ÉDEN Felnőttképző Központ Kft.

1171 Bp. Szigetcsép u. 95.
Telefon: 258-2745,
Szolgáltatás: 06-70-773-1822
Képzés: 06-70-948-4032
www.edenkozpont.hu.

• **Május 28-án indul: Holisztikus masszázs tanfolyam I.** – oktató: Tatjana Szmirnova parapszichológus. Helyszín: 1171 Szigetcsép u. 95.

ELŐADÁSOK JÚNIUSBAN

• **Június 5-én – Transzperszonális pszichológia** – előadó: dr. Márton Csilla orvos Helyszín: 1171 Szigetcsép u. 95.
• **Június 6-án – Vércsoport szerinti étkezés** – előadó: dr. Márton Csilla orvos. Helyszín: 1171 Szigetcsép u. 95.
• **Június 10-én, 17-én és 24-én**, csütörtökönként 17-20 óráig – **Schüsszler sókkal az egészségért** – előadássorozat. Előadó: dr. Bíró Hilda orvos, természetgyógyász. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12., Rákosmenti Ráfész épület;
• **Június 26-án – Auralátás** elemzés tanfioyam – előadó: Bognár Tas. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12., Rákosmenti Ráfész épület;

KIEMELT SZOLGÁLTATÁSOK:

• **Június 15-én – egész nap az ÉDENBEN KAROLA, az ország egyik legismertebb Tarot kártyás jósnője** (EZO TV, Főnix, TV2 – lásd a jobb oldali képen). Rendelés: előre egyeztetett időpontban: 258-2745
• **Hajvizsgálat: június 21-én;**
• **Stereszoldás** Pető Katival;
• **Bach -virág tanácsadás** Czimeth Istvánnal szerdánként
• **Aurafotózás** és személyre szabott elemzés Bognár Tassal június 24-én;
• **Különböző frissítő masszázsok! • Számmisztika • Asztrológia**

Helyszín: 1171 Szigetcsép u. 95. Tel: 258-27-45, 06-70-773-18-22

Auralátás és elemzés
elméleti és gyakorlati tanfolyam

Az aura a testet körülvevő színes energetikai burok. Színeiből kiolvasható az ember egészségi állapota, érzelmi beállítottsága, életfeladata. Sokan úgy gondolják, hogy aurát látni csak egyes misztikus képességgel rendelkező személy képes. Bognár Tas auraszakértő 8 órás elméleti és gyakorlati tanfolyamán meggyőződhetnek a résztvevők arról, hogy az auralátás képessége elsajátítható.

Valamikor, évezredekkel ezelőtt ezzel az adottsággal minden ember rendelkezett. A tanfolyamon elsajátított technikák segítségével és gyakorlással pár nap alatt láthatóvá válik az aura színskálája.

Bognár Tas elmondása szerint több éves oktatói munkája során nem volt példa rá, hogy a tanfolyam végeztével a résztvevő ne kapta volna vissza az auralátás képességét. Éppen ezért tandíj visszafizetési garanciát ígér, ha valaki az alapaurát a tanfolyam végére nem látja. Kifejezetten ajánlott szkeptikus emberek számára is, hiszen csodálatos dolog megtapasztalni e kissé titokzatos, de nagyon is egyszerű emberi képességet.

A tanfolyam sem nem ezoterikus, sem nem tudományos, egyszerre mindkettő. Azoknak, akik bármilyen természetgyógyászati szakmát gyakorolnak, vagy beteg emberekkel foglalkoznak, számukra elengedhetetlen az auralátás, mert az ember holisztikus szemléletének mélyebb feltárását elősegíti. A 8 órás elméleti és gyakorlati tanfolyamon részletesen kitérünk az aura természetére, elemzésére és látásának technikájára, majd többször ki is próbáljuk az auralátást.

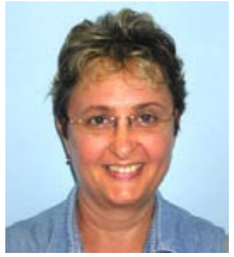
• A nagy érdeklődésre való tekintettel ismét indul tanfolyam június 26-án, szombaton 10-18 óráig. Díja: 14.000 Ft/fő, amely tartalmazza a CD-n átadott tanfolyami anyagot és auraképeket. Helye: XVII. Pesti út 8-12. (Rákosmenti Áfész oktatóterem) • Jelentkezés az ÉDEN FELNŐTTKÉPZŐ KÖZPONT-ban: E-mail: edenkozpont@edenkozpont.hu • Telefon: 06/1-258-2745 • Mobil: 06/70-773-1822, 06/70-948-4032

FOGÁSZATI kis és panoráma RÖNTGEN
1152 Bp., Szilaspark 5. fsz. (Pólus mellett)
BEUTALÓ NÉLKÜL IS!
Rendelési idő: H-P 8-20 h
Tel: 414-0146, 306-5571

SMINKTETOVÁLÁS
- SZEMÖLDÖK
- SZEMHÉJ
- SZÁJ
06-20-585-22-92
MINŐSÉG KEDVEZŐ ÁRON!

Schüssler sókkal az egészségért

Dr. Schüssler német orvos 1873-ban kifejlesztett egy zseniális és igen egyszerű gyógymódot, a szervezetben is előforduló 12 sóval végzett terápiát. Az Éden felnőttképző-központban háromalkalmas tanfolyamon a résztvevők megismerhetik az egyes sók hiányállapotainak tüneteit, a sók alkalmazásának területeit dr. Bíró Hilda orvos, természetgyógyász tolmácsolásában.



dr. Bíró Hilda orvos, természetgyógyász

Ezek az ásványi sók homeopatikus adagokban szedve harmonizálják a sejtek és az idegrendszer működését. A Schüssler féle sók fontos alkotó elemei és energiaforrása az emberi testnek. Alapvetően befolyásolják, szabályozzák a hormonrendszer és anyagcsere-folyamataink működését, a lelki és pszichés funkciókat.

A sóhiány kialakulása:

Minden heveny vagy idült idegi, lelki vagy testi megerőltetés, stressz megterheli szervezetünket és felborítja annak elektrolit-egyensúlyát, ami előbb-utóbb bizonyos ásványi sók hiányát okozza.

Hasonló hatása van a helytelen életmódnak, az egészségtelen táplálkozási szokásoknak is.

A leggyakoribb kockázati tényezők az alábbiak: egyoldalú táplálkozás, dohányzás, alkoholfogyasztás, mozgásszegény életmód, oxigénhiány, geopatikus sugárzás (vízerek stb.), tartós pszichés stressz és szorongás.

A vérben, illetve a sejtekben lévő egy-egy ásványi anyag kellő mennyisége esetén is kialakulhatnak helyi megoszlási zavarok, ami végeredményben a biológiailag aktív anyagok relatív hiányát is kiválthatják.

Ezek a relatív só -hiányok leginkább azért jönnek létre, mert már biológiai értelemben nem reakció képesek, más anyagokkal léptek kémiai kapcsolatba és azzal lekötődtek (pl. kenzerválószerekkel, antibiotikumokkal, méreganyagokkal, stb.).

Ásványi anyag hiánya esetén sokszor nem az a baj, hogy az egyén nem visz be a tápcsatornájába elegendő ásványi sót, hanem hogy a szervezet nem képes azt a sejtekbe beépíteni. Ilyenkor nem az a megoldás, hogy még nagyobb adagban tömjük az emberekbe pl. a magnéziumot vagy a vasat, hanem a szervezetet kell képessé tenni arra, hogy be tudja építeni az adott anyagot sejtszinten.

A Schüssler-féle szerek, sók a sejtek fiziológiai-biokémiai folyamataira hatnak, mégpedig a biológiai inger (ingerterápia), biológiai információ szintjén és formájában. A Schüssler-só a sejtek ásványianyag háztartását billenti helyre,

Az ásványi anyagok életfontos szerepet játszanak, hiányuk esetén számos betegség kialakulhat, mint például csontritkulás, érelmeszesedés, depresszió, vérszegénység. Hiányukban hajhullás sőt pattanások is kialakulhatnak

Milyen esetekben és kinek jók a Schüssler-sók?

A készítmények erősítik az immunrendszert, ezért hasznosak lehetnek a fertőző betegségek megelőzésében. Harmonizálják a sejtek – különösen az idegsejtek – működését, ezért funkcionális szereknek is szokták nevezni. Segítenek elviselni a monoton munka okozta megterhelést (pl. számítógépes munkakörök). Segítik a hosszas betegségek, ill. műtétek utáni lábadozást, roboráló, erősítő hatásúak. Segítik a mérgek kivezetését a szervezetből. Kiegyenlítik a szervezet savbázis egyensúlyát. A Schüsslersók szedésével kiegészíthetjük a gyógyszeres terápiákat is, a mellékhatások csökkentése érdekében. Ilyen esetekben nem árt kikérni a kezelőorvos véleményét. A készítmények hatására javul a vér összetétele és az sejtek anyagcseréje.

Mi lehet a megoldás akkor, ha úgy gondoljuk, hogy egészségesen táplálkozunk?

Olyan információt kell adni a szervezetnek, hogy a táplálékban lévő ásványi só be tudjon épülni a sejtekbe és oda, ahol arra szükség van. Ebben segítenek a szöveti sók, más néven Schüsslersók. A Schüssler-sók azonban nem csak hiányállapotok rendezésére alkalmasak. Akut betegségek, panaszok esetén is sikerrel alkalmazhatók, mint például felső-légúti gyulladások, hányás, hasmenés, görcsök.

A tanfolyamot laikusoknak és gyógyító ambiciókkal rendelkezőknek egyaránt ajánlom. Egyszerű alapelvei miatt mindenki számára megtanulható, és jól alkalmazható akut és krónikus betegségekben. **dr. Bíró Hilda**

A tanfolyam ideje: Június 10-én, 17-én és 24-én, csütörtökönként 17-20 óráig; **Helye:** 1173 Pesti út 8-12. Rákosmenti Ráfész épülete **Bejelentkezés: Éden felnőttképző-központ, 1171 Szigetcsép u 95. • Telefon: 258-27-45 vagy 06-70-773-18-22 www. edenkozpont.hu**

Érzűkület? Van segítség!
SONOTERÁPIA már Maglódon is! Új gyógymód az érszűkületes betegek gyógyításában!
• Bármilyen érelmeszesedéses megbetegedésben
• Általános érszűkületben
• Alsóvégtagi-nyaki-agyi-szívkoszorú érszűkületben
• Szédülés, feledékenység, fülzúgás esetén
• Cukorbetegek érszövődményeiben
• Rossz keringés miatt kialakuló fekélyes láb gyógyításában
• Érsebészeti műtéket követő rehabilitációban
• Megelőzésképpen, akinél a családban már előfordult érszűkület vagy infarktus
A SONOTERÁPIA fájdalommentes eljárás, mellékhatások nélkül!
A Sonoterápiás kúra megkezdése előtt orvosi vizsgálat történik.
A kezelést pulzáló, alacsony frekvenciájú és energiájú hanghullámokkal végezzük.
Érdeklődni és bejelentkezni telefonon vagy személyesen lehet.
2234 Maglód, Katona J. u. 25. (az Anna Gyógyszertár épületében) T: 06-20-9111-049
www.sonoterapia.hu

VÖRÖSRÉZCSŐ
Víz-, gáz-, fűtés-, klímahűtőtechnika részére
Nagy- és kiskereskedelem
Forrasztható és menetes idomok, forraszanyagok!
Cu-TECHNIK Kft.
ISO 9001
1173 Bp., Pesti út 37.
Tel/fax: 258-9411
1106 Bp., Tarkarét u. 2/B.
Telefon/fax rendelésfelvétel
Tel: 359-5883, fax: 339-5007
Mobil: 06-30-954-6306
www.cu-technik.hu
E-mail: cu-tech@cu-technik.hu

HOROSZKÓP

Kos (III. 21.- IV. 20.)
Ereje teljében próbálja meg energiát nem elpazarolni a dühös, elégedetlen érzésekre. Ez nem lesz könnyű, hiszen elválásra, szakításra kerülhet sor, legyen szó akár partnerkapcsolatról, akár más kapcsolati dologról. Ha az elengedést kell gyakorolnia, ne a múltba nézzen, hanem előre, és összpontosítson arra, mennyi mindent meg tud valósítani egyedül, amire eddig még gondolni sem mert. Aki a problémát energetizálja, annak problémákkal teli az élete. Aki a megoldásra összpontosít, hamar túllép a nehéz helyzeteken.

Bika (IV. 21.- V. 20.)
A Bika jegyűeknek fontosak az ősöktől tanult családi tradicionális minták, melyekre leginkább a biztonságérzete erősítése végett van szüksége. A szomorú hír az, hogy ezeket a mintákat át kell értékelnie, és be kell látnia, hogy a generációs különbségek újítást és átértékelést kívánnak meg a régimódi dolgokkal kapcsolatban. Rá fog döbbenni, hogy mennyivel több frusztrációt okoz a tradicionális szabályok köntösébe bújtatni a mai kor igényeit, mint felülbírálni és átalakítani azokat, hogy új, működőképes, használható szabályokat alkothasson. Az új dolgok létrehozása, nem a régi dolgok elvetését jelenti, csupán azok átformálását!

Ikrek (V. 21.- VI. 21.)
Az Ikrek jegyűek meglepődhetnek, mert az őket uraló Merkúr bolygó a Bikában súlyt ad a szavaknak. Lelassítja a beszédet és a megértést, mélybeb, őszinte, értelemben és összefüggésekben gazdag beszélgetésekre inspirálja a fecsegni, csacsogni kedvelő levegő jegyet. Most minden szava mögött jól átgondolt koncepció lapul. Meggondolja, kigondolja, hogy mit és hogyan mondjon ki. A dolgok alakulására is hasonló energetika érvényes. Nézzen kétszer a lába elé, mielőtt elindul, de magát az elindulást ne késleltesse. Ez a kettősség, a lassítás és mégis mozgás kettősége lesz a mérvadó e csillagjegy saját havában. Értékelni és megtenni, átgondolni és elvégezni!

Rák (VI. 22.- VII. 22.)
Ha teherként élte meg eddig, hogy gondoskodnia kellett a környezetében élőkről, akkor ezt a teher érzését fel fogja tudni váltani a nemes, segítő jó szándékú együttérzés. Az alázatos munka nem múlik el, csak átalakul. Könnyebben tudja viselni a kötelező teendők súlyát. Számítson feledékenységre is június havában, de ne aggódjon túlzottan azon, hogy elment a boltba és elfelejtette, mit kell vennie. Mosolyogjon rajta és vegyen valamit „hirtelen felindulásból". Most itt az idő a létrehozásra, a (meg)teremtésre. Teremtsen gondolatban olyan világot, amiben boldogan élne, mint Rák a vízben. Ezek a gondolatban elképzelt képek valósággá válhatnak.

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)
Egy kicsit idegennek érzi magát a világban. Bőven van ereje, mégis nem igazán tudja mire használni. Tehet sok dolgot, mehet sok helyre, mégis hosszú távon nem látja ezeknek a cselekedeteknek az értelmét. A bolygók szerint nem ebben az időszakban fog rátalálni élete értelmére. Ön mozgásban van, cselekszik, jön-megy. Nagyjából ennyi mondható el az Ikrek haváról az Oroszlán jegyűeknek.

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)
Június elejére végre úgy érzi, hogy kézben tartja élete irányításának fonalait. Az nem is túlzottan érdekli, hogy a dolgok önmagukban rosszak-e vagy jók, ami érdekli, hogy a dolgokat átlátja és nincs kiszolgáltatva az eseményeknek, ahogyan eddig érezte. Tudatos, logikus döntések meghozatalára törekszik, ésszel, lelkében kiegyensúlyozott állapotban. Rendkívül jók a kilátásai arra nézve, hogy élete valódi kormányosaként sikerre vezesse sorsának beteljesülését és az Önnel együtt hajózó környezetét. Összefoglalva: nem a nehézség a kevesebb, hanem a hozzáállása lett kiegyensúlyozott, így dolgok képesek javulni.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)
Nem találja önmagát a jelenben, szívesebben emlékezik inkább a múltra, a szép emlékek fantáziavilágában töltve el idejét. Úgy is érzi ettől magát, mintha valóban cselekednie, tenne-venne. Vágyakozhat társ után, ha egyedül van, vagy vágyakozhat a társa után, ha párkapcsolatban él. Ez utóbbi esetben – ha magányosan érzi magát meglévő kapcsolatában – tennie is kéne valamit az ügy érdekében, amire azonban most nem igazán érzi képesnek magát.

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)
Még mindig túl sok benső harcot vív, de legalább a kötelességek tengerében otthon érzi magát, és jól teljesít. Talán a rossz közérzet, talán a magánélete nem túlzottan kielégítő mivolta miatt ragaszkodik a napi rutinhoz és megpróbálja magát minél több feladattal ellátni annak érdekében, hogy ne legyen ideje a töprengésre, a magányosság megélésére. Társas Skorpiók esetén túlzott ragaszkodás és az önfeláldozás érzése lehet úrrá Önön, ami azt jelenti, hogy partnerét okolja minden Ön által megkötött kompromisszum miatt. Lássa be, ez nem túl objektív hozzáállás!

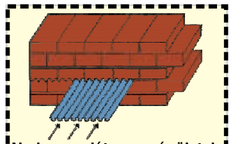
Nyilas (XI. 23.- XII. 21.)
Döntés elé kényszerül és nem tudja igazán, hogy a józan ész vagy a szívbéli megérzése, érzetei vezéreljék. Végül úgyis ez utóbbi mellett dönt, hiszen az Ön alapvető beállítottsága a nemes érzéseken keresztül vezető világmegváltás, mely nem engedi a logikus, racionális következtetéseket domináns helyzetbe kerülni. Egyik döntés sem jó vagy rossz, talán maga a döntés szól arról, hogy rábredjen, Ön az élet melyik útját választja feladatai megoldásához, mert mint tudjuk minden út ugyanoda vezet.

Bak (XII. 22.- I. 20.)
Vágyódik az elismerés után. Sokszor véli úgy, hogy képességeit és tudását alulbecsülik, hogy sokkal jobbat és szebbet érdemelne az élettől és az emberektől. Át kell értékelni a hozzáállását, mert nem a külvilágban keresendők az okok, hanem önmagunkban, jelen esetben Önben. Amit kívül lát az ember fia, avagy lánya, már csak okozat, következmény, mely jó szolgálatot tehet, hogy tükörbe nézhessen. A Bak jegyűek gyakran hangoztatják objektív látásmódjuk valódiságát, mégis észre kell vegyék, hogy saját szubjektivitásunkon keresztül – mi emberek – képtelenek vagyunk a valódi objektivitásra.

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)
Júniusban itt az ideje a változásnak, amire már régóta várt. Lépje meg azokat a lépéseket, melyek eddig akadályoztatva voltak. Ha önmagától nem teszi meg, a sors kényszerítő ereje fogja később erre kényszeríteni. Most legyen talpraesett és bátor, ne gondolkozzon, hanem tegye meg. Ami eddig ködös és kilátástalan volt, most kitisztul, és értelmet nyer. Nem könnyű váltani, változtatni, mégis sokkalta jobb saját erőből, mint muszájból! Ezt tartsa észben és szem előtt!

Halak (II. 20.- III. 20.)
A kötelességek és a pihenni, feltöltődni vágyás folyamatos ütközése miatt nem tudja igazán mit, vagy melyiket tegye, vagy ne tegye. Jó lenne, ha valamilyen hobbit keresne magának, például helyes irány lehet egy cukrász-tanfolyam, süteménydíszítés elsajátítása. Ha nem hagy időt a hobbira, a testsúlya fog növekedni, ezzel lassítva Önt. Ne feledje azonban, hogy a kötelességeknek is eleget kell tennie, mert különben a fejére nőnek és elúsznak (vagy Ön úszik el) a lehetőségek mellett. Fél nap kötelesség, fél nap pihenés. Ha mindkettővel eleget foglalkozik, már nem is fog ütközésbe kerülni ez a két, szinte teljesen más eredményt követelő személyiségrész.

Laki Beáta (06-70-310-1974)


Nedves, salétromos épületek
utólagos szigetelése
falbontás, fúrás nélkül
rozsdamentes, Cr-Ni lemezzel
izometál szabadalom szerint.
Korrózióra 50 év garancia
IZOMETÁL EC.
Tel/Fax: 06-1/388-7480
www.izometal.hu

csontkovács
+36 209-74-50-40
Házhoz is megyek!
www.gerinckovacs.lapunk.hu

SZABADULÁS A KÖTELÉKEKTŐL

Asztrológiai útmutató az Ikrek jegyében

Május 21-én hajnalban lép át a Nap az Ikrek jegyébe, ahol mint vándorbolygó tölti idejét. Ez az idegen, vándor-állapot leginkább személyiségünk alapvető állapotára lesz jellemző. Sokszor merülhet fel a kérdés, hogy miért ide születtem, miért pont most élek és valójában ki vagyok én, és milyen szerepet töltök be a világban.

A bolygók állása nem könnyű időszakot ígér. Mondhatni sok olyasféle konstelláció valósult, vagy valósul meg (áprilistól egészen augusztusig bezárólag), mely nem mindennapi megéléseket hozhat számunkra. Az Uránusz és Szaturnusz oppozíciója – mely a repüléssel kapcsolatos baleseteket okozta – még egyszer egzaltál (ami az asztrológiában a pontos szembenállást jelenti) a látszólagosan visszafelé haladó Szaturnusz révén, így számolhatunk az izlandi vulkán újabb aktivitására és ezen keresztül a légi közlekedés ismételt leállására is. Legjobb, ha át tudjuk szervezni a nyaralással kapcsolatos közlekedést, mivel légi és vasúti közlekedés egyaránt nehézkességet mutat. Utazzunk autóval, ha lehetséges.

Május 27-én végre stacioner (álló) állásba kerül a Szaturnusz, azaz a visszafelé mozgásból megáll egy hét erejéig és elindul előrefelé. Ez az állás, jobban mondva mozgás jelentheti régóta húzódó „se veled, se nélküled" kapcsolatok elrendezését – természetesen efféle kapcsolatok mind párkapcsolatokra, mind üzlettársi kapcsolatokra is vonatkozhatnak. A dolgok, ha nehezen is, de végre előrefelé mozognak.

A hónap legizgalmasabb története egy nagy bolygó jegyváltása. Az eddig Halak jegyében tartózkodó Uránusz június elején jegyet vált és a Kos jegyében folytatja útját egészen 2018-ig. Ez az állás valósággal kisöpör minden régi „bútort", helyzetet, megélést, kapcsolatot, életszituációt, mely beragadt, nem halad, állóvízbe kényszerült. A Kosban járó Uránusz csak és kizárólag azokat a dolgokat tartja majd meg, ahol a spontaneitás, a személyes szabadság érzése és a változásokra való hajlam működőképesnek bizonyul. Tanácsos most elfeledni a megszokások biztonságot adó fülledt közegét és kipróbálni, megkérdezni magunktól, vagy elgondolkodni azon, hogy kik is vagyunk valójában?! Mik azok az álmok, amikről gyermekként álmodoztunk, milyenek is akartunk lenni, kivé akartunk válni. Ez lesz a helyes út! Sajnos, ha ebben az önmegvalósításban a jelenlegi partner nem lesz segítségünkre, akkor felbomlik és megszűnik létezni a társas kötelék (melyet nagy valószínűséggel már csak az idő megszokása kötött össze). Nézzük át tüzetesebben, melyek lesznek a helyes és helytelen utak az elkövetkezendő nyolc évben:

Tedd fel magadban a kérdést:

• Vannak-e kapcsolatok az életemben, melyek megtartását lelki zsarolással tartok meg? Lelki zsarolásnak minősül például az, ha társam, gyermekem képességét nem értékelem, ha nem adok bátorítást és életteret nekik abban, hogy meg merjék valósítani önmagukat, sorsukat!

• Hol halogatom a változásokat leginkább? Főbb élterületek az önmegvalósítás (életmódváltás, tanulás, önfejlesztés), a családi kötelékek (az otthonnal kapcsolatos dolgok, a szülőkkel, vagy az alapított családdal való halogató hozzáállás), a társas kapcsolatok (párkapcsolat, üzlettárssal való kapcsolat, személyek, akikkel rossz viszonyt ápolok), a hivatás területe (munkahely, életút, karrier)

• Hogyan viszonyulok a spontán dolgokhoz? Hogyan reagálok, ha megszokott napi rutint felborítja egy esemény?

• Tudok-e szabad lenni? Hagyok-e időt magamnak, és ha igen mennyit, hogy csak azzal foglalkozzak, ami örömöt és a szabadság érzését okozza számomra?

Helyes út megerősítései:

• A dolgok, melyek szokássá és rutinná váltak az életemben, megváltoztathatóak és eljött az idő ezek átalakítására, felülvizsgálatára. Csak azokat a dolgokat tartom meg, melyek segítségemre vannak abban, hogy örömöt érezzek, és amelyekről legbelül, a szívemben tudom, hogy helyesek.

• Felébredek az álomból, és éberen újra és újra szemlélem a világot, hogy megtudjam, a dolgok hogyan működnek, mindezt azért, hogy megismerjem én magam hogyan működöm.

• A szabadság gyermeki érzését gyakorlom, és mindennap engedek magamnak időt arra, hogy valamilyen játékos, önfeledt tevékenységet végezzek.

• A rutincselekvések közben is töreksze a teljesség megélésére, például mosogatás közben rácsodálkozom az edény formájára, a szivacs habzó szivárványszínű buborékjaira.

• Szeretteimet elengedem, hogy saját útjukat járják, mert tudom, hogyha kapcsolataimban a bizalmat gyakorlom, visszatérnek hozzám.

Végül, egy utolsó Rabindranath Tagore idézettel kívánom, hogy örömmel és gyermeki izgalommal élje át és ragadja meg – a szó nemesebbik értelmében – a sokszor nem könnyű állások nyújtotta lehetőségeket:

„…Makacsul tartanak fogva bilincseim, de szívem fáj, ha lerázni kísérlem meg.

Szabadság minden vágyam, s mégis szégyenlem, hogy reménye bennem él.

Bizonyos vagyok benne, hogy felbecsülhetetlen kincsek vannak benned, hogy te vagy legjobb barátom, s még sincs szívem, hogy félresöpörjem a hitvány, hamis fényű csillámokat, melyekkel tele a szobám.

A burok, mely takar, porból és halálból való burok: gyűlölöm és mégis szeretettel dédelgetem.

Számos a vétkem, nagyok mulasztásaim, titkos és nehéz a szégyenem, s mégis mikor eléd járulok, hogy tőled igazamat kérjem, reszketek félelmemben, hogy meghallgatást nyerhet könyörgésem. …"

Laki Beáta