

## Az ünnepek felfokozzák az érzelmeket

A karácsony az embert arra készíti, hogy magába nézzen, leltározzon, megbékéljen, engedje felszínre törni az érzéseit, akkor is, ha azok nehezek. Azt hiszem, ez valahol bátorság, sőt igen nagy bátorság, hiszen sok esetben szembe kell néznünk a fájdalommal, a sérelmekkel, esetleg a ki nem mondott, magunkba fojtott büntudattal. A rendrakás ott kezdődik, hogy felismerjük és megfogalmazzuk azokat az érzéseinket, amik démonokként kísértének minket. Sokszor érezzük, hogy könnyebb nem tudomást venni ezekről a nehéz érzésekről, esetleg jó mélyre lenyomva azzal áztatjuk magunkat, hogy nem is létezik bennünk félelem, büntudat, elégedetlenség vagy éppen lelkiismeret-furdalás. Pedig ott vannak ezek az emberi érzések minden ember lelkében, és épp akkor kérnek szót, amikor a legkevésbé számítunk erre. Például karácsony előtt, amikor előtérbe kerül a család, ezzel együtt a megélt sérelmek és örökök is.

**„Úgy érzem, nem vagyok képes a szeretet ünnepe eljátszani a boldog párkapcsolatot!”**

Vannak párok, akik a karácsony közeledtével azt érzik, nincs keresnivalójuk egymás mellett, a sérelmek mellett nem képesek megélni a meghittséget, az összetartozás örömeit. Ők azok, akik a karácsony közeledtével eldöntik, hogy nem folytatják együtt az életüket.

Kati (42) mesél a karácsonyi szakításáról:

„Kilenc éve voltunk Bercivel együtt, emlékszem, közeledett a karácsony, és azt éreztem, hogy nem vagyok képes vele ünnepelni. Már akkor jó ideje azt éreztem, hogy elfáradtunk a kapcsolatban. Nem kaptam meg a kellő tiszteletet, merő harc volt az életünk. Bokszoltunk telefonon, sms-ben és akkor is, amikor együtt voltunk. Amikor biztatásra és támogatásra lett volna szükségem, akkor elvárásokat és bírálatokat, szeretet és elfogadás helyett önzőséget és egy nagy bunyót kaptam, amiben azért harcolt Berci, hogy irányítasson a kapcsolatban. Belefáradtam, és a karácsony közeledtével úgy éreztem, nem vagyok képes a szeretet ünnepe eljátszani a boldog párkapcsolatot. Ezért döntöttem úgy, hogy karácsony előtti héten szakítok vele. Persze akkor ő ezt nem akarta tudomásul venni, és nagy erővel elkezdett teperni értem. Szenteste nem mentem el a szüleimhez, mert úgy éreztem, egyedül kell lennem az érzéseimmel. Sírta, szenvedtem, de tudtam, hogy rendet kell raknom magamban. Ez akkor csupán éppen csak el tudott kezdődni, hiszen ez egy jóval hosszabb folyamat volt. De amikor megfogalmaztam magamnak, mit érzek Berci iránt, és amikor felismerem, hogy egyedül vár rám – ami mégsem olyan rettentő dolog, mint amilyennek első gondolatra tűnik –, akkor kezdett az egész helyzet elviselhetővé válni. Derengett valami ott messze, ami biztatást adott. El tudtam képzelni azt, hogy az egyedüllet jobb és könnyebb lesz, mint a folyamatos harc és csalódottság.”

**„Felismertem magamban azokat az érzéseket, amiket már olyan régen nem találtam”**

Vannak párok, akiket az ünnepek arra készítetnek, hogy megkeressék magukban és a kapcsolatukban azokat az értékeket és érzelmeket, amikre a sérelmek ellenére is lehet alapozni, ami kötelékként van jelen a kapcsolatban. Ők azok, akik a nehézségek ellenére tiszta lélekkel és harmóniában képesek együtt tölteni a meghitt

ünnepei perceket, bízva önmagukban és a kapcsolatuk erejében. Nóri (39) mesél érzéseiről:

„Soha nem felejttem azt a karácsonyt, amikor Misivel majdnem elváltunk. Palika és Petike, a két fiunk, még egészen kicsik voltak. Nagyon rossz időszaka volt ez a házasságunknak, anyagi nehézségek, betegségek és a munkahelyi stresszes időszakok váltogatták egymást. A szex nem működött köztünk már egy jó ideje. Azt hittem, megbolondulok, ugyanis vágytam a páromra, ám ő elérhetetlen maradt a számomra. Tombolt bennem a szexuális vágy, ugyanakkor csalódott voltam, mert nőként sem kaptam tőle elismerést. Próbáltam vele beszélgetni, kértem, hogy mondja el, mi a probléma, de nem jutottunk előbbre, ugyanis ő akkor nem volt képes megnyílni. Közben udvarolni kezdett nekem egy kollégám, és nagyon nagy volt a csábítás. Jóképp, remek humorral megáldott férfi volt, jólegett a közeledése. Majdnem elvesztettem a fejem, ám az ominózus randi előtt – amikor majdnem lefeküdtem a kollégámmal – észhez tértem. Végiggondoltam, milyen értékei vannak a házasságunknak. Ahogy leltároztam, elszégyelltem magam, mert megvilágosodott bennem az, hogy Misi nem ellenem teszi mindezt, hanem ő nem érzi jól magát a bőrében, és segítségre szorul. Rájöttem, hogy annyi, de annyi érték van a kapcsolatunkban, ami elég egy egész életre. Elöntött a melegség, és rohantam haza hozzá. Könnyek között mondtam el neki, hogy mennyire elbizonytalanodtam. Azt is elmondtam, hogy számot vettem, rádöbbenem, hogy milyen erős a kötődés köztünk, és hogy mennyi mindenért vagyok neki hálás, és hogy el sem tudom képzelni nélküle az életet. Amikor ezt elmondtam neki, béke lett a szívemben, hiszen felismertem magamban azokat az érzelmeket, amiket már olyan régen nem találtam.”

### Érzelmi leltár

A kapcsolati harmóniának a feltétele, hogy legelőször önmagunkban keressük meg a harmóniát. Ehhez azonban ismernünk kell azokat az érzelmeket, amik bennünk húzódnak. A félelmet, hiányt, kiteljesedést, a csalódottságot, fájdalmat, meghittséget, szerelmet, szexuális vágyat, kötődést. Mindent le kell leltároznunk, ami bennünk van, majd el is kell fogadnunk ezeket a sok esetben félelmetes érzelmeket. Ezáltal válunk képessé arra, hogy szeressük önmagunkat, és hogy képesek legyünk szeretetet adni és elfogadni. Hogy ne az elvárás és a vásárlás jelentse az ünnepeket, hanem a szeretet és harmónia lengje át a belsónket. Bárhol legyünk a világban a külső körülményektől mentesen, őszintén legyen meghitt és szép az ünnep.

Éjjel van. A szobában zene szól. Írok, magamba mélyedek, miközben hallom, amint a párom egy bútor rak össze. Várjuk a karácsonyt, a napjaink nem rohanással és vásárlással, nem a megfeleléssel, hanem a szeretteinkre gondolással telnek. Érzések gomolyognak bennem. A gyermekkorom karácsonyai, a zserbó illata, és az, ahogy megtanultam én is megteremteni a békét magamban. Igen, békesség van, teljesség és harmónia, a megélt veszteségekkel és sérelmekkel együtt. Gondolok a szeretteinkre, azokra is, akik már nem élnek, vagy csak a messzi távolból később érnek haza, és azokra is, akikkel nem lehetek együtt az ünnep perceiben.

Hálás vagyok, mert a várakozás örömteli és áldott.

forrás: nlcafe.hu

## Paleolit finomságok

### Zserbógolyók sütés nélkül

**Hozzávalók:** 1 evőkanál víz, 15 dkg darált dió, 1 evőkanál méz, 1 evőkanál lekvár, 15 dkg aszalt sárgabarack, 1 narancs leve. Bevonat: 15-20 dkg étcsokoládé

**Elkészítés:** A diót ledaráljuk, az aszalt sárgabarackot aprító-gépben vagy késsel felaprítjuk. Az alapanyagokat egy tálba mérjük és összegyűrjük, majd kis gombócokat formázunk belőle, és sütőpapírral bélelt tálcára helyezük őket. Hűtőbe tesszük egy órára. Vízgőz felett vagy alacsony lángon kis lábasban megolvasztjuk az étcsokoládét. Jégkrém-pálcikákat és egy sütőpapírt vagy szilikon lapot készítünk elő és elővesszük a hűtőből a gombócokat. A pálcikát kb. 1 cm mélyen a csokiba mártjuk, beleszúrjuk a gombócba, majd egy kiskanálnyi étcsokoládéban megforgatjuk a gombócot, figyelve, hogy mindenhol jusson csokoládé, a felesleget pedig lecsepegtetjük. Hűtőbe tesszük, hogy megdermedjen a csokoládé.

### 3 perces mogyorós golyócskák

**Hozzávalók:** 1 bögre darált török mogyoró, fél bögre datolya, mag nélkül, 2-3 evőkanál forró víz, 1-2 kk. juharszirup (vagy méz), 1 kk. keserű kakaópor.

**Elkészítés:** Magozzuk ki a datolyát és forrázzuk le. Hagyjuk állni 1 órán át majd turmixoljuk össze. Robotgépbe dolgozzuk össze az összes többi hozzávalóval majd formázunk kisebb golyókat belőle. Hűtőben kellemes marad az állaga.



### Csokis, napraforgós tallérok

**Hozzávalók:** 8 dkg napraforgómag, 4 dkg zabkorpa vagy zabliszt, 3 ek. keserű kakaópor, 1/2 kk. sütőpor, 4-5 ek. agávészirup (vagy méz, datolyaszirup, barna cukor stb.), 1 ek. lenmagörlemény, 3 evőkanál víz, 3 ek. víz, 3 evőkanál kókuszolaj.

**Elkészítés:** A lenmagörleményt keverjük össze 3 evőkanál vízzel. A napraforgómagot száraz serpenyőben enyhén pörköljük meg, majd daráljuk össze. Adjuk hozzá a zablisztet (lehet zabkorpa kávédarálón őrölve), a sütőport és a kakaóport. Édesítsük agávésziruppal (vagy datolyasziruppal, esetleg mézzel), adjuk hozzá a vízzel dúsított lenmagörleményt és a kókuszolajat, majd lazítsuk a tésztát 3 evőkanál vízzel.

Tíz percre tegyük a hűtőbe a süti alapanyagát, a kókuszolajtól keményedik az állaga, majd kezünkkel formázunk belőle diónyi méretű golyókat, tenyerünkkel lapítsuk kissé szét, és fektessük sütőpapírral bélelt tepsire. Meleg sütőben 12 perc alatt süsítjük készre.

### Diós csokirúdak

**Hozzávalók:** 1 bögre datolya (kb. 150 g), 200 g darált dió, 3 evőkanál keserű kakaópor, + 1-2 kanál méz, vagy juharszirup

**Elkészítés:** A datolyát melegvízben áztassuk 1 órán át és botturmix segítségével pürésítsük.

Keverjük össze a darált dióval, a kakaóporral. Ha nem lenne megfelelően édes a datolyától, akkor mehet bele méz, vagy juharszirup. Gyúrjuk össze és nyomkodjuk bele egy fóliával bélelt (hogy ne ragadjon oda) tepsijára és egy órára tegyük a hűtőbe. Ezután tetszés szerinti darabokra vágjuk fel.

### Inyenc téli saláta

**Hozzávalók:** 2 bögre savanyú káposzta, 100 g lereszt murok, 1 edesebb alma, 1 evőkanál méz, 1 mokkáskanál szójaszósz, egy maroknyi mazsola.

Az öntethez: 3 evőkanál joghurt, 2 evőkanál majonéz.

**Elkészítés:** A savanyú káposztát mossuk át többször langyos vízben, vágjuk vékonyra.

A mézet karamellizáljuk egy serpenyőben és dobjuk rá a káposztát. Hagyjuk párolódni kicsit a saját leve alatt, majd adjuk hozzá a murkot is. Néhányszor forgassuk össze, locsoljuk meg szójaszósszal és vegyük le a tűzről, majd adjuk hozzá a beáztatott mazsolát is.

Amikor kihűlt adjuk hozzá a gyufaszállra vágott almát.

Öntsük le az öntettel, ehhez keverjük össze a joghurtot, a majonézt és a mustárt.



Jó étvágyat!