekkora örömet szereztek neki szavaim.

Lehet, ráébredt olyan belső értékeire, melyekre eddig nem is gondolt!

Milyen jó, hogy még időben felkerestem! Ma már nem tehetném meg, nyugodjon Békében!

Egy másik idézet tovább bővíti a dicséretre alkotott képet.

„Az őszinte dicséretnek mágikus hatalma van. Ha azt akarod, hogy a másik fejlődjék, dicsérd őszintén. Ez mindig lehetséges. Vizsgáld a másikat, lásd meg tehetségét, képességeit, világíts rá azokra.”

(Michel Quoist)

Amikor hobbi szinten lovagoltam és zumbáztam®, oktatóim sokat segítettek fejlődésemben azzal, hogy jelezték felém jó képességeimet (pl. jó ritmusérzék, lelkesedés, kitartás stb.).

Sőt, összehasonlítottak korábbi önmagammal! Felhívták figyelmemet azokra a mozzanatokra, melyeket korábban rosszul csináltam, mostanra azonban kijavítottam.

Ez segíti elő a fejlődést, s nem az, ha olyan emberekkel hasonlítanak össze, akik nálam sokkal jobban teljesítenek!

Végül, de nem utolsósorban, egy harmadik idézettel egészíteném ki az eddig leírtakat.

„Barátodat négyszemközt intsed, a nyilvánosság előtt dicsérd!”

(Lucius Annaeus Seneca)

Nincs megszégyenítőbb annál, mint amikor valakit nyilvánosan megaláznak! Egy baráti intelem, tanács akkor hatásos, ha négyszemközt hangzik el. Ha megfogadjuk, fejlődünk, a pozitívumok listája szaporodik, önbizalmunk nő. Hibáinkból is rengeteget tanulhatunk, azonban vegyük észre a másokban azt is, ami jó! Ugyanis, mindenkinek vannak jó és értékes tulajdonságai, fedezzük fel ezeket másokban és önmagunkban!

A nyilvánosság előtt elhangzott elismerés pedig azt sugallja: „ezért érdemes volt!”

Csak így tovább, lelkesen!

„Amikor törődsz azzal, amit csinálsz, a lelkesedés célba juttat. Amikor lelkes vagy, akkor nem kell, hogy más motiváljon téged.”

(Andrew Matthews)

Nagyon szeretem a lelkes emberek társaságát, köztük lenni csodálatos dolog.

Akinek megvan az adottsága ahhoz, hogy lelkesen meséljen valamiről, valóban teljes átéléssel teszi! Játsszik a hangjával, fel-felemeli, szinte szárnyal. Valami öröm és vidámság vibrál benne. A csillogó szemeket is látni ilyenkor, a kipirult arcot, a hevesen gesztikuláló személyt.

Ha sikerül az illetőnek felkeltenie érdeklődésünket lelkesedése tárgya iránt, már meg is született a kapcsolat. Aki rajongással szeretne továbbadni nekünk valamit, mi is átvesszük elragadtatását és szívjuk magunkba a tudást, mint a szivacs. Csak legyen meg a közös érdeklődési kör!

Olyan jó hallgatni, ahogyan a szülők élvezettel olvasnak fel gyermekeiknek, válaszolnak kifogyhatatlan kérdéseikre. A játékos ötletekből mindig van a raktáron!

Öröm vegyül a strandolók hangjába, ott bujkál a játékosság. A vidámparkban is ott a visszafojtott izgalom - ezek mind akkor érnek valamit, ha lelkesedés a forrásuk.

Emlékszem, egyetemistaként több érdekes előadást hallgattam. Egyik tanárunk nem éppen könnyű témáról tartott órákat: az angol nyelv fonetikáját senki sem nevezheti egyszerűen elsajátítható anyagnak. Előadónk azonban olyan hévvel és elragadtatással tudott beszélni több száz fős hallgatósága előtt, hogy még most is, több év távlatából, hallani vélem a hangját. Nála senki sem küszködött az ásítással, érdeklődve figyeltünk!

Számos olyan emberrel találkoztam már, akinek a lelkesedése magával ragadott, magam is belecseppentem a vonzáskörébe.

A lelkesedés elhivatottsággal párosul! Amibe így vetjük bele magunkat, annak kitartó, kemény munka lesz az eredménye. Jöhet bármilyen nehézség, akadály, aki lelkes, megküzd vele. Még akkor is végigcsinálja, amibe belekezd, ha nehézségek tornyosulnak az útjába!

Szerencsésnek mondhatom magam, mert több olyan oktatóval találkoztam már, akik úgy tudták nekem átadni tudásukat, hogy érződött az elhivatottságuk, lelkesedésük, sikerült felcsigáznuk az érdeklődésemet. Ha már ketten lelkesedtünk, egymást feltöltöttük, így az energia kimeríthetetlen volt. Ha valamelyikünk lankadni látszott, mindig ott volt a másik, aki helyreállította az egyensúlyt! A lelkesedés együtt jár az optimizmussal és az örökké élő reménnyel!

Nagyon szeretek a tévében versenyeket nézni, ahol a nézők buzdítják a versenyzőket! Nincs ennél szebb dolog! Ez erőt ad a sportolónak, a fellelkesült közönség újabb lendületet nyújt! Ilyenkor könnybe lábad a szemem még akkor is, ha az adott sporthoz nem értek, de érzem az együtt szurkolás örömét!

Színházban is csodát tud tenni a fergeteges vastaps, a magával ragadó hangulat, ami mindent elsöpör! Pedig hányszor, de hányszor kell ugyanazt a darabot előadni, mégis a közönség lelkesedése megmarad, s ebből lehet töltekezni!

Csak egy vágyam van! Ne engedjük kihalni életünkben a lelkesedést! Ne hagyjuk, hogy a sok, nehézséggel teli időszak lerombolja, ami még megmaradt nekünk! A felnőttek is visszatalálhatnak gyermeki énjükhöz, ha tudják, van miért lelkesedni.

Akinek sikerült megszerettetnie azt, amivel éppen foglalkozik, legyen az hivatás, vagy hobbi, már nem élt hiába!

Legyen egy képzeletbeli lámpánk, a lelkesedés lámpája. Ha sötét időszakot élünk, gyújtsuk meg, mert ott a fény az alagút túlsó oldalán!

Kellemes szavak menedékében

„Minden napban ott van az a valami, amibe belekapaszkodhatsz. Nincs nap, hogy ne kapnád meg azt a segítő kezet, azt a szót, azt a leckét, azt az ajándékot, ami ne segítene tovább. MINDIG ott van, a kérdés, hogy elfogadod-e, és mersz-e erőt meríteni belőle?”

(Oravecz Nóra)

A kérdésre a válasz, igen, merek! Másokat is erre biztatok! A legkisebb dolgoknak is megvan a hajtóerejük.

Néha hétköznapi szavak is kaphatnak ünnepi köntöst, ezekről lesz szó az alábbiakban!

Bizonyára átéltünk már többször is olyan napokat, amikor kimondottan szomjazzunk egy-egy kedves szóra, megnyilvánulásra, apró figyelmességre. Gyakran éreztük már magunkat törékenynek, sérülékenynek, megalázottnak, mellőzötnak, elhagyatottnak. Ilyenkor teljesen kiürülünk, elkeseredünk, érzelmileg fásultak leszünk. Ekkor érezzük és értjük meg, milyen jólesik egy-egy kedves gesztus, szó, egy kis empátia. Szerencsénk van, ha barátainktól, családtagjainktól, munkatársainktól ezeket megkapjuk.

Ha egy kicsit körülnézünk, tapasztalhatjuk, hogy idegenektől is kapunk kedveskedő mondatokat, csak észre kell vennünk.

Megfigyeltem pl. a bevásárlóközpontokban a pénztárosokat. Ki tudja hányszor mondják újra meg újra: „További szép napot!”

Elcsépeltnek tűnhet, de egy nehéz nap után jóleshet akkor, ha érezzük a mondat mögött megbúvó vidám hangot és mosolyt. Ismerek olyan embereket, akik talán több százszor elismétlik ugyanazt, de mindig úgy, mintha először mondanák! Ez át tudja melengetni a bensőnket!

Egy kedves orvos ismerősöm mondta gyakran nekem és családomnak:

„Vigyázzanak az úton!”

Neki fontosak voltunk, ezt éreztetnie kellett!

Mindig melegséggel tölt el, ha azt a szót hallom másoktól: Kincsem. Bensőséges a hangulata, akkor pedig még érdekesebb, ha idegen szólít meg így. Nem ismer, mégis első látásra szimpátiát érez irántam. Ki tudja miért!

A másik ember iránt való őszinte érdeklődés is támasz lehet. A „Hogy vagy?” csak akkor helytálló, ha meg is akarjuk hallgatni a másikat. A megértő, együtt érző, érzelmileg támogató szavak ilyenkor lélekben erősítenek:

„Megérttelek, őszintén veled érzek, tudom, min mész most keresztül, én is átéltem ugyanezt, tudod, hogy rám számíthatsz!”

Azzal is sokat segíthetünk másoknak, ha észrevesszük tetteikben a jót és a szépet, ami talán csak apróság, mégis előrelendítő lehet. Az építő kritika is kell, de merjünk jót is mondani, sokunkat ez motivál!

„Büszke vagyok rád!” Milyen sokszor elhangzik ez! Kérdés, ki mondja, kinek és miért! Gyakran, vagy ritkábban! Megnőhet a szó értéke, ha olyan pillanatban kapjuk, amikor már majdnem feladtuk, mégis végigcsináltuk, s olyan embertől hangzik el, akire felnézünk. Rendkívül ösztönözhet bennünket, akár tartósan fel is töltődhetünk.

„Bízz magadban! Meg tudod csinálni! Hiszek benned!” Időnként csupán néhány bátorító szóra van szükségünk ahhoz, hogy tovább merjünk lépni! Ha figyelünk, meghalljuk a segítő hangokat!

„Már ezer éve nem láttalak, mi van veled?” Ha érezzük, valóban hiányol a másik személy, felemelő érzés, hogy fontos vagyok neki! A mondat máris különlegessé válik!

„Viszontlátásra!” Minden nap használjuk, azért szép kifejezés, mert ha valóban szeretnénk látni a másikat, mindent megteszünk azért, hogy találkozzunk vele! Ilyenkor a hangsúly sok mindent közvetít.

Talán a végtelenségig lehetne ezt a szócsoportot bővíteni! Szerintem mindenki maga tudja eldönteni, számára mi a fontos és miért! Az apró cselekedetektől még nem is szóltam, melyek kapaszkodót jelenthetnek a nehéz pillanatokban, abból is akad bőven. Egyénenként más-más tett válik ilyenkor hangsúlyossá! Nálam a futó érintés, esetleg ölelés, meleg kézfogás már üzenetértékű, s ez még csak egy-két apróság volt!

Remek dolog segítséget kapni, de segíteni másoknak még nagyobb öröm, csak vegyük észre, mire van az illetőnek szüksége!

Sokszor a szavak is segítenek, s akkor találunk meg bennünket, amikor a legnagyobb hiányát érezzük! Igazi menedéket lehet szavakból építeni, amire támaszkodhatunk. Felidézhetjük újra és újra, amikor már majdnem feladjuk, amikor úgy érezzük, nincs kiút! Mégis van! A szavak fényt jelentenek a sötétben! Azok legfőbbképpen, amik kifejezik a másik felé: mennyire szeretjük, milyen fontos nekünk, mennyire szükségünk van rá, hiányzik, ha nincs velünk stb.

Egy kis léleksimogatás, ezt kívánom kedves olvasóimnak a mindennapokra!

A szerencse forgandó!

„Legyen nálad egy sorsjegy, hogy ha a szerencse be akar jönni hozzád, akkor ne zárt kapukat találjon.”

(Mérő László)

„Zsákbamacskát tessék! Nálam mindenki nyer valamit! Tessék, csak tessék!”

Szinte minden búcsúkor hallani ezeket a szavakat. Sőt, lehet tombolát is húzni, horgászni, célba löni stb. Vidám hangulat uralkodik. Már messziről lehet érezni a finom mézespuszedli illatát. A vattacukornak már alig-alig lehet ellenállni. A kürtöskalács után pedig igazán csurog a nyálunk.

Sikoltozó gyerekeket lehet hallani, amint élvezik a hinták és a játékok kavalkádját. Közben pedig harsog a zene, kicsit talán már túl hangosan is.

Pár gyermekkori emlékemet idézem most fel. Vajon mennyire voltam szerencsés?

A búcsúk hangulatát mindig is szerettem, vakon is részesültem élményekben. Az árusok megengedték, hogy kézbe vegyem játékaikat, megcsodáljam a szép faragott szobrokat stb.

Egyik alkalommal már messziről meghallottam a zsákbamacskát osztogató néni hangját.

Gondoltam, miért is ne próbálnék szerencsét?

Izgatottan tapogattam a formásabbnál formásabb csomagocskákat.

- Melyiket is válasszam?

Tudtam, nincs idő túl sok gondolkodásra. Fogtam tehát egy formásabbnak látszót.

- Ezt kérem - mondtam mosolyogva.

Amikor kinyitottam, nem is értettem hirtelen, mi van benne.

- Ez meg micsoda?

- Zseblámpa! - mondták kuncogva családtagjaim.

Ekkor már én is nevettem, még a könnyem is kicsordult.

- Nesze semmi, fogd meg jól! Lámpa, hisz én a fény túlsó oldalán, a sötétben vagyok!

Szerintem az eladó is rájöhetett, miről van szó, mosolygott, hogy minket nevetni látott!

A híres lámpa még ma is anyai nagymamám tulajdonát képezi, s mivel a nevezetes napon velünk volt, kellemes emlékeket idéz fel benne, ha csak ránéz.

Egy másik alkalommal a horgászatot próbáltam ki. A szüleim segítettek a halacska kifogásában.

- Na vajon most mit nyertem? - villant át rajtam.

Sajnos egy plakátot! Azonban az árus nagyon rendes volt, kiválthattam valami más egyenértékű ajándékra.

A céllövészetet is megkíséreltem, csak úgy, a tréfa kedvéért. Persze apu segített. Nem találunk el semmit. Utólag mesélték, hogy a céllövöldés behúzta a nyakát, mikor látta, mi a helyzet, nehogy ő legyen a kiszemelt célpont.

Ilyen értelemben nem állt mellém a szerencse. Más vonatkozásban azonban igen. Boldog voltam, amikor felvettek angol tagozatra a középiskolába, majd később egyetemre. Sikeresen elvégeztem, utána Istennek hála, azóta is van munkám. Érzem, fontos és hasznos feladataim vannak, ez az élet egyik legnagyobb ajándéka. A családi körülményeimért is hálás vagyok, ez is külön adomány!

Sorsjeggyel vagy anélkül, mindezeket megkaptam. Az életem komoly oldalát nézve a szerencse mellém állt. Inkább úgy mondanám, Isten gondoskodik rólam és szereteteimről. Kell ennél több?

Emlékképek

„Hálás vagyok, ha valaki megnevettet, sírni magamtól is tudok.”

(Gálvölgyi János)

Egyik vasárnap délután elmélázva ültem a fotelban. Kellemes zene szólt a rádióban. Egyszer csak felcsendült egy dal: „Nemcsak a húszéveseké a világ, az úton még poroszkál nemde, néhány korosztály...”! Először könnybe lábadt a szemem, majd elmosolyodtam. Eszembe jutottak azok a szép élmények, melyeket egy idősök otthonában éltem át, mint foglalkoztató. Az otthonban nagyrészt kerekesszékes, járókeretes, valamint szellemileg problémás lakók éltek. Vakságomból kifolyólag, mozgássérültekkel tudtam érdemben sokat és többet foglalkozni. Az alábbi pillanatképekkel érzékeltetni szeretném, hogy a sok probléma, baj, betegség, gond ellenére a humor, egy-egy szívből jövő nevetés mennyire jótékony hatású lehet.

1. „Nevetés a legjobb orvosság!”

Ki szereti a napját úgy kezdeni, hogy egy halom gyógyszert kell bevennie? Gondolom senki, mégis túl kell esni rajta. Tamás is így volt ezzel. A sok orvosság mellett naponta szedte a Centrum A-tól Z-ig vitamint. Egyik alkalommal megjegyezte:

- Most részegeskedek, beveszek egy cent rumot (egy Centrumot).

Elnevettem magam, ő is! Ez a szójáték azóta is sokat eszembe jut.

2. Csak érdeklődöm!

- Mi újság, Béla bácsi? - kérdeztem egy hétfő reggel, hiszen két napig nem találkoztunk.

- Nem tudom, még nem olvastam a Mai Napot!

3. Játék a szavakkal!

Gábor, Tamás, Sándor és Géza nagy mesterei a szójátékoknak - mindenről eszükbe jut valami mókás, íme néhány példa.

- Alliterációs gyakorlatot játszottunk. Cs betűvel kezdődő szavakból próbáltunk vicces mondatokat faragni. Tamás nevetve kérdezte Sándortól:

„Csinos Csilla csábít?”

- Közmondások első felét adtam meg, be kellett fejezni azokat.

Kicsi a bors...

- „Nagy a szerelem!” - mondta Gábor egy sóhaj kíséretében.

- Vicceket is tudunk ám gyártani!

- Mi lesz a főnök és a savanyúság keresztezéséből? - kérdezte Sándor játékos kedvvel.

- Kíváncsian vártuk válaszát.

- Fejes saláta.

- Egy kis eszperente

Saláta eszperente-nyelven (Gábor ötlete):

Pecsenye mellett evett, ecettel csepegtetett eledel.

- Pókerparti.

Dobókockával pókerezünk. Ki kézzel, ki dobozból dobott.

Tamás: „Tartsd ide a tenyered, ezt a partit te nyered!”

4. Hol is vagyok?

Vetélkedő ment a tévében, figyelmesen néztük. A játékos nem tudta a feladványt. Súgtak neki a háttérből, közben Sándor is mondta a megoldást:

„Macskazene! Macskazene!!”

Erre a műsorvezető:

„Ki segített? Mintha fiúhangot hallottam volna!”

Nagy nevetés közben kérdezték tőlem, előfordult-e már velem hasonló egybeesés.

Vidáman meséltem el az alábbi humoros kis történetet. Kint voltam az udvaron, de valamiért nem kapcsoltam ki a tévét. Amikor ismét bementem a lakásba, igencsak meglepődtem.

Amint kinyitottam az ajtót, rám szólt egy nyers hang: „Ki az?!”

5. Rejtvényfejtés közben

Gábor szeretett keresztrejtvényt fejteni.

- Hány rejtvényűjságot fejtett már meg, Gábor? - kérdeztem egyik nap.

- Az első már az utolsókat rúgja!

Közösen is összedugtuk a fejünket egy-egy nehezebb rejtvénynél. Gábor mondta a meghatározásokat, mi pedig segítettünk, ahol tudtunk. Itt is születtek humoros megnyilvánulások.

Teljes bizonytalanság

Géza: A szivárvány színeit mindenki tudja!

Tamás: Én nem tudom mind a hetet felsorolni!

Géza: Miért, hét van?!

Meghatározás: Alaki.

Csönd.

Erre Géza: „Mondja már meg valaki!”

6. Jól megvagyunk!

Mindig is nagy igény volt arra, hogy egyénileg is beszélgessek lakóinkkal, amikor is megnyílhattak kedvük szerint, megosztva velem gondolataikat. Ez mindig valamiféle megkönnyebbülést hozott. A humor itt sem maradt el:

- Édes Piroskám! - mondta egyszer Géza.

Vártam, kiről fog mesélni nekem. Inkább miről. Ugyanis a vörösbort hívta így!

7. Egy kis angolozás.

Gábor tudott egy pár szót angolul. Időnként tanígtattam, beszélgettem vele.

Egyszer a patkó volt terítéken. Amikor mondtam a szót angolul (horseshoe), Gábor nevetve jegyezte meg:

- Hiszen magyarra lefordítva: lócipő.

- Igen - mondtam mosolyogva.

- Akkor mondhatom azt is, ha elegendem van: tele van a lócipőm!

8. Felolvasás, de hogyan?

Lakóim mindig élvezték, ha humoros anekdotákat, regényeket olvastam fel nekik, persze a vakok írásával, Braille-ben. Az első közös foglalkozáson Géza megjegyezte:

- Maga egy boszorkány!

- Miért? - kérdeztem meghökkenve.

- Nincs is azon a papíron semmi, mégis milyen folyékonyan olvas belőle!

9. „A zene az kell!”

Most igazán hasznát vettem zenei tudásomnak, mivel tanultam zongorázni, szerény játékommal szórakoztathattam lakóinkat.

Egyik délután épp azt játszottam és énekeltem:

„Kiszáradt torkom és ég a szám...”

Erre Géza:

„Akkor hát igyál!”

CD-ről is hallgattunk zenét. A dallamok sok emléket felidéznek, beszélgetésre nyújtanak alkalmat.

Egyik foglalkozásra vak zenészek CD-jét vittem be.

- Vaklárma - mondta Sándor önkéntelenül!

10. Búcsúznunk kell!

Sándor kétszer is megviccelt, amikor elköszöntem tőle.

- Minden jól, Sándor.

- Viszlát, Marika, még csak fél hét van!

Lakótársa megütközve mondta:

- Délután 3 óra van!

- Fél hét!!! Szerda! Hét közepe!

Másik alkalommal pedig ezt mondta elköszönésemkor:

- Várjuk magát, Marika, tárt karókkal!

Az élet úgy hozta, hogy már nem ebben az otthonban dolgozom, de ezekre a mókás pillanatokra mindig örömmel emlékszem vissza. Egy-egy szóról, dallamról eszembe jutnak ezek az emlékképek, s átlapozgatom őket gondolatban, mint más a fényképalbumát! Lakóimtól humoros szóvirágokat kaptam, s ezeket gondosan megőrzöm mindörökké!

Idővel kiderül

„A múltat nem lehet megváltoztatni. És talán nem is lenne értelme.”

(Danielle Steel)

I.

A nagy teremben gyülekeztünk. Tele voltam várakozással. Csapatépítés? Ilyen foglalkozáson még nem vettem részt. Vajon mit fogunk csinálni?

Odakint kissé hűvös volt, de a szívemben izgalom és melegség honolt.

- Álljunk most fel, mindenki menjen oda a társához és érintsük meg egymás vállát, kezét! - hangzott a feladat.

- Milyen erős a kézfogásod! - jegyeztem meg az egyik kollegának. Ő csak mosolygott.

- A tied biztonságot sugárzó - mondtam a következő partneremnek.

- Ki gondolta volna? - mondta meglepetten.

A következő tréfás gyakorlat:

„Ránk mered bízni magad? Ha eldölsz, elkapunk!”

Sok volt a móka, kacagás. Valaki ellazult, valaki nem. Mégis, az egymásba vetett bizalom érezhető volt.

Egy érdekes gyakorlat során pedig öt szót kellett leírunk magunkról. A papírcédulákat összeszedtük, majd egyenként kihúztuk, s ki kellett találni, kiről van szó.

Sok, ehhez hasonló, mulatságos feladat várt még ránk!

Nekem egy valami már az első pillanattól kezdve feltűnt: elfogadtak vakságommal együtt látó munkatársaim, az embert, a mosolygós, kissé bátortalan, mégis optimista személyt látták bennem. Ezt sohasem fogom nekik elfelejteni!

II.

A nagy terembe besütött a nap. A nyitott ablakon át hallani lehetett a madarak vidám csicsérgését. Kellemes virágillatot hozott felénk a szél. Mindezen szépségek ellenére rossz hangulatunk mit sem változott. Eljött az utolsó nap, a búcsú napja. Létszámleépítés! Valaki maradt, többeknek azonban menniük kellett! Annyi együtt töltött év után, most vége. Mintha elvágták volna. Igazán nem gondoltuk, hogy az elválás ilyen váratlanul bekövetkezik. Előző héten még vidáman együtt beszélgettünk, tervezgettük a másnapi munkarendünket. Még csak pár napja annak, hogy utolsó csapatépítő feladatainkat végeztük, melyek sok izgalommal és játékkal kecsegtettek.

Most pedig itt ülünk az ismerős teremben, korántsem megszokott körülmények között. Búcsúparti. Egy kis sütemény - édes, sós - üdítő, ásványvíz, miegymás. Mondanom sem kell, egyikünknek sem volt igazán étvágya.

- Miért kellett ennek megtörténnie? - kérdeztük egymástól.

Megpróbáltuk felidézni a sok szép pillanatot, amit együtt töltöttünk. A nehéz szellemi munka közben jó volt ezzel a kis csapattal találkozni, s mosolyt csaltunk egymás arcára. Sőt, sokszor felszabadultan nevtünk is, pedig nehéz napjaink voltak ám!

Súlyos, beteg emberek ápolásakor kellett egy ilyen támasz mindannyiunknak.

Valójában nem tudtunk mit mondani egymásnak, pedig máskor mindenféléről beszélgettünk.

Azt tudtam, hogy ez a nagy terem már soha nem lesz ugyanaz, mint eddig.

A kollegák tették otthonossá, utána pedig nem lesz már olyan hívogató.

A búcsú véget ért, s utána elváltak útjaink. Sajnos megszakadt a kapcsolat, ami volt, elmúlt.

Emlékszem, sokáig szomorkodtam, s nem tudtam túltenni magam a hirtelen és váratlan változáson.

„Miért, miért, miért!” - rágódtam magamban, mindhiába.

Azóta évek teltek el. Eszembe jut még időnként a kis csapat. Már nincs bennem akkora fájdalom, ennek így kellett történnie. Azóta eszembe jutott, hogy múltbeli kapcsolatokból is lehet tanulni. Mégpedig sok mindent: türelmet, szeretetet, elfogadást. Többször felidézhetem azokat a kellemes percek, melyek emlékezetesek voltak. Véget értek ugyan, de valamiért megtörténtek az életemben. Gazdagították lelki világomat.

Most visszagondolva, változtatni az eseményeken nem lehetett, azonban azt a sok jót, amiben részesültem ezen időszak alatt, viszem magammal.

Idővel kiderült számomra, hogy sajnálatos lett volna, ha kimaradnak az életemből.

Örök emlék marad!

Hála a munka áldásáért

„Minden élet kő egy épületben.
Minden élet hang egy tenger által mormolt dalban,
sorsokból szőtt óriási szőnyeg,
Isten-szötte óriási dallam.”

(Selmeczi György: Milleniumi óda, II. tétel)

Ez a keddi nap is úgy indult, mint a többi. Elégedettség töltött el, hogy ilyen, szép, napsütéses időben mehetek dolgozni.

A számítógépem előtt ültem, rendszereztem a beérkező rengeteg levelet, anyagokat, melyek a hírlevél szerkesztéséhez elengedhetetlenül fontosak. Minden apró részletre figyelni kell.

Egyszer csak elnémult minden. Mi történt? Se kép, se hang, elment az áram! Egyik pillanatról a másikra!

- Csak visszajön hamarosan - reménykedtem. - Szerencsére nem vészett el túl sok anyagom, ezt be lehet pótolni.

Egy darabig vártam, mindhiába. A kollegák is kérdezgették egymást, senkinél sincs áram. Nagy lehet a baj! Munkámhoz létfontosságú a számítógép, most csak várakozni tudok, s bízni, hamarosan életre kel minden.

Addig is gondolataimba merültem. Hány ember munkájára van ahhoz szükség, hogy el tudjam látni feladatokat biztonságban, kényelemben. Nézzük csak sorjában, a teljesség igénye nélkül.

Ha csak az épület külsejét nézzük, kiemelkedő szerepük volt a tervrajzkészítőknek, építész-mérnököknek, kőműveseknek, ácsoknak az építkezéseknél. Ez bizony hosszú ideig eltarthatott.

A festők és burkolók rengeteget tehetnek a helyiségek tisztaságáért, szépségéért.

Alapvető szükségleteink kielégítése érdekében nélkülözhetetlen a villany-, gáz- és vízvezeték-szerelők munkája.

Asztalosok nélkül bútoraink kényelmét és hasznosságát sem élvezhetnénk.

Ez még csak a kezdet. Sokat köszönhetünk közterület-fenntartóinknak, akik heti rendszerességgel gondoskodnak a már feleslegessé vált hulladékaink elszállításáról.

Takarítóinknak hála, a folyosók, irodák, közösségi termek tiszták és kellemes illat vesz minket körül.

Nagy támaszaik a könyveléssel, bérszámfejtéssel, költségvetéssel foglalkozó munkatársaik is, akik nélkül nem boldogulnánk a mindennapi hivatalos ügyek intézésében.

Amennyiben étkezési lehetőség is van, még hozzá helyben, szakács és konyhai személyzet nélkül felkopna az állunk.

Számítástechnikusaink gondoskodnak arról, hogy számítógépeink jól működjenek.

Látható, a listát a végtelenségig sorolhatnám. Ebben a láncolatban „Minden élet kő egy épületben”. Mindenki munkájára szükség van, egy „kis kő” hiánya az „épületben” nagy károkat okozna. Mindenki nem érthet mindenhez. Azonban azáltal, hogy szükségünk van egymásra, így leszünk teljesek. Egy kő része a nagy egésznek, az a kő tartozik valahova, „sorsokból szőtt óriási szőnyeg” részei vagyunk! Ez a legcsodálatosabb érzés!

Vajon az én „kis kavicsom” hova illik bele? Ahogy eddigi életemet és munkáimat végiggondoltam, mind a kultúrát szolgálja. Idősek otthonában olvastam fel a lakóknak gondúzó, tréfás anekdotákat. Együtt énekeltünk, szintetizátoroztam nekik. Közösén fejtettünk kereszt-rejtvényt, kvíz kérdésekkel teszteltük műveltségünket.

Amikor korrektorként dolgoztam, ápoltam a magyar nyelv helyesírását, szabályait, hogy vak sorstársaim már zavartalanul tudjanak olvasni magazinokat, szépirodalmat.

Most pedig a hírlevélben osztok meg sokakkal érdekes, színes, közérdekű információkat, továbbadom kultúránk kincseit.

Egy hang vagyok „egy tenger által mormolt dalban”.

Kívánom, hogy mások is tapasztalják meg ezt a csodálatos érzést. Annyit tudok, mindenki fontos, mindenkire szükség van!

Még mindig nincs áram, leálltak a kazánok, fázom, hideg van. Már meleg víz sincs!

A telefonok sem működnek, még jó, hogy a mobilom fel van töltve. Aki hűtőben tárolja az ennivalóját, bajban lesz, ha nem adják vissza az áramot!

Túl nagy a csend, szinte nyomasztó! Áram nélkül a hang is kevesebb!

Várjunk csak? Mit hallok? Már duruzsol a kazán! Érdeemes volt bízni és reménykedni! Visszajött az áram! Hál’ Istennek!

Munkára fel!

II. rész

Az élet LÓoldala

Patkók nyomában

(naplórészlet, 2006)

„Hátán ülve elrepülnek gondjaid,
Hátán ülve szívfájdalmad megszökik,
Hátán ülve magányod elvándorol,
Hátán ülve végre érzed: valakihez tartozol!
Hátán ülve a szabadság szárnya hív,
Hátán ülve boldogsággal telik meg minden szív,
Hátán ülve felragyog az azúr ég,
Hátán ülve megérted, hogy a világ csak Velük szép!”

(Kovács Zsuzsa)

Mindig is vonzott a lovaglás gondolata, együtt mozogni a lóval, átvenni mozgásának ritmusát, a természet lágy ölén, csendben, békességben, nyugalomban.

Már régebben is szerettem lovagolni, egy párszor volt is rá alkalmam, de ezek nem voltak rendszerezsek.

2006-ban döntöttem el, hogy lovaglóórákat veszek.

Vajon elvállalja-e valaki egy vak lány lovagoltatását? Ha igen, lesz-e elég bátorságom végigcsinálni? Mi lesz, ha túlságosan ügyetlennek bizonyulok majd? Ha olyan célt tűztem ki magam elé, aminek nem tudok megfelelni?

Mindezekre a kérdésekre választ kaptam, s az alábbiakban kiderül, hogy az oktatóim mennyire segítőkészek voltak irányomban, s mekkora önbizalmat adtak.

Milyen segítőkészségre gondolok?

Nagyon fontos, hogyan oktatják az embert, az első élmények maradandóak. Ha az oktató türelmes, a hangja nyugodt, határozott de mégis kedves, ha nem kiabál, amikor nem úgy csinállok valamit, ahogyan kellene - ez már óriási segítség egy kezdő lovas számára. Nem sürget, nem siettet, hanem nyugodtan és kimérten, lépésről lépésre mondja, mikor mit kell tennem. Ellenkező esetben elbizonytalanodnék, esetleg kapkodó mozdulatokat tennék, ami lovaglásnál nem szerencsés dolog, mert az állat megijedhet és megugorhat. Ezek a megnyugtató körülmények engem is felbátorítottak, s máris biztonságban éreztem magam. Az első alkalom végén oktatóm azt mondta: „Marika, legközelebb innen folytatjuk.” Ebből tudtam, hogy nem vagyok egy reménytelen eset, ez a bátorító mondat arra buzdított, hogy amit elkezdtem, azt nem szabad abbahagyni.

Lovaglásaim alkalmából többször is elhangzott oktatómtól az alábbi megnyugtató mondat: „Nincsen semmi baj!”, mintha azt mondta volna: „Itt vagyok! Ne félj! Bízz bennem! Vigyázok rád!” Persze nekem is nagyon kell összpontosítanom: „Nagyon figyelj az egyensúlyra! Egyenes a hát... szorít a vádli!”

Ha bizonytalannak éreztem magam a nyeregben, azonnal ott volt az oktatóm keze a lábamon, ez is azt éreztette velem, hogy nem kell félnem, van, aki figyel rám.

Néhány buzdító szó tovább motiválja az embert: „Remek! Bele fogsz Te jönni ebbe!”

A figyelmesség is egy csodálatos jele a segítőkész szándéknak. Amikor elhaladtunk az akadályok előtt, oktatóm megmutogatta őket egyenként, megzörgetve a rudakat, részletes magyarázatot fűzve mindehhez. A lovat, Csinost is megmutogatta nekem, még a patkókat is a patáin. Éreztem, hogyan fújja ki orrából a meleget, éreztem bőrének bársonyosságát - csodálatos volt. A figyelmesség még arra is kiterjedt, hogy kaptam Csinos farkszőréből egy pár szálát, ezt most is nagy becsben tartom.

Eljött annak is az ideje, hogy meglepetésben legyen részem - megízlelhettem az ügetés örömét, a felszabadultság édes mámorát. Sőt, szőren is megülhettem Csinost, hogy érezzem, milyen is Ő valójában. Kimondhatatlanul boldog voltam, mert éreztem, mindez azért történhetett, mert az oktatóm meg volt velem elégedve, s itt az ideje, hogy mindezeket megmutassa nekem.

Az igazán jó lovas oktató összekötő kapocs ló és lovas között, aki ráhangolja a két élőlényt egy csodálatos, közös nyelvre, a harmóniára, együttműködésre, a ló és lovas mozdulatainak összehangolására. További fontos tulajdonságok még: kedves, nyugodt hang, türelem, remek szemléltetési módok, humorérzék, lelkesítő, buzdító szavak, sikerélményt, önbizalmat adó dicséretetek, vigaszt, kitartást sugárzó szavak a nehézségek leküzdésekor.

Buzdító mondatok:

1. „Bízzál bennünk, (lóban és oktatóban), a lábadban és önmagadban!”
2. „Nagyon bátor voltál!”
3. „Azért hagyjuk most abba, mert most csináltad a legjobban!”
4. „Marika, gratulálok! Nagyon szép lovaglást láttunk ma! A lábad nem mozdult el, nem kalimpált, gyönyörű volt a könnyű ügetésed! Sokan megirigyelnék, ha úgy tudnának lovagolni, mint ahogyan te ma lovagoltál! Nagyon büszke lehetsz magadra! Az egészben az a legcsodálatosabb, hogy Szelli kifejezetten élvezte a veled való lovaglást!”
5. „Ajándékozd meg magad a lovaglás örömével, ne akarj magaddal és másokkal versengeni! Ha sikerül magad átadni az élvezetnek, a teljesítményed látványos és esztétikus is lesz! Ma ezt sikerült megvalósítanod! Csak azt mondhatom, hogy le a kalappal! Ismét harmóniában voltál a lóval! Látnod kellett volna Szellit, úgy élvezte az ügetést, a farka magasán állt, mint a zászló, fülei feléd fordultak, látszik rajta, nagyon figyel rád!”

Oktatóim mindig is azt sugallták nekem, hogy lovagolni felemelő érzés, igenis meg tudom csinálni, amire vállalkoztam, csak egy pár jó, bátorító, buzdító szó szükséges hozzá.

Köszönöm a sok, kitartó munkát, fáradozást oktatóimnak, akiket az évek során megismerhettem, s lelkesen foglalkoztak velem!

Szellivel szabadon!

(naplórészlet, 2010)

„Ha egy ló társává fogad neked adja mindenét: erejét, kitartását, vad szellemét. De cserébe nem kéri el mindened, elég neki megbecsülő Szereteted!”

(Ismeretlen)

Vannak az életünkben olyan pillanatok, amikor szeretnénk megállítani az időt! Arra vágyunk, hogy az adott percnak soha, de soha ne legyen vége! A másodpercek, percek irgalmatlanul mennek tovább! Élményeinket azonban megőrizhetjük, írásban meg is örökíthetjük, mert szeretnénk elraktározni a felejthetetlen élményt!

Több boldog pillanatot éltem már át, de a lovaglásnak köszönhetően, van valami, ami megfizethetetlen! Ugyanis megtörténik olykor, hogy sikerül lovaglásaim alkalmából megtapasztalnom valamit, ami gyógyszerrel nem orvosolható! A lovak hátán időnként teljesen megfedkezem vakságomról, mintha mindig is egészséges lettem volna, pedig az inkubátor mindörökre elvette a látás örömét!

Az alábbi rövid lovas történettel szeretném felidézni ezt a semmihez sem hasonlítható érzést!

Heti rendszerességgel járok lovagolni egy olyan lovardába, ahol egészségesekkel együtt lovagolhatok. Oktatóimtól megkapom mindazt a maximális figyelmet, türelmet, szaktudást, nyugodt lovakat, melyek megszépítik a kezdő lovas életét! Egy tavaszi délutánon történt valami, amit soha de soha nem fogok elfelejteni. Szinte álomnak tűnik!

Szellikével lovagoltam, de már nem csupán futószáron, hanem önállóan, lépésben, szabadon, a pálya egész területén. Máskor is lovagoltam már pár percet egyedül, de most az óra nagyobb részét ez tette ki. Ekkor történt a csoda! Szellike úgy jött velem, mintha naponta együtt lovagolnánk, pedig heti egy alkalommal vagyok a lovardában. Olyan lendületes, élénk, biztos léptekkel vitt, nekem mindössze az volt a feladatom, hogy kövessem őt. Vakságomból kifolyólag nehezen tudtam megállapítani, hol is vagyok a pályán, a karám kerítése és néhány emberi hangfoslány voltak a támpontjaim. A lovam viszont biztosan és pontosan tudta, mikor merre kell menni, magabiztosan kanyarodott velem. Csodálatos dolog volt megtapasztalni, hogy nyugodtan rábízhatom magam, mert nem csökönyösködik, nincs semmiféle ellenszegülés, megtorpanás, fejrázás stb. Mintha csak jelezte volna nekem:

„Gyere, pajtás, élvezzük ezt a szép időt, járjunk egyet!” Ezt tettem! Követtem! Szabadnak és felszabadultnak éreztem magam! Élveztem a kettőnk összhangját, amit oktatóm meg is erősített:

„Nézzétek, milyen szép összhangban van Marika a lóval: a keze, a lába, a csípője - senki nem mondaná meg, hogy nem lát!” Ezt az összhangot magam is éreztem, de ha külső szemlélőnek is szép és még mondja is, megnöveli ám az önbizalmat, pontosan erre van szükségem!!!

Történt még valami!

Azokban a percekben, szinte hihetetlen, eszembe sem jutott, hogy vak vagyok!!! Szellike szemem helyett szemem volt, vigyázott rám és tudtam, hogy oktatóm is figyel a távolból. Korrigál, ha szükséges, dicsér, amikor ez helyénvaló, kapom a következő feladatot stb.

E csodálatos pillanatok megéléséhez pedig kellett még valaki: Szellike! A megbízható, hűséges, figyelmes és odaadó lovacska, akire rábízhattam magam!

Később kiderült, az egészséges állapot érzése felidézhető, újra és újra! Nem csak álom ez csupán!

Pár héttel ezelőtt ismét éreztem ezt a „csodát!”. Ekkor már a többiekkel együtt lovagoltam a pályán, lassú ügetésben. Rábízta magam a lovamra, oktatómra, figyeltem a környezetemet hallásomra támaszkodva, s éreztem, pillanatra megszűnt a szakadék látók és nemlátók között. Négylábú sporttársam segített, hogy ezt a nem mindennapi érzést megtapasztaljam!

Életem ettől fogva megváltozott, kinyílt számomra egy másik kapu, ahova szabad a belépés, kulcsa pedig a türelmes szeretet és egy olyan nyugodt társ, aki örömmel visz a hátán,

elfogadva vakságomat! Cserébe odaadom neki szeretetemet, s igyekszem sokat tanulni, hogy sporttársamnak ne okozzak fájdalmat egy-egy rossz, hibás mozdulatommal. Egymásra hangelődünk, érezzük egymást, élvezzük az együtt töltött pillanatokot - mindezt látás nélkül, nyeregben, boldogan, egész emberként!!!

Köszönöm Lovacskám!

(Naplórészlet, 2011)

„A ló:
Önteltség nélküli nemes jellem;
irigység nélküli barátság;
hiúság nélküli szépség.
Szolgálatra kész, mégsem szolgál.”

/Ronald Duncan/”

Szellike!!!

Ma lovagolhattalak utoljára! Ma tudtam meg, hogy elvisznek, új gazdád lesz!!!

Amikor felültem a hátadra, majdnem elsírtam magam, a könnyek már ott csillogtak a szememben! Aztán eszembe jutott, hogy így nem lehet lovagolni, hiszen megérzed, hogy zaklatott, feszült vagyok. Miért tegyelek ki ennek? A szomorúságomat éreznéd csupán, de azt nem, miért! A kedvedért összeszedtem magam és a lovaglásunk örömteli pillanataira koncentráltam!

A búcsú nehéz, nem is volt rá időm, mert már mások vártak Rád! Talán jobb is volt ez így, a hosszú elköszönés csak fájdalmasabb!

Amikor hazaértem, leültem és Rád gondoltam, azokra a szép pillanatokra, melyeket együtt éltünk át, Te és Én. Mik voltak ezek? Nézzük röviden.

Eleinte futószáron voltam veled.

Az első találkozásunkat sohasem felejttem el. Nehezen ment még akkor a tanügetés, s amikor ügetni kezdtünk, bevallom, féltem! Most fogok lehuppanni, gondoltam, mi lesz most velem? Oktatóm figyelt rám és nyugodt hangján segítette próbálkozásaimat. Ez így már jó volt, kevésbé féltem. Aztán megtanultam, hogy rád bízhatom magam, mert vigyázol rám! Biztosan érezted bizonytalanságomat!

Pár alkalommal később jött a csodálatos könnyű ügetés! Akkor először éreztem magam igazán boldognak. Már nem éreztem szorongást, átvettem mozgásod ütemét és ritmusát, éreztem, most szépen együtt mozgunk, szinte hintázunk, táncolunk, élvezzük egymás társaságát.

Eljött az a nap is, amikor egy futószáras versenyen is lovagolhattalak! Sor került a kengyel nélküli tanügetésre! Most éreztem, valóban itt a bizalom ideje! Rád is bíztam magam:

„Csak lassan, Szellike, csak lassan!” - gondoltam, s valóban, lassan ügettél, s valami csodálatos módon megkönnyebbültem, mert éreztem, segíteni akarsz nekem!

A legcsodálatosabb pillanatok a közös, önálló lovaglásaink voltak! Hihetetlen volt számomra, hogy pálca és ostor nélkül, kimondottan a csizma-, csípő-, testsúly- és szársegítségekkel mennyi mindent el lehet érni! De tudom miért, mert Te is akartad! Együtt akartál velem lenni,

mi egymásra voltunk hangoLÓdva! Érezted bennem a mozgás vágyát, azt a vágyamat, hogy menjünk, menjünk és menjünk - Te sem voltál ellenére.

Sok mindent kaptam tőled Szellike: a türelmedet, nyugodtságodat, munkakedvedet, azokat a kedves hangokat, melyeket a munkánk élvezete közben adtál ki - önmagadat adtad!

Köszönöm Lovacskám!

Elmész most tőlünk, de emlékedet sokan és sokáig őrizni fogjuk!!! Csak azt remélem, jó helyre kerülsz, s úgy fognak szeretni Téged, ahogyan ezt megérdemled! Szerencsésnek mondhatja magát az a gazdi, aki Téged lovagolhat ezentúl! Csak adja meg neked mindazt, amire szükséged van, s azt kívánom, dolgozz ott is ilyen örömmel, mint nálunk!

Sok LŐszerencsét kívánok, hűséges lovasod:

Marika

A bűvös négyes

(Egy látássérült hobbilovas csodálata és tisztelete a fogatsport iránt!)

„Amely terhet száz ló sem mozdíthat meg, ha egyik balra másik jobbra, egyik hátra másik előre húz; az sokszor négy lónak is enged, mellyek egyformán és egyszerre húznak!”

(gróf Széchenyi István 1828)

Gondoltunk-e már arra, hogy jelképesen is felállítsunk, mondjuk, egy négyes fogatot? Mindannyiunk életében vannak akadályok, kihívások, amiket le kell küzdenünk, s a négy jelképesen befogott paripa segíthet nekünk ebben: nézzük őket sorban.

1. Első lovunk neve **Derű**. Ha bármilyen kellemetlen helyzetbe kerülünk, sokszor segíthet rajtunk, ha tudunk mosolyogni az adott szituációban. A derű szeméből sugárzik az optimizmus, s a következő olvasható le róla:

„A nevetés az Élet sója. Nevessetek a tévedéseiteken, de okuljatok belőlük, üzzetek tréfát a megpróbáltatásaitokból, de merítsetek erőt belőlük, a nehézségeket tekintsetek vidám játéknak, de küzdjétek le őket!”

(Montgomery, Lucy Maud)

2. Második lovunk neve: **Bátorság**. Sokszor adódnak olyan körülmények, amikor félünk dolgokat megtenni, felelősségteljesen jó döntést hozni, egy-egy kihívást vállalni stb. Ehhez kell a bátorság, hogy félelmünket legyőzzük. Lovunk szeméből leolvasható:

„A bátorság nem félelemnélküliséget jelent. A bátor azt teszi, amit kell, még ha fél is közben.”

(Santillanes)

3. Harmadik paripánk neve: **Önbizalom**. Többször esünk kétségbe, sokszor feladunk dolgokat, már nincs önbizalmunk véghezvinni valamit, főleg, ha már sokszor próbálkoztunk. A sikerélmények hozzák meg bizakodásunkat, s még két gondolat:

*„Soha le nem mondani
Soha el nem csüggedni
Ha kell mindig újra kezdeni”*

(Kossuth)

„Önbizalom a siker első titka.”

(Emerson)

4. Negyedik lovunk neve pedig: **Szeretet**. Ha igazán szeretünk valakit, sok mindent képesek vagyunk megtenni a másikért, olyan akadályokat is leküzdeni, amikre máskülönben nem lennénk képesek. Milyen ez a szeretet?

*„Megcélozni a legszebb álmot
Komolyan venni a világot
Mindig szeretni és remélni
Úgy érdemes a földön élni”*

(Papp Lajos)

*„Nemes szép élethez
nem kellene nagy cselekedetek
Csupán tiszta szív
és sok, sok szeretet.”*

(Pázmány Péter)

Még nem emlékeztünk meg a hajtókról és a segédhajtókról, nekik van a legfontosabb szerepük. A hajtónk neve: **Felelősség**! Rajta múlik a fogat irányítása, nehogy olyan akadályhoz vigye fogatát felelőtlenül, ahol balesetveszély is lehet, mindannyiunk életét kockáztatva ezzel. Éppen ezért:

„A megfelelő embert a megfelelő helyre.”

(Layard Austen)

Végül, segédhajtónk neve: **Kiegyensúlyozottság**, hiszen neki kell egyensúlyban, harmóniában tartani a fogatot, komoly, fontos munka.

A béke megőrzése érdekében tehát:

Akinek a szekerén ülsz, annak a nótáját fújjad.

(magyar közmondás)

Mind lovainkra, hajtóinkra, s fogatunkra legyen még jellemző két fontos gondolat:

„A győzelem csak akkor jelent valamit, ha boldogsághoz vezet.”

(Roberto Shinyashiki)

„Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen.”

(Széchenyi István)

Szívből remélem, hogy a fent csokorba szedett gondolatok segítenek, ha úgy érezzük, elakadtunk, elbizonytalanodtunk. A hangsegítség mellé társuljanak az idézett szavak szósegítségként!

Hajrá Magyarok!

Szósegítséggel szolgálÓk!

„Ha a lovaglás örömet okoz, ha azért lovagolsz, mert nem tehetsz mást, akkor azt teszed, amit kell, és boldogok leszünk!”

(Lovas a sötétben c. film)

Lovas a sötétben az, akinek teljesen nélkülöznie kell a látás örömeit. Lovas a sötétben az, aki nem érzékelheti lovának kecses mozgását, szőrének csillogását, e nemes állat testbeszédét. Két útja mégis van, hogy a lovak közelségét élvezhessem. Amikor hobbilovasként nyeregbe szállhatok, végigsimíthatom lovam nyakát, átvehetem mozgásának ritmusát, testemmel érezhetem minden mozdulatát, oktatóimtól sokat tanulhatok - nincs is ennél csodálatosabb dolog!

Amikor azonban „nyeregtől távol”, „nézőként” részese szeretnék lenni egy nagyszabású versenynek, lovas rendezvénynek, de a szemem semmilyen értékes információt nem tud számomra közölni, s már-már feladnám, jön a segítség!

A másik összekötő kapocs köztem és a ló között, amelyről részletesebben szeretnék írni, a kommentátorok kezében van! Ők szósegítséggel láttatják az eseményeket! Miként, hogyan? Mi mindent tudhatunk meg tőlük?

Először is az adott verseny helyszínéről árulnak el érdekességeket, a pálya felépítéséről, rövid ismertetést egy-egy fontos szabályról stb.

Egy-egy versenyszám időtartama pár perc, mégis sok információ jut el hozzánk a szavak szárnyán. Kommentátorainktól megtudhatunk több mindent az adott versenyző múltjáról és jövőbeli terveiről, lovának pedigéről, az állat kiemelkedő képességeiről. Közben pedig a szavak közé kell csempészni az adott versenyszám mozzanatait - pl. történik-e verőhiba vagy ellenszegülés, sérülés, időtúllépés, elengedett és átengedő-e a ló, hogy csak a legfontosabbakat említsem!

Peregnek az események, de a szavaknak is van ám hatalma! A versenyszellem izgalma rám is átragad, főleg akkor, ha a szósegítséget némi hangsegítség is követi. Ez nem más, mint a közvetítő hanglegjtése, hanghordozása, a szavak érzelmi töltete. Ilyenkor megállapítható a kommentátor lelkesedése. Hangjának komolysága szakértelmét tükrözi. Győzelem esetén a hangszín is magasabb. A hanghordozás megmutatja azokat az empatikus érzelmeket, melyekkel ráhangolódnak a közvetítők a versenyekre. Azt is tudják finoman érzékeltetni, micsoda

kapcsolatra van szükség ló és lovas között ahhoz, hogy ilyen remek teljesítményekre legyenek képesek.

Ha figyelünk, híres és érdekes lóneveket is hallhatunk, egy-egy szakkifejezés közérthető magyarázatát, egy-egy mosolyt fakasztó megjegyzést.

Sejteni lehet, ez a szakma micsoda munkát, napi készültséget és nagyszabású tudást kíván kommentátorainktól! Nekünk, nézőknek, ilyen sokrétű információval szolgálnak!

Nem győzöm kihangsúlyozni, milyen jelentőséggel bír számomra az ő feladatkörük. Szósegítségeik olyanok nekem, mint lovas kezében a szár - összekötő szoros kapocs a lóval és a versenyek világával.

Szavaikra úgy figyelek, mint ló a lovasára, figyelmesen, fülemet hegyezve.

Köszönöm ezt a nem mindennapi szolgálatot!

III. rész

Táncoló percek nyomában

Érzed ahogy táncolunk?

(naplórészlet, 2013)

„Amikor táncolsz, nem az a célod, hogy egy bizonyos pontra megérkezz a táncparketten, hanem hogy minden lépést élvezz, míg odaérsz.”

(Wayne Dyer)

A zene szeretete már gyermekkoromtól kezdve kíséri életemet. Vakságomból következően a zene nagyobb hangsúlyt kap, hiszen a hangok úgy elevenednek meg bennem, mint másokban egy szép festmény vagy egy fénykép tételeire bontva. Egy-egy dallam sokszor még akkor is a fülemben cseng, mikor körülöttem csend uralkodik. A muzsika azonban körülölel, csalogat, hív, mondhatnám kézen fog, szinte táncra csábít.

2013 őszén egy álmom vált valóra, amikor megismerkedtem a zumba® csodálatos világával!

Igen, egy régi vágyam teljesült, s jelentősége akkor lesz mások számára is érthető, ha egy kis időutazást teszünk a múltban.

A tornateremben vidám zene szólt. Vak és gyengénlátó osztálytársaim közül az ügyesebbek lelkesen, nagy odaadással, boldogan gimnasztikáztak. Ütemesen tapsoltak, időnként a lábak ritmusos dobbanásait lehetett hallani.

Sóvárgást éreztem legbelül. De jó volna csatlakozni! De jó volna kipróbálni! Azonban nem lehet! Akinek az alapvető tornagyakorlatok sem mennek, ne is álmodjon ilyesmiről!!! Ezt éreztették velem és társaimmal, dorgálással, megszégyenítéssel, gúnyos szavakkal.

Maradt tehát a zene dúdolása.

A kép változik. Gimnáziumba járok, egészségesek közé! Rohan az idő.

Saját szalagavatómon vagyok. Gyönyörű ruhákba öltözve táncol az egész évfolyam... kivéve engem, akit vakságom miatt felmentettek a testnevelés és a tánc alól.

De szép is lett volna eltáncolni a Palotást, vagy mondjuk egy keringőt! Fájdalmat éreztem legbelül és szomorúságot.

Anyu hűségesen tolmácsolta szavaival, ki hogyan mozog, milyen az összhang stb.

Ismét elraktároztam a dallamokat, mozgás nélkül.

Lapozzunk az albumban!

Munkahelyemen kollegák hoznak be DVD-ket, ahol lányaik/fiaik táncolnak saját szalagavatójukon. Büszkeség árad a hangjukból, ahogyan táncoló gyerekeiket nézik. Ez csak természetes!

Ismét elkeseredtem. Azt éreztem, hogy valami fontos és szép dolog maradt ki az életemből, ami talán visszahozhatatlan!

Felnőttként elkezdtem lovagolni. Felemelő érzés volt a ló mozgását átvenni, ritmusát követni, ringatózni a ló hátán - persze ez nem mindig sikerült. Oktatóim bátorító, biztató, támogató megnyilvánulásainak köszönhetően elkezdett nőni az önbizalmam, s éreztem, mozogni jó.

Évekig tartott ez a nagy lelkesedés. Később azonban rájöttem, itt is a ritmust, az ütemes mozgás örömét kerestem.

Egyszer, még régebben, leestem a lóról, s azóta többször is voltak félelmeim a magasban egy-egy váratlan mozdulat után. Elhatároztam, szüneteltetem a lovaglást. Megőrzöm a szép, maradandó emlékeket, s nem erősítem fel a már meglévő félelmeimet.

Közben pedig ráébredtem arra, hogy más mozgásra van szükségem, csak még nem tudtam mire.

Otthon azért próbáltam zenére mozogni, de fogalmam sem volt arról, helyes-e, amit csinálok, jól mutat-e stb.

Szüleimmal lapozgattuk a helyi újságot, ahol különböző klubfoglalkozásokat hirdettek. Itt akadtunk rá a zumbára®.

Zumba®, zumba®, de jól hangzik. Milyen tánc ez? Utánaolvastam az interneten - latin-amerikai táncok alaplépéseinek kombinációja aerobics elemekkel ötvözve. Jelentése: gyorsan mozogni és szórakozni.

A sok információ közül ez a pár mondat felkeltette az érdeklődésemet. Felhívtam a megadott telefonszámot.

A vonal másik végén egy mosolygós női hang jelentkezett, s vidámsága akkor is megmaradt, amikor elmondtam, hogy nem látok és a zumbázási® lehetőségek iránt érdeklődöm.

Mivel a csoportos foglalkozásokon szemmel nem tudom követni az oktató mozdulatsorait, más megoldást kellett keresnünk. Tanácskoztunk, s arra jutottunk, hogy magánórákat veszek Vikitől, hogy az alaplépéseket meg tudja mutatni nekem.

„Egy próbát megér!” - mondta mosolyogva.

„Szerintem is!” - gondoltam magamban és belevágtam.

Még nincs két hónapja, hogy zumbázok®, de máris vannak maradandó élményeim.

Az első találkozást soha sem fogom elfelejteni.

Oktatóm mondta, hogy megmutat egy-egy zenét, amelyre táncolni szoktak, hogy ismerkedjek a stílussal.

Először a Merengue gazdag dallamvilágából mutatott egy számot. Leírhatatlan, mit éreztem: az a vidám, életörömet, erőt és energiát, felszabadultságot és jókedvet sugárzó, lüktető dallam arra csábított, hogy felugorjak a helyemről.

„Helyben járás!” - mondta Viki.

„Azt még tudok!” - gondoltam.

A zene szinte magával sodort, a lábam nem akart a földön maradni. Most vagy soha! Elkezdtem a zene ritmusára helyben járni.

„Nagyon jó a ritmusérzéked és felszabadultan mozogsz!”

Örömöm nem ismert határt. Ritmusérzésem valóban jó lehet, mert szintetizátorozok már évek óta, s zongorázni is tanultam.

Az első órát követte a többi. Most fokozatosan tanulok több tánclépést és a hozzájuk tartozó karmunkát.

Viki kifogyhatatlan türelemmel és lelkesedéssel tanít. Kezét a megfelelő testrészemre teszi, így mutatja és korrigálja hogyan mozogjak, miként hozzam összhangba végtagjaimat, csípőmet stb.

„Érzed ahogy táncolunk?” - ezt sugallja minden mozdulat.

„Érzem bizony! Ha nem, akkor rá fogok érezni!”

Oktatóm a legkisebb jó mozdulatot is észreveszi, dicséri, növelve így önbizalmamat.

Sőt, megtanít még valami fontosra, összehasonlítja korábbi teljesítményemet a mostanival, még hozzá pozitív irányban (eddig nem tudtam, hogyan kell).

Csak egy példát hadd említsek.

„Marika, észrevetted milyen jól megy most már az oldalazás? A múltkor még sokkal nehezebben ment!”

Csodálatos dolog, hogy mindketten lelkesen belevetjük magunkat a zumbázásba® — oktatóm tanítja, én tanulom tőle. Kölcsönösen feltöltjük egymást.

Otthon is gyakorolhatok szorgalmasan, mert megkaptam azokat a számokat, melyeket az órákon tanulunk.

Zárszóként elmondhatom, úgy érzem, szárnyalok. Már nem bánkódom a múlt miatt, így kellett történnie. Még hozzá azért, hogy még értékesebb legyen a zumba® iránt érzett lelkesedésem.

Vikiben pedig megtaláltam azt az oktatót, akire szükségem van! Empátiájával, lelkesedésével, szakmai tudásával ráébresztett valamire. Nem mindegy, ki hogyan tudja átadni tudását másoknak. Amit gyermekfejjel nem tudtam elsajátítani, nem feltétlenül az én hibám volt. Egyszerűen nem a megfelelő kulccsal próbálkoztak ajtót nyitni az agyam egy kis zugában. Viki és a zumba® napsugarat csalogatnak a lelkembe még télen is. Voltak pillanatok, amikor vakságomról is elfelejtkeztem! Most már tudom, kinek és minek köszönhető mindez!

A múltban felállított tüskés kerítést elkezdtem lerombolni. Most csendes boldogság van bennem, amit szeretnék sokáig, nagyon sokáig megőrizni, hogy bármikor felidézhessem, s vigaszt nyújtson a nehezebb időszakokban is.

A lelkünk is zumbázik®!

„Táncolok míg élek, mert tánc nélkül nincs élet!”

(Ismeretlen)

Amikor mozgunk, táncolunk, sokat teszünk testünk egészségéért. Főleg akkor, ha rendszeresen gyakorolunk.

Testünk jólléte mellett a lelki egészségünk megőrzése érdekében is rendkívül fontos a tánc!

Amikor úgy érezzük:

- Elcsigázottak vagyunk egy-egy nehéz, fárasztó munkanap után,
- Pattanásig feszülnek az idegeink,
- Torkig vagyunk sok apró bosszantó dolog miatt,
- Elegünk van már az egyhangú napok véget nem érő monotonosságából,
- Nyolc órai ülőmunkától elgémberedünk,
- Kissé leverték, fásultak vagyunk,
- Változatosságra vágyunk,
- Hasznos és szórakoztató időtöltésre áhítunk:

Mire várunk?

Zumbára® fel!!!

Először is, a zene megadja azt a hangulatot, ami a zumbázáshoz® kell (vidámságot, frissességet, játékoságot, életörömet). Igen, életörömet írtam! Ugyanis ezek a zenék kiragadnak a hétköznapi gondjaiból, s belecsöppenünk egy másik világba, ahol az emberek a zenéjükkel, éneklésükkel még valóban tudnak lelkesedni.

Ilyenkor érdemes kikapcsolni, s a zenére figyelni. Fokozatosan átvenni a számok hangulatát, azonosulni velük.

Testünk sem tud ellenállni, mozogni, táncolni vágyik, szinte lebegni a zenével - hol gyorsabban, hol lassabban.

Érezni lehet, hogy ellazulunk, nem vagyunk már olyan feszültek. Felszabadultságot érzünk. Jókedvűek leszünk, s ez a vidámság ragadós, adjuk át egymásnak!

Nemcsak azért zumbázunk®, hogy a feszültségünket levezessük. Már eleve jókedvűen is érkezhetünk! Ilyenkor kisugározzuk azt az energiát, ami bennünk van, a többiek felé, a zene segít ebben.

Amikor táncolunk, valóban jól érezzük magunkat, nő az önbizalmunk, hiszen sikerélményeket gyűjtünk! Mire gondolok? Amikor egy-egy számot végigtáncolunk úgy, hogy élvezzük minden pillanatát, a gyöngyöző izzadságcseppek ellenére is!

Főleg akkor tölt el jó érzés bennünket, amikor sorozatban, egymás után táncoljuk végig a csábítóbbnál csábítóbb számokat! Ne hagyjuk még abba, ne legyen még vége!

Valami olyat csinálunk, ami különleges.

Ezt az érzést csak mi ismerjük, akik ezekre a zenékre táncolunk!

Nagyon fontos a koreográfus szerepe, hiszen ő az, aki megadja az egész óra felépítését!

Mi tudjuk, kihez érdemes járni!!!

A mozgás öröme mindenkié, igazi kincs, amit élvezni érdemes!

Feltöltődünk, akár csak a mobiltelefonunk, több napra is, a következő találkozásig mindenképpen!

Zumba®, mint terápia I.

(Naplórészlet, 2013)

„Akkor vagy otthon, amikor nincsenek elvárások, amikor az lehetsz, aki vagy. És a másik örömet lel benned, nem akar megváltoztatni, és nem kritizál, hanem örül neked úgy, ahogy vagy.”

(Feldmár András)

Az alábbi őszinte, komoly mondanivalót rejtő vallomást azért osztom meg másokkal, mert remélem, többeknek is segíthetnek a leírt észrevételek!

A tánc, a mozgás, a zene szeretete sok mindenben átsegíthet. Már legalább 4 hónapja járok Vikihez, s személyes élményeim vannak, miben is segített már a Zumba®.

Az első, érdekes tapasztalatom a következő!

Már régóta észlelem magamon, s gondolom, nem vagyok egyedül a problémával, a megfelelési kényszerrel. Mindent a lehető legjobban szeretnék csinálni, nem szeretek hibázni! Ahogy belegondoltam, nem is a hibázással van itt a legnagyobb baj! Attól tartok, hogy hibáim következtében, csalódást okozok másoknak, akik elpártolnak tőlem, s az eddig biztonságosnak hitt érzelmi kapcsolat meggyengül.

Mondanom sem kell, ez a folyamat nem teljesen tudatos, de elő-előbukkan az életemben. Főleg olyan emberek esetében, akik közel állnak hozzám.

Természetesen tudom, emberek vagyunk, s „Tévedni emberi dolog!”. Mégis, a szeretet elvesztésétől való félelem bennem van hibázás esetén.

Szeretnék ezen a gondolkodásmódomon változtatni, mert mindenkinek megfelelni úgysem lehet, s ez a félelem csak lelki teher.

Hosszú és lassú folyamat vezet a „gyógyulásig”, de már megtaláltam a kiutat!

Vikinek és a táncnak köszönhetem!

Miért?

Egy-egy teljes koreográfia elsajátítása nem pár percet vesz igénybe, hanem több alkalmat. Mi következik ebből? Egy adott szám koreográfiáját lebontjuk több, kisebb egységre.

Ha szakaszokban számolunk, sokkal több a sikerélmény! Vikinek kimondottan jó érzése van arra, hogy a próbálkozásokban észrevegye és ki is hangsúlyozza a jót, a pozitívumot.

Többen hajlamosak vagyunk a kritikára, hiszen a rosszat sokkal könnyebb kiszűrni, de a jót is fel kellene fedezni.

Táncoktatás közben a hibáimat is korrigáljuk, de úgy, hogy közben megmarad a sikerélmény! Arra a meglevő tudásra építünk, amivel már rendelkezem, arra alapozzuk az új lépéseket.

Türelemmel, szeretettel, biztatással, jó tanácsokkal könnyű fejlődni.

Vikinél, ha hibázok, nem történik semmi baj, legfeljebb kiesek a ritmusból! Nincs komolyabb következménye a tévesztéseknek.

„Semmi pánik! Nekiugrasz kodunk újra!”

Itt a kitartás a lényeg, az, hogy nem adom fel!

Egyszer csak azon veszem észre magam, hogy már a teljes koreográfia megvan, s amikor el-táncolom, összeáll a teljes kép, megvan a sikerélmény, egységekből, kis részekből összerakva!

Sok kicsi sokra megy!

A megfelelési kényszerem annyiból módosult tehát, hogy bontsak le mindent részecskékre, így a mércét is alacsonyabbra állítom. Az ember sokkal sikeresebb, ha kis lépésekben halad. A túl nagy falaton csak rágódunk!

Óráim végén mindig mosolygós arccal megyek el, mert jól érzem magam!

Viki, ez a Te érdemed, és a gondosan összeválogatott számoké!

Lassan ráébredek arra, hogy az elfogadás kulcsát az ember személyiségében kell keresni, s nem a másoknak nyújtott teljesítményében.

Végezetül, hadd másoljak ide egy idézetet, amely nagyon közel áll hozzám:

„Ne haladj előttem, mert nem tudlak követni! Ne gyere utánam, mert nem tudlak vezetni! Jöjj ide mellém és legyünk barátok!”

(Albert Camus)

Zumba® mint terápia II.

(Naplórészlet, 2013)

„Azt mondják, nem vagy jó semmire? Még csak most hoztál makkot és ki akarnak dobni?! Láttál már makkot? Értéktelen semmiségnek látszik, pedig a belsejében élet van. Egy tölgy lehetősége! Csak meg kell várni, amíg kihajt!”

(Lovas a sötétben c. film)

A sok-sok apró sikerélmény fontossága mellett rengeteget jelent a tánc önbizalom növelő hatása.

Mielőtt azonban erre rátérnék, beszélünk kell arról, milyen fontos, ki és hogyan oktat bármilyen sportot, mert az oktató személye rendkívül sokat jelent.

Évekig próbálkoztam megbarátkozni a vízzel és megtanulni úszni. A víztől való félelmem nemhogy csökkent volna, inkább nőttön-nőtt. Akik velem foglalkoztak, nem vették tudomásul félelmeimet, olyan feladatokat és gyakorlatokat végeztek el velem, melyek még fokozták aggályaimat (lenyomtak a víz alá, hogy megtapasztalhassam, a víz úgyis feldob; hanyatt fektettek, hogy érezzem, milyen lebegni a vízen, azonban semmilyen empátiát nem mutattak).

Még volt számos rossz élményem, de nem részletezem. Lényeg, hogy soha nem tudtam igazán megszeretni a vizet, s ez a mai napig is így van!

A tánccal azonban más a helyzet!

Vikitől mindig olyan feladatokat kapok, melyeket meg tudok csinálni. Időnként, ha kételkedek magamban, ő akkor is tudja, képes vagyok rá!!! Valóban, azon veszem észre magam, hogy a nehezebb gyakorlatok is mennek, pedig előtte azt gondoltam volna, nem tudom majd megcsinálni.

Oktatóm tudja, mire vagyok képes, tudja, hogyan építse fel a feladatokat. Most már magam is tapasztalom, hogy sikerül elsajátítanom a merengue, salsa, cumbia, bachata lépéseit.

Gyermekkoromban sokat ábrándoztam arról, hogy én is zenére táncoljak, mint annak idején atletizáló osztálytársaim.

Ha valaki évekkel ezelőtt azt mondta volna nekem, hogy egyszer táncolni fogok... nem hittem volna el. Most pedig megvalósíthatom vágyaimat!

Rengeteget jelent számomra oktatóm lelkesedése, türelme, ösztönző, motiváló személyisége. Nem mindennapi dolog megtapasztalni, amikor együtt örülünk, ha sikerül valami nehéz lépéskombinációt megoldani.

Ha valami még nem megy, nem erőltetjük, hanem vissza-visszatérünk rá!

Most már nem riadok meg egy-egy „kihívástól”, mert tudom, a mérce akkora, hogy sikeresen veszem majd az akadályt, esetleg több időt vesz igénybe. Időből pedig van bőven, hiszen hosszú távra tervezem a táncot, s tudom, még sok, szép élmény vár rám, melyről beszámolhatok!

Egy kicsit már töröm a zumbát®

(Naplórészlet, 2014)

„A tánc a lélek érzéseit a test mozdulataival fejezi ki és méltó arra, hogy a zenéhez és a költészethez hasonló szerepet töltsön be.”

(Cezare Negri)

El tudom képzelni, amint az olvasó a bejegyzésem címére néz! Az arcán döbbenet, csodálkozás, értetlen kifejezés! Talán azt gondolja, sajtóhiba történt, itt valami nem stimmel!

Mindenkit arra kérek, figyelmesen olvassa tovább írásomat, mert kiderül a címből adódó furcsaság!

Amikor egy idegen nyelvet tanulunk, ismerkedünk, barátkozunk a szavakkal, az adott nyelv dallamával, fonetikájával és még sorolhatnám. Nehéz egy-egy szót megjegyezni, mondatba rakni. Főleg megérteni, amit mások mondanak nekünk! Még nehezebb a nyelvtani szabályokat elsajátítani. Nem szeretnék azonban nyelvi kérdésekbe bocsátkozni. Ennyi párhuzam éppen elég lesz ahhoz, hogy a mozgáshoz, tánchoz, jelen esetben a zumbához® kössöm mondandómat.

A tánc is egyfajta nyelv, a testbeszéd nyelve, ami nem hallható, de látható! Valamit szeretnénk testünkkel kifejezni, érzékeltetni, megértetni másokkal, még ha nem is gondolunk erre tudatosan. Számomra a zumba® is egy testbeszédet fejez ki. Vakságomból kifolyólag soha nem élhettem a gesztikuláció, a mimika adta lehetőségekkel. A testnevelés soha sem tartozott

a kedvenc tantárgyaim közé. Éppen ezért érdekes kihívásnak ígérkezett: megtanulni mindazt, amit mások a látás útján, utánzással sajátítanak el.

„Mindent a szemnek, semmit a kéznek!!!” - gondoltam még régen! Szerencsésnek mondhatom magam, mert van egy tolmácsom, Viki, aki a láthatót segít tapinthatóvá, kézzelfoghatóvá tenni. Érdekes kaland ez, hiszen a testbeszéd alig-alig tartalmaz hangokat - esetenként lábdobbanást, tapsot, egyébként nem társul hozzá hang. Mégis lehetséges vakon is az elsajátítása, csupán sokkal nagyobb türelem, figyelem, koncentráció és idő kérdése.

Több módszert is használunk a szemléltetéshez. Oktatóm sok esetben rajtam mutatja meg az adott mozdulatot, esetleg megpróbálom tapintással érzékelni, ő hogyan csinálja, vagy szóbeli magyarázatokat kapok.

A karmunka bizonyul a legnehezebbnek, mert minden a levegőben történik, egyáltalán nem társul hozzá hang. Időnként meglepődök egy-egy mozdulaton, s úgy érzem magam, mint az a tanuló, aki egy kimondhatatlan szó kiejtésével birkózik, újra és újra próbálja kimondani.

Egy-egy ilyen mozdulatot úgy érdemes elsajátítani, mint egy idegen szót: megpróbálni valamihez kötni, hogy megmaradjon. Nálam egy-egy mindennapos tevékenységhez érdemes társítani, így rögzül. Amennyiben nincs meg ez a kötődés, kiesik az emlékezetemből, mert idegen, szokatlan, nem tudom beépíteni a „szótáramba”.

A mozdulatot nem elég egyszer megmutatni, többször kell, mert másképp nem rögzül. Nem látom, hogyan csinálják mások, csupán azt érzékelem, amit megmutatnak nekem. Oktatóm lelkesedése kifogyhatatlan, s ez engem is motivál!

Sokat segít az is, amikor a mozdulatot lelassítjuk, ugyanúgy, ahogy egy idegen szót is lassabban ejtünk ki a memorizáláshoz.

A testbeszéd esetében is állandó gyakorlásra, ismételésre van szükség. Nekem oktatóm az egyetlen és biztos forrásom, ugyanis a rengeteg klip, amit mások nagy érdeklődéssel néznek, számomra elérhetetlenek! Mindent a szemnek...! Tehát a kézzelfoghatósághoz kell a személyes kontaktus, kapcsolatteremtés!

Nincs összehasonlítási alapom, mindig a magam próbálkozásait érzékelem. Érdekes lenne tudni, másoknak mi okoz esetleg nehézséget, mi az, amivel kicsit küzdenek, mi az, ami sikert ad tánc közben.

Nekem remek tolmácsom van, és még valami, a zene! Abba kell beleilleszteni a mozdulatsorokat. A zene ritmusa vezet, keretet ad a mozdulatoknak.

A jó ritmusérzésem segít ebben. A mozdulatokon mindig van és lesz mit tökéletesíteni. Sőt, rengeteg dolog van, amiről még nem is tanultam!

A testbeszéd nyelve is komplikált ám!

Nem is tűzök ki nagy célokat magam elé, mindig csak egy kicsivel szeretnék többet tanulni, hogy az apró mércékből legyenek igazi, megélt sikerélmények. Egy újságikkben olvastam, hogy ha csupán 10%-kal emeljük a mércét, azt biztosan tudjuk teljesíteni, önbizalmunk is nő, és fejlődünk is! Nekem ez eredményesnek tűnik, szerintem másoknak is. Ha túl nagy a mércé, úgy érzem, nem tudom „megugrani az akadályt!” „Sok kicsi sokra megy!” Ez így van jól!

Tehát elmondhatom, az elmúlt hónapok során rengeteget tanultam, már egy kicsit töröm a zumbát®! Vannak sokan, akik már haladó szinten vannak, jómagam alapfokon tartok! Rám is még sok érdekesség vár, s egy célom van csupán: nem a tökéletességre törekszem! Inkább arra, jobb legyen, mint volt! Ha ez sikerül, mondhatjuk: „sikeres vizsgát tett, tovább léphet!”

IV. rész Alkalmi írásaim

Pedagógusnapra

„Ma nem tanulni jöttünk.
Ma szívünk ünnepel.
A hálát, amit érzek:
miképpen mondjam el?”

(Donászi Magda: Ma szívünk
ünnepel... - részlet)

Ha én tanár volnék

1. Ha én tanár volnék, angolt tanítanék.
Minden diákomnak szeretetet adnék.
S tovább adnám mindazt, mi szépet megtanultam,
Sok szót, dalt, mondókát, s mit a szív jónak lát.
2. Elmehetnénk együtt a szörnyek országába,
Megismerkedhetnénk a szörnyek királyával.
Sokat énekelnénk, még többet csevegnénk,
S vendéget is hívnék, kivel angolul beszélénk.
3. Beszélgetnénk együtt az angol szokásokról,
Meg is emlékeznénk a Hálaadás napról.
S együtt adnánk hálát, azoknak, kik nekünk,
Oly sok áldozatot hoztak eddig értünk.
4. Megismerkedhetnénk angol szólásokkal,
Mert így könnyen bírunk gyermeket szólásra.
S hogy jegyek legyenek, persze feleltetek,
De lelkesen tanulva, majd jó jegyek születnek.
5. Minden alkalommal újat tanulhatnánk,
Az angol konyhába is bekacsintgathatnánk.
S elsajátíthatnánk az utazás örömeit,
S fontolóra vennénk a híresek tetteit.
6. Kikapcsolódásként filmeket is néznénk.
A Muzsika hangjával fel is tölthetnénk.
Show-műsort is néznénk, sokat nevetgetnénk,
S mit még jónak vélnénk, azt is megnézhetnénk.
7. Ha jól megy már a nyelv, lehetne vizsgázni.
Mindig emelt fővel kell a bizottsághoz állni!
Ha kedvvel tanultatok, akkor nem kell félni,
Mert majd minden diák át fog a vizsgán menni!

8. Hadd adjak most hálát tiszta szívből azoknak,
Kik ennyi szépet és jót nekem továbbadtak.
Úgy szeretném én is ezt az utat járni,
S mindig jó és pontos tanárnővé válni.

(Ha én rózsza volnék dallamára)

In Memoriam Korompai Vali

Személyesen köszöntem meg

„Az a mű, amelyet elolvasnak: él, az a mű,
amelyet másodszor is elolvasnak: megmarad.”

(Alexandre Dumas (ifj.))

Még évekkel ezelőtt történt. A hangoskönyvtár már gyermekkorom óta elbűvölt, és a mai napig elvarázsol. Nagyon vágytam rá, hogy egyszer személyesen is köszönetemet fejezhessem ki egyik kedvenc felolvasómnak, Korompai Valinak azért a sok szép élményért, melyet felolvasásaival nyújtott.

Gondolkodtam, mivel is fejezhetném ki hálámat. A gondolatokból egy vers állt össze, amit a cikk végén olvashatnak Önök is.

A személyes találkozóra a hangoskönyvtár előterében került sor. Emlékszem, nagyon meglepődtem, mert alig ismertem meg a hangját. Csupán akkor volt ismerős a régi, megszokott hang, amikor folyamatosan és lelkesedéssel kezdett velem beszélgetni. A verset kétféleképpen hoztam magammal; Braille-ben, hogy felolvashassam, és síkírásban, hogy Vali néni bármikor elővehesse kedve szerint.

Felolvasás után egy lelkes ölelés volt a jutalmam, éreztem, mennyire meghatódott. Nekem is összeszorult a torkom! „Amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra!” - jutott eszembe. Holnap ki tudja, mit hoz a jövő! Akkor hálás dolog valaki érdemét, fáradozását, elhivatottságát, munkáját megköszönni, amikor még nem késő, amikor még köztünk van, s lehetőségünk nyílik mindezt elmondani neki, így tudja, milyen fontos ő nekünk!

Megrendülve értesültem a napokban arról, hogy Vali néni eltávozott közülünk. Emlékét őrzi az a sok-sok könyv, melyet ránk hagyott, a hangja, amely közvetíti felénk mindazt a szépet, amit megosztott velünk is.

Nyugodjon békében!

Köszönöm!

Nyolc éves voltam már,
Mikor először elbűvölt a Hangoskönyvtár.
A sok kedves hang mind igaz jó barát,
Reggelenként ők adják a nap első sugarát.
A sok Hangoskönyv táplálja örömöm,
Repeső szívem azt üti,
Köszönöm, Köszönöm!

Kedvenc felolvasóm Vali néni,
Milyen gyönyörűen tud mesélni!
A hangja oly kellemes,
Hallgatni oly jó,
Szinte úgy érzem,
Velem is megtörtént a leírott szó.

Minden könyv egy új világ,
Valikával olvasni micsoda boldogság!
Mikor a történet érdekes,
Olvasni érdemes,
Csak „Mi Ketten”,
A könyvben elmerülünk,
A cselekmény részesei leszünk.
Feledve napi gondot, bánatot,
Kalandnak élünk meg minden pillanatot.

Mikor egy könyvnek vége,
Az ember nem örül,
A szereplők elmennek,
De emléküik megmarad körös-körül.
Majd újabb kazettákon,
Ugyanaz az ismerős, kedves hang várja,
Hogy gombnyomásra elkezdődjön az események árja.

Köszönöm a kitartó munkát,
Hogy nem kíméli a torkát,
Élete legyen továbbra is szép és jó,
Ezt kívánja Önnek,
Egy hálás olvasó!

Karácsonyra

Tiszta szívből

„Karácsonyi gyertya fénye melengesse szívedet,
Ki ne aludjon belőle sose a szeretet!
Szeretni szép szeretni érdemes,
Kívánok mindenkinek nagyon szép karácsonyi ünnepeket!”

(Ismeretlen)

Már csak egy hét volt karácsonyig. Mindenki lázasan készülődött az ünnepekre. Az áruházakat már legalább egy hónapja felöltöztették karácsonyi díszekbe, a házakat is csinosan felékesítették. Elkezdtek árulni a szaloncukrokat, mindenütt a karácsonyt idéző dallamok csendültek fel.

A munkahelyünkön sem volt ez másképp. Az iroda dolgozói is készültek egy kis ünnepléssel. Hatan vagyunk egy szobában. Megbeszéltük, mindenki hoz be enni- és innivalót, de ami az ajándékozást illeti, kihúzzuk egymást, s annak az illetőnek kedveskedünk valami meglepetéssel.

Nagyon megörültem, amikor kiderült, legkedvesebb kolleganőmet, Andit húztam, aki egyben barátnőm is.

Amikor tehetjük telefonon is beszélünk és időnként találkozunk is, amikor együtt járunk a konditerembe.

Mostanában észrevettem Andin, hogy feszült, kedvetlen, néha kisírt szemekkel jön dolgozni. Amikor kérdőre vontam, akkor sem mondott különösebbet.

Mégis érzékeltem, hogy a legkisebb kudarc is könnyeket csal a szemébe, láttam rajta, valami nem stimmel. Gondoltam, most igazán egyedi ajándékre lesz szüksége, amivel meglephetem és kimutathatom neki, milyen fontos nekem!

Jártam az üzleteket, de nem bukkantam semmilyen érdemes ajándékre.

Lelki problémára hogyan lehet vigaszt adó ajándékot adni? - gondolkodtam. Nem akartam csak úgy venni Andinak valamit, amiből már tucat számra van neki otthon, tudtam, valami másra van szüksége.

Próba, szerencse, bekukkantottam az egyik nagy könyvesboltba.

Nézegettem a rengeteg elegáns kötésű könyvet, s egyszer csak megtaláltam, amit kerestem: EMLÉKKÖNYV!

Mégghozzá szív alakú!

Mindegyik lapja csupa-csupa szív!

Amikor hazaértem, keresgéltem idézeteket a Neten, de nem találtam meg azt, ami Andihoz illett volna.

Majd megfogalmazom saját szavaimmal, hiszen erre van szüksége!

„Andi! Szükségem van rád, mert:

- Olyan kollegám és barátnőm vagy, akire mindig, mindenben számíthatok!
- Nem mész el a problémáim mellett, hanem mindig érdeklődsz, mi van velem!
- Együtt tudunk nevetni a tévedéseinken, így könnyebben vesszük az akadályokat!
- Mindannyiunknak fontos vagy, mert te tartod össze a csapatot, békítesz, ha kell, oszlopos tagunk vagy!
- Akkor is szeretünk, ha hibázol, olyannak szeretünk, amilyen vagy!

Bármi is nyomaszt mostanában, ne add fel! Még sok-sok évig visszavárunk, mert jó veled együtt dolgozni!”

A könyvecskét elegánsan becsomagoltam és vártam az ajándékozás pillanatát, ami egy-két nap múlva el is érkezett.

Nevetést hallottam körös-körül, ahogyan a kollegák bontogatták ajándékaikat.

Engem is jól ismer egyik munkatársam, mert kedvenc könyveim egyikét kaptam meg tőle!

Izgatottan lestem Andi arcát. Csillogó szemmel jött oda hozzám:

- Igazán nagyon köszönöm! Honnan tudtad... honnan tudtad, hogy pont erre volt a legnagyobb szükségem? - törölgette a szemét meghatottan.
- Láttam, hányszor lábad könnybe a szemed, ha valami nem sikerült, gondoltam, megerősítésre van szükséged.

- Tudod, az átszervezés az oka. Azt hittem és úgy éreztem, rám már alig van szükség, de ezek szerint tévedtem!

- De szép emlékkönyv, megnézhetjük? - kérdezgették a többiek is.

Amikor elolvasták a bejegyzést, ők is egyenként írtak bele valami biztatót, valamit, amiből Andi érzékelhette, van értelme naponta felkelni és bejárni dolgozni. Érezhette, szükség van rá és a munkájára!!! Ez az igazi ajándék, amit valaki kaphat!

Egy darabig meghatottan ültünk együtt, elgondolkodva.

- Ne csak karácsonykor mutassuk ki, milyen fontosak vagyunk egymásnak, hanem az év bármelyik napján! - fogalmazta meg egyikünk.

- Ez az emlékkönyv megmutatta, milyen jó kis csapat vagyunk mi, mindannyian! Tiszta szívből köszönöm!

Boldog karácsonyt mindenkinek és ha elmúlik karácsony...

- Utána is vigyázzunk a szeretet lángjára, hogy ki ne aludjon! - mondtam.

Tévedések víg napjai

A Lelki Egészség Világnapja alkalmából (október 10.)

„A legjobb módszer önmagunk felvidítása, ha felvidítunk valaki másét.”

(Mark Twain)

Nóri kissé morcosan tett-vett a lakásban. Mivel kint szakadt az eső, hangulatát némileg ez is rontotta.

Segített édesanyjának kekszet darálni, majd úgy döntött, olvas egy keveset. Braille-könyvével letelepedett az egyik kényelmes fotelba. Éppen át akarta adni magát az olvasás örömeinek, amikor megszólalt a telefon.

„Na tessék! Ennek is éppen most kell csörögnie, amikor szórakozhatnék egy kicsit!”

Zsörtölődve ment a telefonhoz.

- Halló!

- Szia, Dóri vagyok - hallatszott egy vidáman csengő hang a telefonban. - Beszélhetünk egy kicsit, ráérsz?

- Igen, persze.

- Nem tűnik valami vidámnak a hangod!

- Ma bal lábbal keltem fel, ez nem az én napom!

- Majd felvidulsz, ha meghallod, milyen muris dolog történt ma velem.

- Elég vicces lehet, ha pukkadozol a nevetéstől!

- Az is. Tudod, ma szemészetem voltam. Egyre többször szurkál a bal szemem, nagyon kellemetlen, irritáló érzés. A szemészdoktornő adott egy beutalót egy másik szakrendelőbe, ahol

jóval nagyobb a felszereltség. Lényeg, hogy több órás várakozás után végre bejutottam, a kísérőm is bejöhetett velem. Az orvos rendkívül barátságos volt. Alaposan megvizsgált, s mondta, hogy rendszeresen csepegtessek a felírt szemcseppből. Türelemre intett, ugyanis a gyógyulás hosszabb folyamat.

Amikor kijöttem a rendelőből, megjegyeztem a kísérőmnek:

- Ugye milyen kedves és türelmes volt a doktor úr?

- Doktor úr?!

- Igen, olyan kellemes férfi orgánuma volt, elhallgattam volna még.

- Téged aztán alaposan félrevezetett a hangja! Aki megvizsgált, nő volt, még hozzá csinos szoknyát viselt!

- Na ne!

- De bizony! A hangja tényleg megtéveszthetett! Ha háttal álltam volna neki, simán doktor úrnak szólítottam volna!

- Ne szólj szám, nem fáj fejem! De jó, hogy titulus nélkül társalogtam vele!

Nóri elnevette magát.

- Legfeljebb, ha elszóltad volna magad, kiderül, hogy nem hiába vagy szemészetten! Elvégre mindketten születésünk óta vakok vagyunk, megtréfálnak az érzékszerveink!

Egyébként velem is történt hasonló, csak én egy segítőkész eladóra hittem azt, hogy nő. Közben pedig egy fiatalember szolgált ki!

- Mindenesetre - mondta Dóri nevetve - már a szemem sem szúr annyira, olyan jól mulatok még mindig ezen a „hang-zavarón”, hogy a könnyem is kicsordul.

- Szemszárazság ellen örömkönnyek - mondta mosolyogva Nóri.

- Az örömről jut eszembe: hogy állsz a lovaglással? - kérdezte barátnőjét Dóri.

- Nagyon élvezem. Az a pár alkalom, amit lovaglással töltöttem, csodálatos, felemelő érzés. Amikor az ember megsimogathatja a lovak bársonyos bőrét...

- Miért nevensz ezen?

- Mert most jutott eszembe, hogy a napokban velem is milyen mókás dolog történt.

- Mesélj!

- Tudod, lovaglás előtt és után mindig megszeretgetem a lovacskát. Látni nem láthatom ugyan, de olyan jó dolog végigsimogatni a homlokát, az orrát, a nyakát, már ha hagyja magát. Tegnap lovaglás előtt szintén készültem a dédelgetésre.

- Szervusz, kincsem - becézgettem - és kinyújtott kezemmel meg akartam paskolni a ló nyakát. Igencsak meglepődtem, amikor egy erős, izmos kart éreztem a kezem alatt. Visszahőköltem.

- De jó, végre valaki kincsemnek szólít! - mondta vidáman az oktatóm.

Kiderült, hogy igazított még valamit a nyergen, amit nem vettem észre, azért veregettem meg a ló helyett őt!

- Ezek szerint nem vette zokon! - nevetett Dóri. - Tökéletesen el tudom képzelni a jelenetet!

- Legközelebb óvatosabb leszek, s a lovat nevén szólítom majd, mielőtt tapogatózó kezeim vándorútra indulnának!

- Olyan lelkesen mesélsz élményeidről, hogy szívesen kipróbálnám magam is a lovaglást!
- Remek! Először érdeklődj, hogy a lakhelyetekhez közel van-e lovarda. Ha igen, meg kell tudni, vállalnak-e vak lovast. Szerintem minden további nélkül, hiszen a lovat futószáron vezetik. Neked elsősorban a ló mozgását kell érezni, mozgásának ritmusát kell átvenni. Ehhez látni sem kell. Ha nem vállalnak, még mindig megkérdezhetjük az oktatómat. Csak nehogy azt mondja „Vigyázzatok, jóból is megárt a sok!”
- Azt biztosan nem mondja: „Lóból is megárt a sok!”
- Remek, majd még beszélünk erről! - Egyébként, már nem is olyan durcás a hangod!
- Tényleg nem, felvidítottál! Tévedések víg napjai ezek!
- Valóban! Egyébként te is megnevettettél engem!
- Ha valakit rosszkedvében találunk, adjuk tovább a vidámságot, hiszen ragadós!
- Az ám! Majd még beszélünk, de most le kell tennem. Szia!
- Szia!

Nóri mosolyogva ment ki a konyhába.

- De jó, anyu, elkészült a finom kókuszgolyó? Megédesíti a napomat. Dóritól humorbombát kaptam, most tőled kókuszgolyót! Testet-lelket tápláló örömteli pillanatok!

Percekkel később visszatért Braille-könyvéhez.

„Mosolyogni tessék!” - állt a címlapon.

- Már meg is történt - gondolta.

V. rész

Honlapajánló az olvasott témákhoz

I. Barangolás a lélek ösvényein:

<http://lelkizona.blog.hu/>

II. Az élet LÓoldala

Lovak az irodalomban

www.lovasok.hu/index.php?i=1745

Lovas filmajánlók:

www.lovasok.hu/index.php?i=38656

Árvay Mária: Dorka-történetek

<http://mek.oszk.hu/13500/13580/13580.htm>

III. Táncoló percek nyomában:

<http://www.zumbacentrum.hu/hu/>

Idézetek az olvasott témákban:

<http://www.citatum.hu>

<http://egycseppidezet.webnode.hu/idezetek/tanc/>

Árvay Marika írásai és más érdekességek:

<http://www.arvaymarika.webnode.hu>