

Meglepő gyógymód: a hála

Semmi sem jó? Semmi sem elég? Lát-szó-lag min-de-nünk meg-van, és még-sem vagyunk elé-ge-det-tek, még-sem vagyunk bol-do-gok? Valami fon-tos min-dig hiány-zik, ami miatt aztán az egész élet, úgy ahogy van egy soha célba nem érő küz-de-lem? Csak annyit kérdezek: voltál ma már hálás legalább egy valamiért?

Mi a hála?

A hála egy, napjainkban kissé megkopott, avított fogalomvá vált érzés. Jellemzően a vallások egy fontos lelki aktusa, mely nem túl bevett része modern, kapitalista élvhajászatunknak. De a modern pszichológia most újból zászlóra tűzi azt az érzést, azt a viszonyulást, ami a napi közérzetünkötől kezdve az egész életünk megéléséig mindent átszínezhethet. Dr. Robert Emmons amerikai pszichológus Thanks! c. könyve megpróbálja örök elégedetlen kis tudatunkba újra elültetni ezt az életet megszépítő, apró, de annál hatásosabb varázserőt: a hálát.

A hála három aspektusa

Emmons szerint a hála három alapvető összetevője az (intellektuális) elismerés, a (kézséges) méltányolás és az (emocionális) nagyrabecsülés. Lényegében nem mással jobbjuk belső és külső világunkat, mint egy olyan jótétet, amit vagy másokért teszünk, vagy másoktól elfogadunk. Hálásak így hát akkor vagyunk, ha elismerünk, méltányolunk és nagyra becsülünk egy jótétet vagy elfogadjuk azt.

A hálához nem kell jótéví

Emmons úgy véli, a klasszikus hála felfogás egy mesterkelt fogalomra és viszonyulásra épít. Valójában az igazi hála megéléséhez nincs szükség jótévíre. A hála leginkább az élet jóságában, a jó dolgokban való hitben és azok elismerésében rejlik. Nagyon leegyszerűsítve, tekintünk úgy minden jó dologra az életünkben, mint ajándékra. Jó dolog, hogy megszülettünk és kezdetünk az életünkkel bármit is. Ha nehéznek érezzük, legyünk hálásak a kihívásért. Hogy megpróbálhatunk változtatni rajta. Hogy van hozzá elménk, gondolataink. Hogy mozgásképesek vagyunk. Hogy iskolába járhatunk. Hogy van családjunk, vagy teremthetünk családot. De lehetünk hálásak akár a metróról. Büdös, koszos olykor? De van. Valaki megtervezte, felépítette. A világ nagyobb hányada szinte teljesen nélkülözni kénytelen a tömegközlekedést. Hogy ivóvíz folyik a csapból. Kicsit klóros? De megnyitom a csapot, és folyik és iható. Talán bugyutának tűnhet ez a példa, de az oly elcsépeletnek hangzó vesszőparipa, ami igenis életszagú és fájdalmas, hogy vannak, akik a vízhiányba halnak bele, még napjainkban is. Hálásak lehetünk egy könyv írójának, mert élete és

alkotó energiája legnagyobb részét fektette abba a műbe, ami akár szemléletformáló is lehet számunkra, vagy csak egy nagyon jó élmény okozója. Legyünk hálásak a nyárnak, vagy akár a télnek. Mennyi és mennyi különböző élmény, érzés, tapasztalat, mind a fejlődésünk szolgálatában. Van munkánk? Nem tetszik? De van munkánk, és itt a remek lehetőség jobbá tenni. Esik az eső? Lesz termés, és végre megnézhetem a kedvenc filmem egy forró kakaó mellett. Minden-minden csak a mi nézőpontunk könnyen formálható képe. Élünk vele!

Ha hálás vagy egészségesebb és harmonikusabb lesz az életed

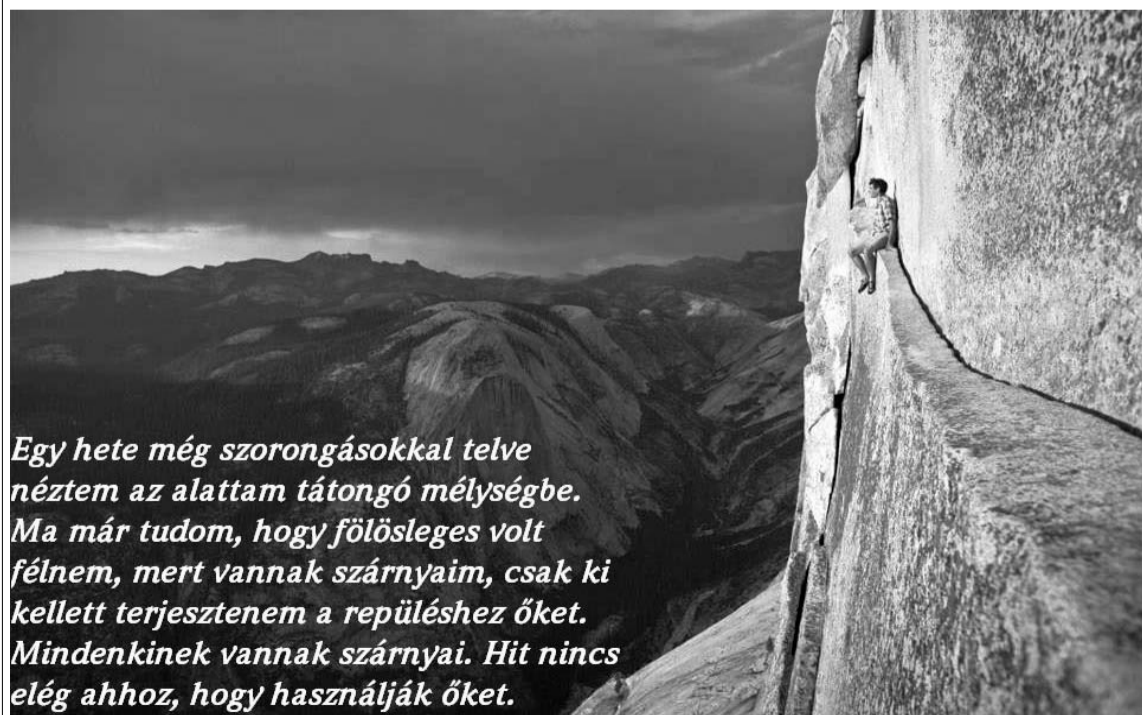
Kutatások alátámasztják, hogy mind a lelki, mind a testi egészségünkre igen szemrevaló hatást gyakorol az a képesség, hogy örülni tudjunk körülményeinknek, lehetőségeinknek, a legegyszerűbb, legapróbb kis dolognak is, amivel kapcsolatba kerülünk. Emmons szerint a hálás emberek intenzívebben élnek meg a pozitív érzelmeket: lelkesebbek, boldogabbak, optimistábbak, jobban örülnek és nagyobb szeretet élnek át. Sőt, gyorsabban gyógyulnak fel betegségeikből, traumákból, kapcsolatai erősebbek. És ami a legfontosabb: a hála ellenáll az irigységnek, kapzsiságnak, megédesíti a keserűséget, enyhíti a haragot. Mielőtt azt hinnénk, könnyű hálásnak lenni, ha valakinek „mindene megvan”, jöjjünk rá, hogy „mindenünk megvan”. Ez csak illúzió, hogy másoknak könnyebb, hogy a másik füje mindig zöldebb. A háláérzet teljesen független az objektívnek tűnő jó körülményektől. Csakis a személyiségtől és az attitűdtől függ. Nehéz helyzetben pedig a megküzdés legjobb barátja a hála.

A hála tanulható

Emmons könyve több gyakorlati tanáccsal is hozzásegíthet minket a hála megélésében. Ezek közt találunk önreflektív meditációt, vagy a hálapló írására buzdító tanácsot. Ez utóbbi egyszerűsége, de nagyszerűsége annyi, hogy minden este leírjuk pár mondatban, miért vagyunk hálásak azon a napon.

Az élet színezete tehát néha csak annyin múlik, hogy mielőtt hangot adnánk egy panasznak, vagy átengednénk magunkat a keserűség, önsajnálát romboló inváziójának, álljunk meg egy ásonyomra, és keressük meg a helyzetünknek azon jó oldalait, amelyekért őszintén át tudjuk élni a hálát. Jómagam hálás vagyok, hogy megírhattam ezt a cikket, volt lehetőségem, laptopom, áramom, időm; és ha csak egy olvasó is, akinek adott egy ébresztő gondolatot, akkor már megérte!

Szerző: Berényi Aurélia
Forrás: lelkizona.hu



Egy hete még szorongásokkal telve néztem az alattam tátongó mélységbe. Ma már tudom, hogy fölösleges volt félnem, mert vannak szárnyaim, csak ki kellett terjesztenem a repüléshez őket. Mindenkinek vannak szárnyai. Hit nincs elég ahhoz, hogy használják őket.

Paleolit finomságok

Sajtos-szezám ropogós

Hozzávalók: 9-10 ek. szezám, 1/4 tk. sütőpor, 3 tojás, 1/4 tk. frissen reszelt szerecsendió, két csipet erős fűszerpaprika, pici só, 10 dkg reszelt sajt (nélküle is finom)

Elkészítés: A sütőt előmelegítjük 180 fokra. A tojásokat szétválasztjuk és a fehérjét kemény habbá verjük. A sárgáját elkeverjük a szezámval, szerecsendióval, sütőporral, paprikával és sóval. Híg, elég folyékony állaga van, de így a jó. Sütőpapírral kibélelünk egy nagy, lapos tepsit. Kanállal kiadagoljuk a keveréket, bőven hagyva helyet közöttük. Finoman le is lehet lapítani a korongokat, hogy biztosan vékonyak legyenek. Ezt a mennyiséget két részletben fogjuk tudni megsütni. Mind-egyiknek a tetejére szórunk egy kevés reszelt sajtot, és kb. 20 percig süssük. Akkor jó, ha a szélük már barna, és a kekszek teljesen ropogósak.

Kakaós-mézes sütemény

Hozzávalók: 15 dkg finomra őrölt mandula, 5 dkg kávédarálóban megőrölt, kókuszreszelék, 5 dkg őrölt szezám, 8 dkg vaj, 4 tojás, 2 ek. méz, 1 ek. natúr kakaópor, 1 1/2 kk. őrölt fahéj, 1/2 kk. őrölt szerecsendió, 2 csipet őrölt szegfűszeg, 1 ek. méz, 1 tk. sütőpor vagy fél tk. szóda bikarbóna, 3 dkg szeletelt mandula a tetejére.

Elkészítés: Keverjük ki a vajat a mézzel, a fűszerekkel, és a kakaóval. Egyenként adjuk hozzá a tojásokat, közben folyamatosan verjük. Keverjük össze a darált mandulát a kókusszal, a szezámval és a sütőporral. Adjuk hozzá a tojásos keverékhez, jól dolgozzuk össze és öntsük az előkészített sütőformába. Szórjuk meg a tetejét a szeletelt mandulával. Kb. 22-25 perc alatt süssük készre.

Sütőtök gombóc

Hozzávalók: 2 tojás, 4 ek. finomra őrölt mandula, 4 ek. finomra őrölt kókuszreszelék, 1 ek. méz, 15 dkg párolt sütőtök.

Elkészítés: A tojást összekeverjük a mandulával, a kókusszal és a xylitolal. A párolt, kihűtött sütőtököt villával összetörjük, és a keverékhez adjuk. Diónyi gombócokat formázunk belőle, és lobogó forró vízben megfőzzük. Akkor jó, amikor a gombócok már szépen megduzzadnak és feljönnek a víz felszínére. Darált dióval vagy mákkal megszórva, vagy ebben meghempergetve, egy pici édesítéssel tálaljuk.

Jó étvágyat!

Konyhai fortélyok

– Ha túl világos, sápadt a tojás sárgája, piskótához, rántottához, nokedlihez, stb. tegyük bele egy kis kurkumát. Nagyon szép színe lesz tőle.

– A bablevest rántás helyett úgy is sűrítethetjük, hogy a benne főtt zöldséget (az egészet, vagy egy részét) összeturmixoljuk. Így mindenki megeszi, finom és egészséges is!

– A szárított zeller- és petrezselyemlevelet mozsárban összetörjük, és amikor már majdnem kész a leves (gulyás, bab, stb.), csak akkor tesszük bele. Finom az íze és az illata.

– A túrógombócot érdemes fagyaltos kanállal szagatni a forró vízbe. Gyors és nem maszatolós, ráadásul biztos egyformák lesznek.

– Ha a másnapos kenyeret pár percre nedves kenyaruhába csavarjuk, majd előmelegített sütőbe tesszük 5-10 percre, olyan lesz, mintha friss lenne.

– Kovászos uborka készítésekor a kaprot és a kenyeret egy sűrű szövésű anyagban helyezzük az üvegbe, így nem lesz zavaros a lé, és egyben kiemelhető.

– Ha megégetted a kezed, azonnal kend be tejföllel. Nem fog fájni, és nem lesz hólyagos sem.

– Muffin sütéskor is hasznos egy fagyaltos kanál. Meleg vízbe mártva szépen, egyenletesen osztható el a tészta a kapszlikba, amiben sütjük.

– A kávézacc a hűtőben is jó szolgálatot tesz: eltünteti a kellemetlen szagokat.