

*Mindennapi élet &
Szellemi út*

Kreatív Írás



Írás, *Kulcs önmagunk teljesebb megéréséhez*

Történetem, azt hiszem azzal kell, hogy kezdjem, ami jelenleg foglalkoztat. Véletlen lelemény "Serendipity" mondja az angol.

A tanfolyamról szóló cetli így került eléem. Véletlenül. Mégis, egy ideje meg vagyok győződve arról, hogy minden okkal történik. Az önmagunkban hozott döntés folyamata, mely egy határozott szándék kinyilatkoztatásával veszi kezdetét. Az én szándékom sokaig rejte volt még önmagam előtt is, mégis mikor az első jelét láttam a lehetőségnek, mely által egy régi álmom valósulhat meg, NEM haboztam.

Mindig is szerettem írni. Sokszor azonban az embernek kényszerből kell írni, csupán egy száraz iskolai feladatot teljesíteni.

Elgondolkoztam, milyen óriási hatalom van azok kezében akik felnevelnek minket. Ez a hatalom sokszor nem is a szülők kezében van, sokkal inkább tanáraink kezében. Azok kezében akik segítségével megtanulunk írni, olvasni, számolni, rajzolni.

Hány álmatlan éjszakát is töltöttem annak a félelemnek a leküzdésével, hogy nem vagyok elég jó, hogy nem lesz elég amit megtanultam.

A tanfolyamról

A Kreatív írás tanfolyamot idén március elején kezdtem. Első pillanattól kezdve biztos voltam benne jó helyen vagyok.

A csoportból egyedül én vagyok aki kezdettől fogva ott van. A többiek jönnek-mennek. A tanfolyam ugyanis ingyenes. Sokakban talán meg is fogalmazódott, hogy ami ingyenes, nem lehet elég jó.

Sokan jöttek úgy, hogy nekik is itt a helyük, hiszen minden amit a tanfolyam ígért vágnak. A Tanfolyam neve ugyanis „családi irodalom,,

Félelem és harag. Két halálos mérge. Mégis hol kis-hol nagy dózisban mindannyian rendszeresen adagoljuk őket magunkba.

MIÉRT? A válasz egyszerű:- erre is mások tanítottak minket. Mondván itt ez a túlélés eszköze. Mondván a félelem védelemmel, a harag hatalommal ruház fel minket.

És valóban, ha a szívük mélyére tekintünk, mindannyian erre vágyunk, biztonságra. A mai kor emberének mi más, ha nem a PÉNZ az ami ezzel a téves hittel ruház fel mineket. Ha van, mindent a kezünkben tarthatunk amire csak vágyunk. A nagyobb autó, a nagyobb ház, az első osztályú utak - azt sugallják biztonságban vagyunk. Mi több mindenünk megvan.

Hol van a boldogság? Erre a kérdésre mindenki egy emberként válaszol. Egyedül önmagunkban lelhetjük meg azt.

Miért van hát, hogy mindannyian erre vágyunk, mégis csak néhányunk veszi a fáradságot, hogy felfedje azt.

Lustaság. Minden betegség alapja, melyen a félelem és a harag jó építőkövül szolgál.

Tudom semmi különöset nem mondtam ezzel. Azonban, ha engeded elmesélném neked, hogy én hol tartok ezen az úton...

és elsősorban azok a szülők voltak ill. vannak megcélözva vele, akik szeretnék a gyermekeiket megfelelő módon támogatni, csecsemőkortól egészen az iskolás éveikig és még azon is túl.

Főleg kisgyermekes anyukák vannak csak (egy férfi sincs) a kezdet kezdetén volt egy anyuka tinédzserekkel de az első alkalom után nem jött vissza.

Lépések önmagunk felé

Azt hiszem sokak számára az volt rémisztő, ami számomra csak egy pár hete lett nyilvánvaló.

Ez a lehetőség hatalmas erőket rejt magában. Ha valaki hajlandó változni minden egyes elhangzott szó elixírré válik benne, az azonban aki ragaszkodik ahhoz a téveszméhez, hogy TÚL KÉSŐ - igen hamar nagyon kellemetlenül fogja magát érezni.

Mindannyiunk élete tele van kisebb - nagyobb hazugságokkal. Azzal győzzük meg magunkat, hogy mindez mások biztonsága érdekében van. Csupán másokra vagyunk tekintettel. Isten ments, hogy önzőek legyünk!

Mégis csak próbaképp próbálj egy napod mindenféle hazugság nélkül leélni. Figyeld magad, hogy mennyire nehéz is. Ha kineveznének egy napot az évben IGAZSÁG napnak, meglehet, hogy csend lenne az egész világon.

Ha kitartó vagy, lassan-lassan a világ elkezd átlátszóvá válni. Megérted, hogy az Igazság nem kegyetlen, csupán szükséges hozzávaló önmagunk és mások teljes elfogadásához, ezen keresztül megértéséhez.

Fontos, hogy az ember amint felfedezi kisebb-nagyobb hibáit, azok ne determinálják, csupán sarokkövekként szolgáljanak. Kiindulási pontokként. Lényegtelen, hogy aztán milyen messze jutunk ezektől. A lényeg az, hogy attól a pillanattól kezdve, hogy teljes szívvel ezt az utat járjuk, nem lesz semmi amit megbánnánk. Nem lesz egy lehetőség sem amire később búslakodva gondolnánk - elszalasztottuk -

Én már egy jó ideje ezen az úton járok. Idáig botorkálva, azonban az utóbbi időben annyi segítséget, támogatást és szeretet kaptam az engem körülvevőktől, hogy lépéseim egyre biztosabbá válnak.

Had osszak meg veled valamit, ami számomra az év legnagyobb ajándéka volt. Valami ami mindannyiunk lelkében ott él. Lelkiismeretünk hangjaként. Hatalmasabb erő, mint a logikus ész. Mert legyünk bár vallásosak vagy sem, mégis ha mindennapi életünk bensőnk támogató, szelíd szavának figyelembe vétele nélkül éljük, előbb-utóbb boldogtalanná, beteggé válunk.

Íme tehát az elixír, amire az Inka Sámánokról szóló könyvben találtam rá. Nem új és nem régi, hiszen minden vallás beszél ezekről a bűnökről illetve erényekről.

Úgy tartják, hogy életük 7 démonja a hozzá tartozó angyal segítségével által veszti hatalmát fölöttünk.

Harag - béke,
kapzsiság-nagylelkűség,
bizonytalanság-határozottság,
lustaság-szorgalom,
irigység-részvét,
falánkság-mértékletesség,
büszkeség-alázatosság.

Nagyon egyszerű az egész, mégis, ha valóban megértjük és megtanuljuk használni az alábbiakban leírtakat, képessé válunk minden negatív helyzetet és tapasztalatot átformálni önmagunk és mások hasznára.

Én azt mondom, a felénk irányuló negativitást egyedül úgy törhetjük meg, ha képesek vagyunk azt kiegyenlíteni, nem pedig növelni azt.

Fekete és fehér,
hideg és meleg,
pozitív és negatív
A kör így lesz teljes.

Kreativitás

A kedvenc témám. Minél több van belőle annál biztosabb vagyok benne, hogy minden energiahiányra, szenvedésre és unalomra enyhülést hoz.

Most hogy már mindenféléről írtam, végre megosztom veled, hogy mi mindent is tanultam idáig.

Az évet egy csomó teszt kitöltésével kezdtük, melyek által megtudhattam melyik a domináns agyféltekém ennek megfelelően milyen tanulási módszerrel vagyok képes a legjobb eredményeket elérni. Aztán voltak kitöltendő kérdések arról, hogy én milyennek látom önmagam, illetve, hogy mi a céloom, mik az álmaim...Kérdések amelyeket csak gyerekként tesznek föl nekünk mások.

Ha most megkérdezi tőled valaki, hogy mi akarsz lenni, vagy hogy tudod-e valójában ki vagy -úgy gondolod, valami nincs rendben az illetővel!

Mégis ahogy körbenéztem a teremben, mindenki elmélyedve, sokszor pillanatokra megállva - a legkifejezőbb - szót keresve adta meg válaszait.

Aztán -azt hiszem mindannyiunk számára a legkülönösebb feladat- ezután következett.

Rajzolnunk kellett 3 kört egymásba. A középső legkisebb körbe kellett hogy írjuk a legfontosabb rövid távú tervünk, az azt körülölelőbe olyan tulajdonságaink amikre büszkék vagyunk, illetve olyan dolgokat amiket már elsajátítottunk, amikben jók vagyunk. A legkülső körbe pedig, hogy mi az amit szeretnénk megtanulni, tulajdonságokat, amiken javítani szeretnénk.

Mindezek végén kellett alkotnunk magunknak egy logó-t és hozzá írni egy mottót. (Az enyém - Érezd a határtalan szabadság erejét a szívedben.)

Mindezek után kezdetét vette az a különös tanulási folyamat, aminek jelenleg a közepén vagyok.

Tanultunk agytornát (magyarul is megjelentek könyvek erről) és arról is, hogy hogyan lehet segíteni illetve fejleszteni az írás-olvasás készséget (itt a gyerekek 5 évesen kezdik a sulit)

Hogy hogyan lehet kialakítani az ideális tanuló sarkot.

Aztán tanultunk a gyerek-pszichológia alapjairól. Hogy hogyan lehet igazán jó könyveket találni a gyerekeknek, amivel az adottságaikat, készségeiket fejleszthetik. Fontos, hogy jó emlékeik legyenek a könyvekkel, olvasással kapcsolatban. Ez az alapja a későbbi nyitottságunknak az olvasás, tanulás felé.

Itt a szigeten nagyon jó a könyvtár. Bár anno iskolás éveimben mi is rá voltunk véve a könyvtárba járásra, de a kerületi könyvtár választéka elég gyér volt. Emlékszem, hogy a kikölcsönzött könyvek végül a sarokban értek véget és mikor újra eszembe jutottak, hatalmas késedelmi díjakat kellett fizetnem utánuk. Akartam olvasni, szerettem volna, de valahogy nem találtam olyan könyveket amik igazán lekötöttek volna.

A könyvtáros néni itt kedvesek és ami igen fontos szeretik a munkájukat. Segítenek készségesen ha kérdésed van, és minden kedden és csütörtökön mese óra van 10-11 óra között amikor a gyerek szekcióba az egyik könyvtáros néni meséket mesél az összegyűlt gyerekeknek-szülőknek.

Nem tudom otthon létezik ilyesmi? Hihetetlenül sokat ad ugyanis. Nemcsak a gyerekeknek, hanem a felnőtteknek is.

Előttem is új világ nyílt ki. A könyvek, az olvasás a tanulás szeretete.

A másik nagy kedvencem az a hangoskönyv. Vezetés közben és házimunka végzése közben szoktam hallgatni őket.

A könyvtárunk itt Waiheke-n nagyon kicsi, de rendelhetünk könyvet Auckland-ből ami általában itt van a szigeten 2 napon belül. Ez is egy extra izgalom, amikor jön az e-mail, hogy megérkezett a könyvem, mehetek felvenni.

Nem utolsó sorban pedig, rengeteg pénzt és helyet megspórol az ember a könyvtárba járással.

Tanultunk az agyműködésről, és a helyes táplálkozásról. A relaxáció fontosságáról.

A kritikus szemléletű olvasásról, valamint arról mennyi haszna van ha az ember képes kritikus szemmel ám mindenféle megkövült dogma nélkül szemlélni a világot. Maga körül és önmagában. Zárt ajtók nyíltak ki bennem. A hatékony gondolkodás kulcsa a megfelelő kérdések feltételében rejlik.

Koncentrációs készségünk javításával képessé válunk tudatosabban és sokkal rugalmasabban tanulni illetve munkánk végezni. Van pár igen egyszerű tanács ami segített ebben is fejlődni kicsit.

Nagy segítségemre volt különböző problémamegoldó rendszerekről tanulni, mint például a 6 gondolkodó kalap.

Aminek az a lényege hogy a problémádat amit szeretnél megoldani 6 különböző szemszögből vizsgálod meg.

Fehér kalap: mik a tények

Vörös kalap: milyen érzések vannak benned ezzel kapcsolatban

Fekete kalap: mire figyelmeztet mindez, mik a hibái a dolognak, elemezd a problémát

Sárga kalap: milyen előnyök származnak a dologból

Zöld kalap: Milyen lehetőségek rejlenek a problémában. Használd a kreativitásod

Kék kalap: foglalj össze, mi a konklúzió.

Még egy nagyon hatásos, univerzális eszköz, mert tanulástól kezdve a problémamegoldáson át a történetírás kiváló eszköze is egyben.

A neve Elme térkép. A következőképp kell csinálni. Középre írod a szót amivel kapcsolatban el akarod készíteni az Elme térképet. Például: India. Aztán elkezded írni mindent ami csak az eszedbe jut ezzel kapcsolatban. Minden összetartozó gondolatot azonos ágba írsz, illetve külön ágakat nyitasz az újabb és újabb gondolatoknak. Az egész aztán úgy néz ki, mint egy polip, de mivel nem összefüggő mondatokat írsz, így egyáltalán nem megerhelő az egész. Sok jó gondolat az eszedbe juthat így. Lehet hogy egészen máshol érsz véget mint ahol elkezdted. Használhatsz színeket így mikor kész vagy könnyebb átlátni. (Tony Buzan a guruja ezeknek a könyveknek.)

Ha az ember képes hideg fejjel gondolkodni és minden szemszögből megvizsgálni egy-egy problémát az életében, a probléma átalakul. Megoldandó feladattá válik. Elveszíti a hatalmát fölöttünk. Mindezek mellett képessé válunk őszintén szembefordulni azokkal a mumusokkal, akik legyőzni látszóttak.

Néha persze fáradtak vagyunk és nincs erőnk kreatívnak lenni. Mikor sikerül időben fülön csípnem magam én azzal igyekszem magam meggyőzni, hogy minden lehetőség egyszeri az életben jól megélni azt.

Ezt a napot, ezt a pillanatot.

Jelenleg Kreatív írást tanulunk. Ennek keretében szó volt már, hogy hogyan lehet igazán hatásos, élvezhető írásokat kreálni. Megírtam az első Memoárom.

Segítséget kaptunk ahhoz is hogy képesek legyünk a történetet igazán jól felépíteni. Tanultunk a metaforáról és a hasonlatról és hogy hogyan lehet őket jól használni. Verset is írtunk már.

Próbáld meg

This is me

My name is Viktoria Julianna Maczo
I like beauty, travelling, honesty and being loved.
I hate lies, politics, anger and war.
All these warmth, sun, art and music and more make me who I am
I am Viktoria Julianna Maczo.

This is me

My name is
I like
I hate
All these and more
make me who I am
I am

Most te jössz. Eloszór írd egy listát mindarról amit szeretsz, és utász aztán csak annyi a dolgod, hogy beillesztesd a versbe a leghatásosabb szavakat.

Ez vagyok én

Az én nevem Maczó Viktória Julianna
Szeretem észrevenni a szépséget ami körül vesz, utazni, őszintének lenni és azt amikor szeretetet kapok.
Utálok a hazugságokat, a politikát, a gyűlöletet és a háborút.
Mindezt: melegség, nyári napsütés, művészet és zene:
ezek azzá tesznek aki vagyok:
Maczó Viktória Julianna.

Ez vagyok én

Az én nevem
Szeretem
Utálok
Mindezt
ezek azzá tesznek aki vagyok

És ezzel te is megkezdted az utad, a delphoi jósdá utasítása szerint...
Kalandra fel.
ISMERD MEG ÖNMAGAD!



A kreativitás gyógyító lángja ébredjen bennetek,
Szeretet, béke és fény veletek!
2008. Waiheke szigete