

jet vettünk a boltban. A mai világ arról szól, hogy mindig nyújtózkodj egy kicsit tovább, merj nagyot álmodni, vágyj az elérhetetlen után. Mi itthon azt tanítjuk, hogy azt kell beosztani és kedvelni, amink van, és az fontos, hogy együtt vagyunk, és az összes szabadidőnk a családé. Úgy látom, hogy ennek van igazán értelme: a családi szertartásoknak, a hétfégi közös étkezéseknek, hogy néha csak a semmivel töltjük az időt, ne csináljunk programot, főzzünk, játszunk és mozizzunk! Örülünk minden kicsi örömmorzsának és boldogságpillanatnak! Márti sosem lehet olyan fáradt vagy beteg, hogy kihagyja az esti egyenkénti búcsúcermóniákat a gyerekekkel. Ezek a szertartásszerű dolgok adnak biztonságot a családnak, ezek a mi boldogságunk alappillérei. Lehet, hogy egyszer megint nem lesz munka, lehet, hogy újabb nehézségek jönnek, de a családi összetartás megmarad.”

KERETEK ÉS CÉLOK

Beszélgetésünk alatt a család összes tagja hazaér, így van alkalmam megkérdezni, hogy számukra mit jelent a boldogság. Az egyöntetű válasz: a család. Ákos szerint ez azért van, mert a legkisebbek is érzik, hogy a nagy, családot érintő dolgokban nem gyereként, hanem partnerként kezelik őket. „Réka, a legnagyobb most telefonra gyűjt, mert a régit összetörte. Havonta hétszáz forint zsebpénzt kap, ehhez jön még néha némi aprópénz, ha segít a házimunkában. Rájött, hogy sokkal hamarabb összegyűlik a pénz, ha maga is tesz érte. Fülbevalókat, boka-láncokat készített, és aztán eladta. Azt látom, hogy abban tudunk leginkább segíteni a gyerekeinknek, ha egy biztonságos keretet adunk nekik az életükhöz, és a céljaik megvalósításához. És fontos, hogy minden nehézségben megkeressük a probléma humoros oldalát, mert egy jó nevetés sok minden átsegíthet. Például, amikor Réka a minap azon bosszankodott, hogy egy új pattanás nőtt a homloka közepére, kitaláltuk, hogy nevet adunk neki. A pörsenés neve Dezső lett, akit reggel lekezelünk, majd szépen elbúcsúztunk tőle. Így lett a hétköznapi bosszúságból egy muris, boldog emlék.”

A BOLDOGSÁG NEM MÁS, MINT TÁNCOLNI AZ ÉLETTEL...

Prerna Sujan története

Egy hagyománytisztelő, szigorú keretekkel operáló kultúrában ha valaki nőként szeretné elfogadtatni saját akarát, szinte lehetetlen feladatra vállalkozik. Aki ellentmond a tradícióknak, a nehezebb életet választja. Prerna Sujan először fejet hajtott a hagyományok előtt, aztán engedett a szívének. 22 éve él Magyarországon. „Mumbaiban születtem, ott is nőttem fel. Indiában nőként nincs túl sok választásod. A hagyományoknak megfelelően a család kiválasztja a jövődöbelidet, neked pedig mindössze annyi dolgod van, hogy hozzámész. Én erről hallani sem akartam, de ahogy eladósorba kerültem, anyám hozta a kéréket hétről hétre. Minden szombaton valaki más jött. Sokáig tiltakoztam, végül beadtam a derekam. Így ismét bemutatnak egy férfit, és egy héten belül megvolt az esküvőnk. Mindezt úgy, hogy semmit sem tudtunk egymásról. Nehéz időszak volt, és viszonylag hamar teherbe estem. Egyetűző ikerlányokat hordtam a szívem alatt, de egyikük a szülés után nem sokkal meghalt. Innentől az volt a célom, hogy egy testvért szüljek neki, és a lehető legboldogabb életet teremtem meg a gyerekeimnek.”

A HAJLÉKTALANSÁGOT IS ELFOGADOM

Prerna öt év házasság után fel merte vállalni saját döntését, és elvált a férjétől. Két kislányával új hazát keresett a boldoguláshoz. Magyarország elvileg csak egy tranzitállomás volt az útkeresés során, de annyira megtetszett neki, hogy itt maradtak. Prerna először egy szépség- és wellness-szalont működtetett Budán, majd fejvadászként kezdett dolgozni. Végül hivatását coachként találta meg; másokat segít, támogat a problémájuk megoldásában. „Úgy érzem, olyan munkát végzek, amire születtem. A helyemen vagyok, és nagyon boldog, pedig nem volt

MERZ SPEZIAL DRAGEES

Vitaminokat, nyomelemeket és szójafehérjét tartalmazó étrend-kiegészítő

**AZ ÜDE ÉS EGÉSZSÉGES BŐRÉRT,
AZ ERŐS ÉS FÉNYLŐ HAJÉRT,
A GYÖNYÖRŰ KÖRÖMÉRT!**



- A Merz Spezial Dragees étrend-kiegészítő fontos építőanyagokat és tápanyagokat tartalmaz, amelyek az egész szervezet számára értékesek. A Merz Spezial Dragees-ban megtalálható A-vitamin, biotin, cink, niacin, riboflavin a bőr normál állapotának fenntartásához, a C-vitamin a megfelelő kollagén-képződéshez járul hozzá.
- A Merz Spezial Dragees cink tartalma elősegíti a haj és a köröm normál állapotának fenntartását, ezáltal a haj és a köröm erőssé és fénylővé válik.

KIEMELI A BENNE REJLŐ TERMÉSZETES SZÉPSÉGET

A MERZ SPEZIAL DRAGEES A HATÓANYAGOK
EGYEDÜLÁLLÓ KOMBINÁCIÓJA

Kizárólag gyógyszertárakban kapható!
Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti
a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet
és az egészséges életmódot!

www.merzspezial.hu



Prerna Sujan huszonkét éve érkezett hozzánk, itt nevelte fel két gyermekét is

könnyű az életem. A lányaim felnőttek, kirepültek, a nagyobbik a második diplomájára készül Torontóban, a kicsi pedig már dolgozik Washingtonban. Egyedül élek, egyedül tartom el magam és birkózom meg a napi problémákkal. A tavalyi év eleje különösen nehéz volt. Nem voltak állandó ügyfeleim, így bevételem sem nagyon. Kiszámoltam, hogy körülbelül három hónapra elegendő pénzem van, amiből az albérletemet, a rezsit, az élelmet és a cégem fenntartását tudom fedezni. Ezzel egy időben édesanyám Indiában súlyos beteg lett, gerincrákot diagnosztizáltak nála. A család egyöntetűen kijelentette, ne utazzak oda segíteni, maradjak csak Magyarországon, és foglalkozzok a problémáim megoldásával. Rosszulesett, de elfogadtam a döntést. Naponta beszéltem velük, és közben próbáltam a saját dolgaimat is rendbe tenni, de úgy tűnt, mindenhol csak zsákutcába kerülök. Ezer kérdés kavargott a fejemben. Mi lesz az anyukámmal? Mi lesz, ha nem lesz pénzem, és nem lesz fedél a fejem fölött?

Tíz napig meditáltam, sírtam, imádkoztam, gondolkodtam. Aztán a tizedik napon egy különös élményt éltem át, mintha egy kéz érintett volna meg, és egy belső hang azt súgta: Huszonkét éve vagy itt. Egy két- és egy négyéves kislánnyal érkeztem. Nem beszéltem a nyelvet, mégis boldogultál. Mindig találtál kiutat, akárhogy is alakult. Ez most sem lesz másképp. Kinyitottam a szemem, és eldöntöttem, befejezem a jövőn való aggodást. Ha márciustól hajléktalanná kell válnom, azt is elfogadom, mert azt is meg kell tapasztalnom valamiért. Ahogy ezt végiggondoltam, a félelmem is eltűnt.”

EGY TÁMOGATÓNAK IS LEHETNEK NEHÉZSÉGEI

Prerna édesanyja tavaly március elején meghalt, Prerna pedig el tudta adni az indiai lakását, amiben anyukája az utolsó éveit töltötte. Pont annyi pénzt kapott érte, amiből tudott vásárolni egy kis lakást Budapesten. „Nagyon sokat lehet tanulni a nehézségekből. Ha engedjük a kényszert, hogy meg kell

oldanunk a problémát, és megengedjük magunknak, hogy új tapasztalatokra tegyünk szert, gazdag tudással gyarapodhatunk. Én azt szeretném megtanítani az ügyfeleimnek, hogy a boldogság nem más, mint hogy táncoljunk az élettel. Néha előrelépünk, néha hátra. Néha megállunk, néha felugrunk. Én így élek, és vállalom, hogy támogató munkát végző emberként nekem is vannak nehézségeim, de pont ettől vagyok hiteles. Denis Waitley amerikai írónak van egy gondolata a boldogságról. Azt mondja, hogy a boldogságot nem lehet elérni utazással vagy pénzzel, nem lehet felvenni vagy árulni.

A boldogság az, ha minden pillanatot szeretettel, kegyelemmel és hálával tudunk megélni. Én is ezt vallom, de ez persze nem könnyű feladat. Amikor fiatal voltam, nem értettem, hogyan lehet minden pillanatban valami szépet találni vagy örömet érezni a szomorúságban. Sok idő és tanulás kell hozzá, hogy meg tudjuk tapasztalni az örömet a nehézségekben. A problémák, a betegségek, a krízishelyzetek mind-mind a saját önismereti utunk mérföldkövei. Segítenek abban, hogy minél többet tanuljunk magunkról és tovább fejlőd-hessünk.”

Prerna szinte hibátlanul, választékosan beszél magyarul. Az előadásait is magyarul tartja. Sugárzik belőle a tettvágy, és még valami, amit nehéz megfogalmazni. Talán a jó energiák. Azt mondja, hogy amikor a piacon vásárol, sokszor odamennek hozzá egy ölelésre vagy egy puszira idegen emberek. „Jó ideje egyedül élek itt Budapesten, de nem vagyok magányos. Örülök, hogy segíthetek, taníthatok, hogy megtaláltam az utam és a célom. Hiszek abban, hogy saját boldogságunkért mi magunk vagyunk felelősek. Ha a boldogságot mástól tesszük függővé vagy különféle kritériumokhoz kötjük, akkor nem leszünk boldogok. Ettől persze még lehetnek vágyaink, de nem szabad, hogy ezen múljon a boldogságunk. Tudom, hogy bármit teszek, bárkivel beszélek, lenyomatot hagyok magam után. Én igyekszem úgy élni, hogy ez a lenyomat valami pozitív energia legyen. Hiszen a nevem, Prerna is azt jelenti: inspiráció. Remélem, én ezt hagyom hátra magamból az emberekben.”