

Győri Zsolt

## Az ételkészítés művészete -avagy gondolatok a főzésről

*/Álmodom, vagy ébren vagyok? Szétnézek és egy konyhában találtam magam. De milyen konyha...Egy Michelin csillagos chef konyhája. Meghúzom hát csendben magam a sarokban és figyelek. Csodálattal ámulok - e művészet láttán./*

A feltálatl ételt sok módon lehet elkészíteni. Nagyon sokféle irányzat és rendszer létezik. Van nagyon egészen szigorú és kicsit lazább irányelvek szerinti iskolák. ÉN itt most egy másik oldalról szeretném megközelíteni a főzést. Természetesen nagyon fontos az alapanyagok tisztasága és a megfelelő előkészítési és feldolgozási műveletek tiszta és szakszerű alkalmazása.

De van egy másik oldal: – A mentális vagy lelki oldal. De ha jobban tetszik, akkor mondhatjuk azt is, hogy a spirituális háttér.

Vagyis az a folyamat ami „láthatatlan” módon van jelen minden szakrális folyamatban, így az ÉTELKÉSZÍTÉSBEN is. Régen a szakrális közösségekben szigorú szabályai voltak annak, hogy ki állhat a konyhába. Megfelelő beavatottak voltak azok a személyek, akik ételt főzhetek a közösség számára. Akkor még tudták, hogy milyen folyamatok történnek a főzés során. Az étel az elkészülési idő alatt magába fogad mindent, ami a közvetlen környezetében hatásként éri. Felveszi és elraktározza azokat a rezgéseket, amelyek körülveszik. Az elkészült étel energiarezgése táplálja és alakítja az őt elfogyasztó embert. Hatással van az élő szervezetre. Az nem mindegy, hogy ez a hatás közbömbös, romboló, avagy gyógyító hatású lesz. „Azá leszel, amit eszel”. Értjük el azt, hogy építőgyógyító legyen az, amit elfogyasztunk, családjunk, szeretteink elé teszünk.

Néhány egyszerű javaslat a főzéshez, hogy ezt sikerüljön elérnünk.

Tekintsük a főzést úgy, mint egy szent tevékenységet. Avagy ha úgy jobban tetszik, mint egy meditációt.

Tehát mielőtt hozzákezdünk, teremtünk meg a megfelelő hangulatot és az ideális környezetet.

Tisztítsuk meg magunkat a nem megfelelő negatív gondolatoktól, töltsük fel magunkat pozitív energiával. Gondoljunk arra, hogy valaki nagyon fontos rég várt személynek készítjük el az ételt, ezzel szeretnénk kifejezni a szeretetünket irányába. Elmondani azt, amit szavakkal nem tudunk, vagy épp nincs rá lehetőségünk. Legyen olyan ez a folyamat, mint egy ima. Ima, egy olyan embertől, aki nagyon mélyen és tisztán hisz Istenben. A főzés a lélek művészete. Láthatóvá és ízlelhetővé teszi a lélek szépségét és pillanatnyi állapotát. Aki képes érezni rezgéseket az tudja, hogy van íze, finomsága a szeretetnek az ételen keresztül. Ezért mielőtt hozzáfogunk, csendesedjünk el és lépünk ki a mindennapi élet rohanó lüktetéséből. Álljunk meg egy pillanatra. Vegyük sorra az alapanyagokat. Nézzük meg őket és csodáljuk meg azt a folyamatot, ahogyan ezek létrejöttek.

Szánjunk néhány percet arra, hogy átgondoljuk mennyi ember munkája erőfeszítése kellett ahhoz, hogy itt legyen az asztalunkon minden.

Majd legyen a lelkünkben egy hála és köszönet a teremtő felé, hogy nem éhezünk és lehetőségünk van arra, hogy elkészítsük ezt az ÉTKET. Majd gondoljuk végig az elő- és előkészítési folyamatokat, hogy ne kelljen kapkodni. Legyen minden szépen előkészítve a konyhapulton, mint egy festő színei a palettán. Természetesen ügyeljünk a tisztaságra. Igyekezzünk mindenből a legtisztább és legjobb minőséget beszerezni. Tudom, ez elsősorban úgy tűnik majd, milyen drága. De így kevesebb kell és egészségesebben táplál majd bennünket. Ez hosszú távon olcsóbb lesz. Ne feledjük, ha nem sikerül mindenből a legtökéletesebbet beszereznünk, akkor még ott van az a rezgés, amit mi viszünk bele. Végképpen ez a tudati energia fogja igazán megadni a végső teljes formáját az ételünknek. Könnyebb, ha elképzeljük, hogy minden gondolatunk és szeretetünk testet öltve jelenik meg az elkészült ételbe. Ezért nagyon fontos, hogy fogyassunk főt ételleket. Minél többet foglalkozunk

az étellel az annál több pozitív energiát, gyógyító rezgést lesz képes befogadni és tovább adni. Törekedjünk arra, hogy mindennap frissen készítsük el az ételeket. Ne tároljuk túl sokáig, ne tegyük ki szélsőséges külső behatásoknak a készételt. Óvjuk meg az ételt a mikrohullámú készüléktől vagy a túlzott újra melegítéstől csakúgy, mint a fagyasztaástól is.

Annak érdekében, hogy a fent említetteket könnyedén megtudjuk valósítani külön témákra szedve, taglaljuk a folyamatokat a későbbiekben az alábbi nézőpontok szerint.

- A kezdő meditáció.
- A tervezés.
- A tudatos vásárlás, előkészítés.
- Ételkészítési módszerek.
- Az elmaradhatatlan receptek alapanyagokra bontva, pld:A gabonák.
- Majd pedig, az hogy miért nem kellenek a receptek.

Jó főzést! Sok örömet! Sok jó ízű áldásos étkezést!

## Győri Zsolt

### Miért csodaszarvas?

Tette fel a kérdést egy kedves ismerősöm. Mivel eléggé befogadónak tűnt az érzékek feletti világokkal szemben, így elmeséltem neki a történetemet. A hajnali nap első sugarai előtt még a mély alvás utolsó fázisában hirtelen jött egy kép. A messzi távoból indult és egészen közel került hozzám, szinte megijesztett a kép. Egy hatalmas szarvas jelent meg. Megdöbbenve néztem vele „farkaszemet”. Csak állt erővel telve, csodálatos méltóságával betöltött mindent maga körül. Teljesen elbűvölt ez az ősi szimbólumunk, habár nem túl sokat tudtam, tudok róla. Majd intett a fejével, hogy kövessem ŐT. Elindult előre, majd a hatalmas agancsai között megcsillant a felkelő NAP fénye. Jött fel a NAP, Ő pedig állt ott, mint egy hatalmas ISTENSÉG. Ekkor az agancsok közt a NAP közepén megjelent KRISZTUS URUNK. Majd egy hang azt mondta a CSODASZARVAS hordozta KRISZTUS erejét és hatalmát a magyar nép számára. Így tudott utat mutatni az őseinknek. Ez által az ősi szent NAP-lény szülötteként hozta el nekünk a MEGVÁLTÓ előképét, tudását, és erejét.

Ekkor felébredtem.

Nem tudom mit jelent ez az álom, de nagyon megfogott és hatalmas erőt és egy új lendületet adott az életembe. Sokat gondolkodtam rajta az elkövetkező napokban. Szinte állandóan láttam a szemeit, mikor becsuktam a szememet. Ekkor

felhívtam egy festőművész ismerősömet VIRÓK CSILLÁT és elmeséltem neki mit láttam. Kértem, ha van ideje rajzolja le. Két hét múlva hívott, hogy menjek el hozzá, kész. Mikor bementem a műterembe, megláttam a monumentális képet. Elhűlt bennem a vér. Szédültem és nem tértem magamhoz. CSILLA megfestette a „szarvasomat”. Pont olyan volt. Hihetetlen ez a csoda, ami azóta is kísér. A CSODASZARVAS gyógyító, megtartó ereje folyamatosan árad és segít, csak rá kell hangolódni.



Képes Krónika – Csodaszarvas