

Játszmáink és a sorsunk

Szinte mindannyian játszmákat játszunk az emberi kapcsolatokkal, hogy hatni tudjunk a másikra, hogy a hatalmunkban tarthassuk. Mert végül is mi egy játszmának a célja? A másik fölébe kerekedés, a fölény, ami már önmagában egy problematikus dolog, ha vallási vagy ezoterikus szemszögből nézzük.

Ha fellapozzuk a Teremtés könyvét, azt látjuk, hogy Isten hatalmat adott az embernek a világ felett, a növények felett, az állatok felett, de a többi ember felett nem. Minden hatalom, amit az ember ember felett gyakorol – tegye azt szuronnyal, fegyverrel, csábító frázisokkal, szexualitással, ígéretekkel vagy játszmákkal – illegális és bűnös, mert hatalma csak az emberfeletlinek lehet az ember felett.

Márai Sándornak van egy nagyon érdekes regénye. Az igazi, amely azt a kérdést boncolgatja, hogy él-e valahol a világon egy nekünk teremtett, ideális partner, akit csak meg kellene találnunk. Márainak erre az a válasza, hogy nem, igazi nem él a világon – de ha valaki szerencsés, akkor találkozhat élete során egy-két emberrel, akikből lehetne igazi. Ám ehhez az együttélésbe nagyon sok türelmet, lemondást kell fektetni, és akkor egy idő után úgy összecsiszolódhatnak, hogy már nélkülözhetetlenek egymás számára.



Sajnos, az emberek szívébe nincs beleírva, hogy az ember nem tulajdon. Senki. A gyerek sem, a férj sem, a feleség sem, a szerető sem! A rabszolgatartás minden formája aljas. Ha a játszmák arról szólnak, hogy milyen manipulációval lehet egy másik ember felett hatalmat gyakorolni, őt tulajdonná tenni, akkor erre a tisztességes ember nemet mond. Az a mondás járja: az élet kikényszeríti, hogy az ember játszmákat játsszon. A kérdés csak az, hogy amit az élet kikényszerít, abba mindig bele kell-e egyezni? Az élet ugyanis a háborúkat is kikényszeríti. És még sorolhatnám, hogy mi mindent kényszerít ki: negatív indulatokat, gonosz cselekedeteket. Mindenre igent kell mondani? Attól, hogy a világ gonosz és züllött, nekünk is gonosznak és züllöttnek kell-e lennünk? Vagy inkább vállalni kell az ellenállás kockázatát, ami néha az ember egzisztenciájába, sőt az életébe kerülhet? Ezt senkitől sem lehet megkövetelni, legfeljebb az ember követelheti meg önmagától. De azért nem kell a gyávaságot dicsőséggé emelni!

Mindenki egyfajta játszmát játszik

Nagy kérdés az is, hogy vajon lehet-e egy kultúrát a játszmákra alapozni, és lehet-e ezt szinte az emberi kapcsolatok uralkodó formájának tekinteni? Vajon nem ez az oka annak, hogy a társadalmon mostanra olyan méretű gyanakvás uralkodott el, hogy már senki sem hisz a másiknak? Mindenki azt szimatolja, hol akarják átverni, mert feltételezi, hogy mindenki játszmát játszik. Hát akkor kinek higgyen...? A baj az, hogy a játszmát sokan összetévesztik a neveléssel és a tapintattal. Természetes, hogy nem mutathatjuk meg az indulatainkat a maguk nyersségében, mert nem akarjuk megbántani a másik embert, és olyan hatást akarunk elérni, hogy ő se bántson meg bennünket, ha lehet. A tapintatos magatartás azonban nem feltétlenül hazugság, és nem feltétlenül játszma.

Azt mondja a mózesi parancs: tiszteld apádat, anyádat! De hogyan lehet parancsra tisztelni valakit? Szeresd ellenségedet! Lehet parancsra szeretni valakit? Ez akaratlagos szabályozás alatt van? Hétfőn utálunk valakit, de ha úgy döntünk, akkor kedden már szeretjük? Ilyen nincs. Az ember érzelmi élete nem áll akaratlagos szabályozás alatt – csak a viselkedése. Meg lehet-e parancsolni valakinek, hogy soha ne szeressen bele egy másikba? Nem, de ki lehet kényszeríteni játszmákat, hogy legalább

viselkedjen úgy, mintha. Egy gyerektől is meg lehet követelni, hogy viselkedjen úgy, mintha tisztelné a szüleit, de a valódi tisztelet a szülőn múlik, nem a gyereken. Ugyanez igaz az iskolára is. Mi a követelése egy tanárnak a gyerekek szemben? Viselkedj úgy, mintha tisztelné a tanárt! Hogy valójában mekkora hülyének tartod, az a magánügyed, illetve titokban megbeszélheted a társaddal, de úgy kell tenned, mintha tisztelnéd, ő meg – bár szintén azt gondolja rólad, hogy tökgolyó vagy – látszólag elfogad téged rendes, értelmes gyereknek. Vagyis tanár és gyermek játszmát játszik, mindketten úgy tesznek, mintha, és ha ebben következetesek, akkor soha nem lesz bajuk egymással. De ha a gyerek nem tesz úgy, akkor baj lesz! Ez a játszma.

Egy veszekedő házaspár általában apró dolgokon ugrik össze. Van, aki elhiszi, hogy tényleg csak az a bajuk egymással, hogy a férj elfelejtett hozni toalettpapírt? Nem. Az a játszma-hoz tartozik. A játszma meg mire szolgál? Ha a bennük lévő kielégületlenség, düh, agresszió egyszerre robbanna ki, akkor nagy baj lenne – minimálisan el kellene válni, ha ugyan nem csapná agyon egyik a másikat. De ha ezt a feszültséget széthasítják, tíz apró robbanásra, akkor lesz belőle egy játszma, egy agresszív játszma, viszont a valósággal soha nem kell szembenézniük, hogy tulajdonképpen mennyire rosszul jönnek ki egymással.

A játszma egy nagy hazugságtömeg

Az ember persze mondhatja, hogy olyan világban élünk, ahol hazudni kell, hogy érvényesülni tudjunk, hogy a helyünkön maradhassunk, hogy mások elviseljék bennünket – ám erre semmi szükség nincs. Mi lesz, ha nem veszünk részt a játszmában? Akkor balhé lesz? És? Előbb-utóbb így is balhé lesz. Ha az emberek arra kényszerülnek, hogy például egy kapcsolat fenntartása érdekében hazudjanak, megjátsszák magukat, vagyis játszmáznak, azon a kapcsolaton túl sok áldás úgysem lesz. Persze, le lehet játszani egy életet is játszmákkal, de nem lesz ez az élet nagyon üres, nagyon hazug, nagyon elpazarolt? Arra való az emberélet, hogy hamis szerepeket játsszunk, csak azért, hogy a másikat megszerezzük vagy megtartsuk, leszereljük, vagy megmeneküljünk az agresszivitástól? Nem elpazarolása egy emberéletnek, ha hazug állításokat akarunk bebizonyítani önmagunknak vagy másoknak? Nem jobb vállalni a valóságot, mint ilyen hazug szerepekbe menekülni?

Ha csak lehet, ne játsszunk játszmát!

Ha lehet. Mert vannak helyzetek, amikor az élet igenis belekényszerít, és akkor nagyon rosszkedvűen, de el kell fogadni a kényszert, hogy muszáj valami más mutatnunk, mint ami bennünk van. Közben azonban levonhatjuk a konzekvenciát. Egy emberre elsősorban saját maga van rábízva, tehát saját magadért kell felelned. Van egy régi mondás, miszerint, ha meghalunk, akkor az elképzelt Jóisten nem azért fog felelősségre vonni, hogy miért nem lett belőlünk Assisi Szent Ferenc, hanem azért, hogy miért nem voltunk hűek önmagunkhoz. Ezért tartozunk felelősséggel. Nem kell szentnek lenni, de az embernek azonosnak kell lennie önmagával. Akár hívő valaki, akár ateista, akár misztikus, akár racionális, az emberélet nem arra való, hogy hamis szerepeket játsszunk. A határ azonban mindig ott van, hogy az igazság vállalásában nem szabad tönkremenni. Ha az fenyeget, hogy tönkremegyünk, elpusztulunk, megbetegszünk, akkor inkább játszmazni kell. De csak azért nem, hogy a külvilág szépek lássa a családi életünket, vagy a gyermekünk viselkedése megfeleljen a normatív előírásoknak.

Zsu – Női Portál

Paleo – ételed legyen a gyógyszered

Kókusztejes zellerkrémleves

Hozzávalók: 4-5 db zellerszár, 4 dl kókusztej, 1 ek zsír (helyettesíthető kókuszszírral), 3 dl víz, 1 kisebb fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, maréknyi natúr napraforgómag, 2 kk curry, só, bors, olívaolaj a díszítéshez.

Elkészítés: Felvágjuk a hagymát, és a vajzsíron üvegesre pirítjuk. Amikor kezd egy kicsit barnulni megszórjuk a curryvel. Addig pirítjuk, míg felcsap a finom fűszer illata. Ekkor beletesszük a kockákra aprított zellerszárakat, a zúzott fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, és együtt pároljuk néhány percig.

Ha a zeller kezd üvegesedni felöntjük a kókusztejjel és a vízzel. Állandó kevergetés mellett felforraljuk, majd levesszük a lángot, és lassú tűzön főzzük tovább fedő alatt, néha megkeverve, nehogy odaégjen.

Ha megpuhult a zeller - kb 10-12 perc, nem kell szétfőzni -, akkor lehúzzuk a tűzről, és botmixerrel összeturmixoljuk.

Vegyünk elő egy teflonserpenyőt, forrósítsuk fel, és tegyük bele a napraforgómagot. Adjunk hozzá két csipet sót, és kevergetve 1-2 perc alatt pirítsuk meg. Ügyelni kell rá, mert hamar megég. Merjük tányérba a levest, szórjuk meg a pirított magokkal, és díszítsük néhány csepp olívaolajjal.

Diós paleo süti

Hozzávalók: 10 dkg mákliszt, 10 dkg darált dió, 10 dkg kókuszszír, 10 dkg méz, 2 db tojás, késhegynyi szódaikarbóna, 1 dl víz.

Elkészítés: A két tojást alaposan felverjük.

A méz hozzáadásával a tojásokat tovább verjük/keverjük, jó habosra. A kókuszszír hozzáadásával tovább folytatjuk ezt a műveletet. A kimért máklisztet és diót, valamint a szódaikarbónát óvatosan beleforgatjuk, majd hozzáadagoljuk a vizet is. Ne legyen folyós, inkább olyan kenhető állagú.

Kizsírozott (kókusz) tepsibe simítjuk. Akkor jó az állaga, ha nem folyik szét, kicsit segíteni kell neki.

Előmelegített sütőben kb. 10-15 percig sütjük (puha maradjon, de érezhetően sűrű).

Kockákra vágva tálaljuk.

Rakott padlizsán

Hozzávalók: 2 kisebb padlizsán, 2 paradicsom, 10 levél bazsalikom, 5 dkg házisajt (kecske, jú), 1 hagyma, só, bors.

Elkészítés: A padlizsánt vékony szeletekre vágjuk. Kevés forró olajon kicsit átsütjük mindkét oldalukat (2-2 perc-nem kötekező).

Betesszük egy tűzálló tálba őket egymás mellé. Sózzuk, borsozzuk. Mindegyikre teszünk egy vékony szelet paradicsomot, a paradicsomok tetejére hagymaszeletet és 1-1 levél bazsalikomot, majd rá egy szelet sajtot.

Előmelegített sütőben sütjük őket 5-10 percig, majd levesszük a fóliát és még hagyjuk sülni 5 percig, hogy szépen megbarnuljon a sajt.

Jó étvágyat!

Konyha-praktikák

Fűszerek aromájának érvényesítése: Távol-keleti módszer a szárított, szemes fűszerek illatanyagainak még teljesebb kioldására a pörkölés. Darálás vagy mozsaras zúzás előtt serpenyőben enyhén megpirítják az olyan magvakat, mint pl. koriander, mustármag, különféle borsfajták, sőt a durva sőt is együtt pirítják más száraz fűszerekkel. A nagy lángon, wokban vagy teflon serpenyőben 1-2 percig tartó pörkölés után török össze a fűszereket, és adják az ételhez. Az illóolajok hirtelen felszabadításával, kiválásával nagyon intenzív ízhatás érhető el.

Lecsó fűszerezése: A lecsót csak a végén fűszerezzük, ugyanis, ha már az elején sózzuk, a paprika túl sok levet ereszt. A paradicsom hozzáadásakor izesítsük: frissen tört borssal és sóval.

Kovászos uborka: Az sem jó, ha sóltan a kovászos uborka, még rosszabb, ha túl sóra sikerül. Hogy ezt elkerüljük, alapszábként jegyezzük meg, hogy 1 evőkanálnyi sóval számoljunk 1 liter vízhez.

Ha valaki komplexebb ízre vágyik, tehet hozzá az alapfűszereken kívül (sóz, száras kapor, egész borsszemek és torma) az alábbiak közül is: szőlőlevél, meggyfalevél, koriandermag, mustármag, csombor, babérlevél.

Gyümölcslevesek fűszerezése: Klasszikusan fahéj és szegfűszeg adja a gyümölcsleves alapját, de nagyon finom ízt kölcsönöznek a levesnek a vaníliarúd kikapart magjai is, újítani vágyóknak pedig a kardamomos és a szegfűborsos változatot ajánljuk.

Egy-két citromkarika a levez frissességéről gondoskodik, és zöldfűszereket is használunk bátran: citromfű és a menta illenek hozzá leginkább.