# A magyarság ősi gyógymódjai

*„ Tüzet viszek ne lássátok, ég a ruhám ne hagyjátok,*
*Aj, áj, kecskeháj,*
*Majd meggyógyul, hogyha fáj.*
*Tüzet viszek ne lássátok, ég a ruhám ne hagyjátok,*
*Aj, áj, kecskeháj,*
*Majd meggyógyul, hogyha fáj. "*

*(Ghymes együttes - népdal)*

Ebben a leckében egy olyan gyógymódról és szemléletrendszerről kap teljes képet, amiről eddig ilyen összefogott formában nem olvasott vagy hallott, más szakirodalmakban. A könyv végére lehet, hogy meglepő és új információkkal, nagyszerű ősi tudással felvértezve, magyarságára még büszkébben vághat az ősi tradicionális gyógymódok megismerésébe.

A Kárpát-medencébe keletről visszatérő magyarság igen magas gyógyító kultúrával rendelkezett. Ennek egyik legkiemelkedőbb bizonyítéka a koponyalékelés ismerete és használata.

Szinte minden betegségre, bajra volt gyógyír őseinknél. Teljesen természetes volt az a szemlélet, hogy a betegséget mindenek előtt a lélek megbetegedése, legyengülése okozza s ez válik testi tünette.

Koponyalékelésre utaló nyom
népvándorlás kori
magyar koponyaleleten

*A gyógymódok a kezelés mellett mindig tartalmaztak lelki segítséget is. A népi bölcsességek tanácsokat adtak arra, hogyan lehet egészségesen, megelégedetten hosszú életet élni.*

Bizonyára ön is ismer ilyen bölcsességeket! Ilyen pl. Gazda szeme hizlalja a jószágot! Ahol nagy az ínség, közel a segítség! írjon Ön is néhányat!

A betegség kialakulásának leggyakoribb okai a test és a lélek közötti szakadás, a harmónia hiánya, a kiegyensúlyozott életmód, a táplálkozás felborulása. Ha az ember nem a világ rendje, a természet tanításai szerint él és cselekszik, előbbutóbb megbetegszik. Az ősi magyaroknál is vezérlő elv volt a mértékletesség.

Korabeli feljegyzések alapján bizonyos, hogy őseink tudásának része volt a testnedvek (pl. vizelet, vér) vizsgálata alapján történő betegségmegállapítás, a gyógyírok (viasz, vaj, faggyú, szurok, méz, tej stb.) használata. Elterjedt lehetett a hővel, melegítéssel, izzasztással, ásványokkal, hanggal, hangszerekkel, énekekkel való gyógyítás, de a masszázs, a csontkovácsolás és a sebészeti beavatkozások is. Alkalmaztak: iszappakolást, agyag- és színterápiát, köpölyözést, gyógynövényeket és gyógyelelmiszereket. Mindent átszőtt és megerősített azonban - s ezt nem lehet elégszer hangsúlyozni - a ráolvasás, az ima, a fohász, a különféle „módosult tudatállapotokban" való gyógyítás, gyógyulás.

*A régi magyarság a természeti elemeket isteni őselvként tisztelte. Ezek az őselemek - tűz, víz, föld, levegő, - illetve az ezekben lévő erők okozhattak betegségeket, de gyógyíthattak is. Ez azon múlt, hogy az embernek milyen viszonya volt a természet rendjével. Belesimult-e az isteni törvényekbe, vagy azok ellenére próbált élni.*

Nézzünk példákat az ősi gyógymódokra.

# Testnedvek - terápiák

## Saját vizeletterápia

Margitnéni összeválogatott számunkra néhány néprajzkutató által gyűjtött népi beszámolót ezekhez a betegségekhez.

„Maguk hova mennek?" Aszongya édösapám: „Há mi biza erősen búsulunk ennek a gyermeknek a szömiét, ne hogy járt." -„Ne menjenek sehova, mennyének haza, s egy szép tiszta rongyot vizeletbe mártsanak meg, s borítsák a szömire a gyermöknek, s felelek róla, hogy három napra a szöme megtisztul." Aszongya édösanyám: „Nem, nem, itt vagyunk s visszük a doktorhoz." A doktor rendölt orvosságot, de biza a gyermöknek a szöme nem tisztult. A bánat ölte meg, hát most mi lesz. Azt mondja édösanyám, ő biza tenne, de a gyermök erősen tiltakozott, hogy neki a szömire aztán pisis rongyot ne. Mikor elaludt a gyermök, hát édösanyám tiszta vizeletbe mártotta fehér rongyot, s a szömire borította. Hát már másnap vevődött észre, hogy javul a szöme. S ahogy három éjjel - me nappal nem tudták csinálni, mert a gyermök a világér sem engedte meg-, borogatta, s hát gyönyörűen megjavult a szeme." *(BernádIlona gyűjtése)*

A magyar népi gyógyászatban a vizeletet pattanás, sebek, viszketegség, szemölcs, légycsípés, rozsdás szegtől való sebesülés, mellgyulladás, gyomorfekély, tüdőbaj, torokfájás gyógyítására használták. Ma is vannak vizeletterápiáról (úgynevezett urinoterápia) szóló könyvek, de az étkezés módosulása és a civilizációs ártalmak miatt a benne foglaltak többsége sajnos már nem állja meg a helyét, mivel ma már jóval több méreganyagot ürít az ember a vizelettel, mint üríthetett ősünk. Ezért ezt a módszert csak, mint néprajzi érdekességet említjük. Ezzel a gyógymóddal a kutatóknak és a modern tudománynak jelentős kételyei vannak.

## Érvágás

Egy másik példa a vérleszívással, vérleeresztéssel való gyógyításra, melyet elsősorban magas vérnyomásnál alkalmaztak:

„Édesapám mesélte, hogy volt egy asszony, aki mindig szedett össze a vizekből piócákot, vérszípókot, s azokot egy üvegbe tartotta. Amikor hívták beteghez, csak ránézett, s mán tudta hogyha a beteg piros vót, hogy a vérivel van baj. Azokot a piócákot rearakta, addig hagyta, amig teleszívták magukot vérrel, s lehullottak róla." *(Kovászna, BernádIlona gyűjtése)*

Nagy fejfájásnál homlokon eret vágtak.

## Gyógyírok

Szembetegségekre a tavasszal megeredő szőlőt megvágták, ezt összegyűjtötték s a beteg szembe csepegtették. A kövirózsából is sajtoltak levet, melyet a fülbe csepegtettek gyulladás ellen. Anyatejet használtak kisbabáknál, mikor csipás lett a szeme. Az édesanya szoptatás közben a szemébe is fejt egy kicsit.

Egy példa a fertőtlenítő, immunrendszer erősítő pakolásra:

„Köményt főztünk, hagymát törtünk. A hagymát törtük reá a hasára, pálinkával. Mikor aprózott meg, akkor kentük meg. Ha köhögött, akkor vettünk tormát, reszeltünk meg, s tartottuk egy kicsit, veresedett meg a hátacskája, s vettük le. Tettünk káposztalapit ide a melyire. Ilyeneket csináltunk, s gyóvult, gyóvult." *(Erdély, Bernád Ilona gyűjtése)*

A fokhagyma igazi csodaszer volt, sok betegségre használták. Árpa ellen a szemre kenték, fülfájásra a fülbe dugták, torokfájásra teáját itták s kifőtt szárát a nyak köré tekerték.

A mézet is sokféle betegség ellen használták. A langyos méz a savtúltengésben szenvedőket gyógyította. Semlegesítette a gyomorsavat, bevonta a nyálkahár-

tyát, elpusztította a baktériumokat. Segítette az emésztést, a májmüködést, méregtelenített, erősítette az immunrendszert és az idegrendszert.

„Nyombélfekélyem volt 18-30 éves koromig. A kórházat is megjártam miatta, amikor vérezni kezdett. Sokat szenvedtem vele, különösen ősszel és tavasszal voltak erős fájdalmaim. Egyszer valaki - akit már ezzel a módszerrel meggyógyított egy tudós asszony - javasolta, hogy próbáljam meg én is. Minden reggel felkelés után közvetlenül éhgyomorra egyem meg egy kávéskanál langyosra melegített mézet. Megpróbáltam, egy évig folytattam a kúrát, s tökéletesen meggyógyultam tőle."

*(Sepsiszentgyörgy, Bernád Ilona gyűjtése)*

## Gyógyítás hővel, melegítéssel, izzasztással

### Hő, meleg

„Ha a gyermeknek fájt a füle, melegítették párával. Megmelegítettek egy kis csuporba vizet, vagy nagyobb fazékba, s úgy leborították a fejit, s rátartották arra a párára. Tettek egy-egy követ, úgy mondták, hogy békasó, amit a Marasból hoztak, olyan gömbölyűt, hogy az még nagyobb párát csinál, me betették a tűzbe." *(Magyarlapád, Bernád Ilona gyűjtése)*

„Mikor a gyomrunk fájt, egy kicsi székecske vót, bikkfából volt csinálva, édesapám bocskorkötni csinálta, azt melegítettük meg a füttőn, s ültünk rea. Ha ezután es fájt, akkor egy pléhfedőt melegítettünk, rongyba belefogtuk, s tettük a hasunkra." *(Csornakor ös, Bernád Ilona gyűjtése)*

Ide sorolható az iszappakolás is, mely lazítja a görcsössé vált izmokat. Hatóanyagai a bőrön át könnyebben felszívódnak.

„Akinek reomája van, arra nagyon jó, ha iszapot tesznek. Vízből kiszedett iszapot megmelegítenek, aztán leszűrik. Ruha küzi teszik, osztán ráborítják, és avval borongatják naponta egyszer, és az pár nap alatt helyrehozza..."

*(Lázári, Bernád Ilona gyűjtése)*

### Izzasztás - izzasztókunyhó

Az izzasztókunyhó egyik legősibb szereink (szer - régi magyar szó, jelentése: rend, valamilyen rend szerint való cselekvés) egyike. Két írott forrás ismert, melyekben megemlítik. Az egyik Hérodotosz beszámolója (i.e. 425.) a szkíták közt tett utazásáról, melyben így ír: „Három faágat egymás felé hajlítottak, gyapjú

anyagokkal (nemez?) beborították, szorosan átkötözték és vörösen izzó köveket tettek a kunyhó közepén lévő edénybe." Hérodotosz azt is megjegyezte, hogy a szkíták gyakran használtak gyümölcsöket a szertartás során, melyeket az izzó kövekre szórtak, hogy a felszabaduló gőzt belélegezzék.

A másik forrás a Kassai kódex, melyben XIII. századi, a mongoljárás utáni időkből származó, úgynevezett „mágusperek" jegyzőkönyvei találhatók. Fehér M. Jenő közlésében így hangzik az egyik per anyaga:

Vizsgálat Lőrinc fia Tuba mágus ellen Káinokpusztán

A per II. Moys és Simon fráter, Muthmer királyi prépost jelenlétében folyik. A vád szerint Tuba az új kenyér ünnepén és az azt követő napokban mezítelen leányokkal gyűjtetett volna magának bizonyos gyógyfüveket, hogy azoknak nagyobb ereje legyen. A beteggyógyítással is foglalkozó sámánról a tanúk vallomásai nagy elismeréssel beszélnek. Szerintük a vádlott a vizelet színéből is meg tudta állapítani a betegség okát. Orvosságszerei között szerepelt egy „észveszejtő" erős ital, amelytől az ápoltak erősfokú izzadást kaptak. A legsúlyosabb vád azonban az volt, hogy az izzasztó módszert ősi szokás szerint úgy alkalmazta, hogy felhevített kövekre vizet öntve, a gőzbe ültette betegeit. Egy Kozma nevű beteg így fulladt meg, mert hozzátartozói, az ő távollétében, tovább akarták folytatni az izzasztás müveletét. A tanúk
! mind a sámán érdekében szólaltak fel, még a halott Kozma fia is, akinek a vallomása szerint a mágus megtiltotta, hogy az ő távollétében gőzöljék a beteget, de az olyan állhatatosan kérte, hogy enyhítsék meg fájdalmait, és így kamrájában újra gőzölték, és azt hitték róla, hogy elaludt, pedig már halott volt. A bizottság „contra fidem nihil est" jeligével feloldotta ugyan a vádlottat, de halálbüntetés terhe alatt eltiltotta minden betegség kezelésétől."

A két forrás tehát bizonyítja, hogy a szkítáknál, mint rokon vagy mint a magyarok őseit is magába foglaló népnél az izzasztókunyhó szertartás létezett, de még tizenhét évszázaddal később is gyógyító tudásunk része volt. Azóta, mint ősi „pogány" (latin eredetű szó: pagan, paganus = vidéki, népies. Ma úgy mondanánk, hagyományőrző) szokást tiltották.

## Az **izzasztókunyhó szertartása**

Az izzasztókunyhó összetett gyógyító szertartás. Tisztán megélhető benne a négy elemmel való közvetlen kapcsolat. Ott van a föld, amin a résztvevők ülnek, a levegő, a gőz, amit belélegeznek, a víz, amit a kövekre locsol a szer vezetője, és a tűz, melyben a köveket felforrósítják. Ha röviden összefoglalnám az izzasztókunyhójelentését, az a megtisztulás és újjászületés. Mindhárom szinten (test, lélek, szellem) gyógyít. A gőz belélegezve izzadást vált ki, ezzel kiégeti a méreganyagokat a szervezetből. Az imák, fohászok, énekek a lelket tisztítják és a gondok, örömök megfogalmazása által a szellemi úton való járást is segítik.

Izzasztókunyhó az oltárral és a tűzben égő kövekkel. A kép honfoglalás kori emlékek alapján felélesztett izzasztókunyhó szertartáson készült

## Az izzasztókunyhó szimbolikája

A kunyhó három fő részből áll. A tulajdonképpeni kunyhó egy anyaméhet jelképez. A Földanya és saját édesanyánk méhét is, de a világ teljessége, kereksége is jelen van. Ez erős női minőség. A körülbelül három méter átmérőjű, másfél méter magas, kerek alaprajzú kunyhót fűzfa vagy mogyorófa ágaiból hajlítják, építik. Formája a magyar Szent Korona formájára, őseink táltos koronájának formájára emlékeztet. Ajtaja leginkább keletre, ritkábban nyugatra nyílik. Az ajtótól indul egy körülbelül két méter hosszú, keskeny földösvény, ez a köldökzsinórt jelképezi. Ezt zárja le az oltár, mely egy kerek földhalom. Rajta a négy világtáj színes szalagjai, szarvasagancs, mely a Csodaszarvast idézi. Ennek a vonalnak meghosszabbításában van a tűzgödör. Itt melegítik, izzítják fel a kerek, gyermekfej nagyságú vulkanikus köveket. Ezek a kövek sok ezer éve, „születésük" óta gyűjtik a világ rezgéseit, információit, tudását. Ezt a tudást melegíti fel a tűz, s ezt teszi láthatóvá a víz locsolásával létrejövő gőz. A tűz a férfi minőség. Itt is megjelenik tehát őseink kettős (dualista) szemlélete. E szerint a szemléletmód szerint a teremtett világban ellentétpárok működnek s a köztük lévő harmónia, feszültség hatja át életünket. *(Ellentétpárok: tűz - víz, ég -föld, nappal - éjszaka, Nap - Hold, fent - lent, kint — bent, fény - árnyék, egészség - betegség, nő — férfi, látható - láthatatlan, segítő erő - ártó erő, egység - kétség, szeretet -félelem stb.)*

A szertartás a tüz megrakásával kezdődik. A szer vezetője minden követ egyenként felemel kelet, dél, nyugat, észak felé, majd az ég és a föld felé mutatja őket, miközben fohászkodik a Teremtőhöz. Huszonnyolc kő kerül a máglyába, bár ez alkalmanként más szám is lehet. A huszonnyolcas szám a holdhónap napjainak száma. A négyes és a hetes szám szorzata, melyben a négy a négy világtáját, a hét a négy világtáj mellett az eget, a földet és a középpontot, a teremtés pontját jelképezi. Ez nem más, mint a szív, a szívcsakra vagy szívcsokor, hiszen akkor élünk kiegyensúlyozottan, ha létünket a szeretet vezérli. Ha alsó erőink (az öv alatti részünk s az oda tartozó erőcsokrok) vezetik tetteinket, túl anyagiassá, a materiális lét rabjaivá válhatunk. Ha a felső erőink (harmadik szem, koronacsokor) működnek dominánsan, elszakadhatunk a realitásoktól.

A „csakra" szó jelentéséről (kerék) már esett szó korábban, a magyar „csokor" szó ezt az erőközpontot idézi. Ha megnézünk egy virágcsokrot, illetve egy ábrát a csakrák formájáról, egyértelmű lesz a hasonlóság a kettő között. Fontos, hogy mint minden élő szervezetnek, így a Földnek is megvan a maga hét csakrája, vagy ahogy a magyar nyelvben ezt ma is őrizzük: csokra. Ezek

közül a középső, a szívcsokor éppen Magyarországon van, a Pilisben. Legmagasabb pontjának neve **Dobogókő,** nem véletlenül. Itt dobog a Föld szíve.

A kövek elhelyezése után fával borítják őket. Tisztelettel bánnak a fákkal, hiszen azok az életüket adják azért, hogy az izzasztókunyhó szertartás létrejöjjön. Miközben a kövek felmelegszenek, míg vörösre izzanak, a kunyhót takarókkal, vásznakkal, bőrökkel, nemezzel borítják. A kunyhóba való belépés előtt megfüstölik magukat zsálya, cédrus, harmatkásafü vagy boróka füstjében. Négykézláb, a Nap járásának irányában haladva mindenki leül odabent. Négy kör, négy menet van a szertartás során ezek a **négy irány üzeneteit** fogalmazzák meg, illetve minden résztvevő a saját életében fontos eseményeket szövi rá a világtájak adta jelentésekre.

A négy irány üzenetei:

**Nyugat:** A nyugvás, elmúlás iránya. Itt tér nyugovóra, szentül meg a Nap. Ide tartozik tehát mindennek az elmúlása, vége, a halál. A szülők, nagyszülők, távolabbi ősök, a bölcsesség iránya. Bármi, amin már túl kell lenni, letenni terhét. Évszaka az ősz, eleme a föld, színe a fekete, napszaka az este, ideje a múlt.

**Észak:** Az éjszaka, az álmok, a látomások helye. Ezek mutatják számunkra a belső igazságainkat. Ez a lelkiismeretnek, a lelkiismeret aranytükrének, a megtisztulásnak és az igazságnak iránya. Ide tartozik minden, amitől szeretnénk megtisztulni, lemosni magunkról. Évszaka a tél, napszaka az éj, eleme a víz, színe a fehér, ideje pedig az időtlenség, hiszen álmainkban „álomidő" van, ami egészen más, mint az ébrenlétünk során megszokott időkeret.

**Kelet:** A keletkezés, indulás, születés, gyógyulás iránya. Ide köthető minden kezdet: egy új kapcsolat, munkahely, lakás, terv illetve ezekre való törekvés, vágyakozás. Ide tartozik a gyermekszületés is. Évszaka a tavasz, napszaka a reggel, eleme a levegő, színe a vörös. Ideje a jövő. Ebben az irányban - a kunyhó harmadik körében - lehet testi, lelki, szellemi gyógyulásért is imádkozni.

**Dél:** A deli szó népmeséink deli legényét juttathatja eszünkbe, a magas, erős legényt. Itt süt legerősebben a Nap, itt áll legmagasabban, itt ragyog legfényesebben. A dél tehát az erő iránya. Ebben az irányban lehet erőt kérni bármilyen feladat elvégzéséhez, illetve köszönetet mondani bárkinek. Évszaka a nyár, napszaka a dél, eleme a tűz, ideje a jelen, színe a sárga.

A kunyhóban, miután minden résztvevő beült, bekerül az első hét kő. A köveket az izzó parázsból vasvillával vagy szarvasaganccsal hozza a kunyhó közepén lévő gödörbe a tüzember, aki minden esetben férfi. Ott a kunyhóvezető illatos füveket, szárított növényeket szór rájuk - zsályát, harmatkásafüvet, borókát, cédrust, kakukkfüvet és még többféle gyógyhatású növényt. Ezek belélegezve fokozzák a tisztulást, anélkül, hogy bármilyen káros hatást okoznának.

Ha minden kő bent van, elkezdődnek az imák, a fohászok. Csak a megszólalás sorrendje kötött. A vezető szól először, majd a Nap járásával egyező irányban haladva beszélnek a többiek.

Amikor izzasztókunyhó szertartáson voltam, érdekes, ősi módon mondtuk el az imát. A megszólalás így hangzik: „Rokonaim". Majd az ima végeztével a befejezés: „Minden a rokonom". Innen tudja a sorra kerülő, hogy az előtte lévő befejezte fohászát. Fontos, hogy ezek hangosan, érthetően, őszintén hangozzanak el, de ugyanilyen fontos, hogy később senki ne beszélje ki a másikat, hiszen akkor nem nyílnának meg egymás előtt odabent.

Ha végigért a kör, az iránynak megfelelő dalok következnek, melyeket közösen énekelnek dob, csörgő kísérettel. Most önnek is bemutatjuk az egyik dalt, amely a nyugati körben szól!

HALÁLBAN SZÜLETEK

*Halálban születek, születve meghalok*
*Egyszerre kigyúlnak, kihunynak csillagok*
*Keletről jön a fény, nyugaton megpihen*
*Minden lét elmúlik, s nem múlik semmi sem*
*(Sólyomfi Nagy Zoltán)*

Próbálja átérezni a vers ritmusát, akár tapsolhat, dobolhat vagy egy régi lopótökkel csöröghet is ehhez a dallamhoz. Hunyja be a szemét, és próbálja elképzelni, milyen érzés is lehet a kőnél ülve énekelni, kántálni ezt a dalt! Ha van kedve, próbaképpen fel is veheti magnóra.

A négy kör során egyre forróbb a levegő, a gőz egyre erősebb, de távolról sem kibírhatatlan. Ha valaki mégsem bírja, akkor a körök közötti szünetekben kimehet, de ha kiment, már nem térhet vissza a kunyhóba, hiszen a születéskor sem közlekedünk ki-be. De a szertartás akkor is teljes, ha valaki nem marad végig bent.Van **négy kizáró ok,** amit nagyon fontos figyelembe venni és betartani.

Nem vehet részt az izzasztókunyhó szertartáson:

- akinek súlyos szív-, érrendszeri betegsége,
- súlyos tüdő-, légzőszervi betegsége,
- súlyos idegrendszeri betegsége van,
- illetve azok a nők, akik épp menstruálnak.

Ez utóbbi talán kirekesztőnek tűnhet, ugyanakkor ez egy pozitív megkülönböztetés. Ilyen időben a nők elvonultak, nem végeztek házimunkát, nem dolgoztak, nem neveltek gyermeket, csak a saját szellemi létükkel törődtek. Tették ezt a töb-

bi, szintén ebben az állapotban lévő nővel együtt. Ilyenkor nagy erők mozogtak, mozognak minden nőben. Erős álmokat kaptak, melyre különösen érdemes volt odafigyelni, és sokszor az egész közösség életét, jövőjét befolyásolták.

Kedves Hallgatónk, ha Ön hölgy, érdemes lehet egy próbát tennie. Egy alkalmas időpontban próbáljon a „nehéz napokon" egy picit távol maradni a munkától, elvonulni és csak a saját teste jelzéseire, éjszakai álmaira koncentrálni. Az időszak - lehet akár csak 1 nap - alatt vezessen feljegyzéseket. Különleges élményben lehet része! Fontos, hogy ez idő alatt ne fogyasszon alkoholt és ne végezzen böjtös gyakorlatokat.

A szer végén a résztvevők a Nap járása szerint kijönnek és lefekszenek a földre. Sokszor ilyenkor jönnek a legnagyobb élmények: testelhagyás, repülés, felszabadulás. Noha ez a kunyhóban is előfordulhat, de nem ez a cél. Cél a megtisztulás.

*Izzasztókunyhó szertartást - lehetséges veszélyei miatt, csak tapasztalt, arra beavatott gyógyító vezethet.*

www.solyomfia.hu - Ha izzasztókunyhó szertartásra szeretne menni, ezen a weblapon nemcsak bőségesen olvashat ezekről, hanem megtalálhatja a következő szertartás időpontját és jelentkezhet is rá. Szerte az országban elérhetők ezek a szertartások.

## Gyógyítás ráolvasással

A ráolvasás azon az ősi tudáson alapszik, hogy minden kimondott szónak teremtő ereje van. „.. .S kezdetben vala az ige." Már gondolatainkkal is teremtünk, segítjük egy esemény, érzés létrejöttét, megvalósulását, de a kimondott szó még erősebb. *Megigéz, igéz* szavainknak az ige az alapja, szótöve, tehát nyelvünk tökéletesen kifejezi ezt a felfogást. Igével, igézéssel tehát el lehet távolítani a nem megfelelő, ártó erőket, így a betegséget is. Lássunk erre néhány néprajzkutatók által gyűjtött példát:

### Árpára

„Én, árpa téged learatlak, kévébe kötlek, kalangyába raklak, szekérre felraklak, elviszlek haza, csűrbe lehánlak, kicsépellek, kiszórlak, megrestállak, kiszelellek s akkor elviszlek a malomba, két nagy kővel megsúroltatlak, liszt lesz belőled, hazaviszlek, kovászt csinálok, megdagasztom kenyérnek, kemencét megtüzelem, a tüzet kihúzom, s hogy megkel a tészta, bevetem a kemencébe, megsütöm és kenyérnek sütöm, és megegyük. Úgy elmúljék, mint a só a vízbe s a viasz a tűzbe. Váljék semmivé. S elfújja s eltöpdösi, el háromszor."

*(Gyimes, Salamon Anikó gyűjtése)*

„Hetvenhétféle boszorkányos asszonyok, heten vótatok, hétből maradjon hat, hatból maradjon öt, ötből maradjon négy, négyből maradjon három, háromból maradjon kettő, kettőből maradjon egy, az az egy úgy odalegyen, mint a só a vízbe s a viasz a tűzbe.

S akkor keresztet vet rejik, s tü, tü, tü, eltöpi. Ezt az olvasást arra kell mondani, mikor veszik el a zsírját a tehénnek, vagy ha elbetegedik a marha, hát olvasnak a vízre. Mind csak rendesen keresztet vetnek, a vízre, egy tálba vizet tesznek, s keresztet vetnek a vízre, s kerítik, s akkor mondják. Háromszorig olvas. S aztán akkor abból a vízből tőt az állatnak es a szájába, s a többit reamossa. S aszongyák, akkor attól el kell távojzék. A boszorkány csinálja azt a betegséget." *(Gyimes, Salamon Anikó gyűjtése)*

## Daganatra, gyűlésre

*„Kik dálák,*
*Feketi dálák,*
*Veresz dálák,*
*Igízésztül találta,*
*Meggyülekezzett véle,*
*Elmújék sz elmaradzson,*
*Uljan tisztán mind vált. "*
*(Szabófalva, Kallós Zoltán gyűjtése)*

## Gyermek megigézése ellen

*„Fejed hasadékából, Arcod napfelkeltéből.*
*Halász horgocskája,*
*Ragadd meg a bőröcskét,*
*A bőröcskét a csonton,*
*A csont maradjon egészségesen... "*
*(Baluest, Harangozó Imre gyűjtése)*

Szenes víz igézés ellen

# Gyógyítás hanggal, zenével

A hang, rezgés. A világegyetem lényege szintén rezgés. Minden ami él, rezeg. A molekulák, atomok mozgása és a közöttük lévő tér kölcsönhatása adja azt a feszültséget, mely maga az életerő. Hangunkkal megrezegtetjük a levegőt, alakítjuk azt. A betegségeknek egyik ősi megfogalmazása: nem megfelelő rezgés. A disszonancia ha nem is létrehozója, de jelölője a betegségeknek, így az arra való jótékony hatással az egészségre is hatni lehet. Mindennek, mindenkinek van rezgése, kisugárzása. A hanggal gyógyító táltos erre a rezgésre „hangolódott rá", s a megfelelő gyógyhatású rezgés (hang, ének) előidézésével gyógyított.

Gyakori volt a csörgő energiakiegyensúlyozó hatásának használata, mellyel a csakrák, csokrok működését tudták harmonizálni. A beteg fölött rázva a csörgőt, a hangok keltette rezgés volt gyógyhatású.

A dob hangja szintén gyógyerejű volt, bár sokkal dinamikusabban, mint a csörgőé. Dobbanása erőt adott ahhoz, hogy a beteg saját maga, vagy a táltos megküzdjön a nem megfelelő erőkkel.

A legmélyebb, leghatásosabb kezelési forma azonban az ének. A gyógyító lélekutazást tesz a beteghez s a megállapított kór ellen ható gyógyító éneket kér s hoz. Ezt énekelve, lehetőleg a betegnek megtanítva váltotta ki az áldásos hatást.

Próbáljon CD-n, kazettán vásárolni vagy a rádióban figyelni néhány olyan ősi magyar népdalt, amikben efféle üzenetek vannak. Akár meg is tanulhat néhányat! Vajon melyik milyen bajra volt jó? Ha a környezetében élnek még idősek, akik emlékezhetnek efféle módszerekre, érdemes lehet elbeszélgetni velük erről, esetleg felvételt is készíteni róla.

## Csontkovácsolás, masszázs (kenés)

A népi gyógyászatban igen régen használják a kificamodott, fájó csontok, testrészek helyrerakásának módjait. A csontkovácsok a csigolyák közötti részek mozgatásával az azok közti kalcium lerakódást szüntetik meg. A módszer ma is ismeretes, de orvosi diplomához kötött a csontkovácsok tevékenysége.

„Vótak olyanok, melyiknek a lába kisirült, s helyretették. Fogta meg, kente, s tette helyre. Vaj egy ín ki vót menve. Azt addig kente, hogy visszatette. Kisirült a kezed, visszatette." (Moldva, Bernád Ilona gyűjtése)

„Nagyapámnak eltörött a lába, felszökött a térde kalácsa. S akkor egy évig úgy gyógyult, egyenesbe a lába. S akkor meghallottunk egy gyógyító embert, Szancolba. Balázsfalva mellett van az a község. Akkor elment a vásárba, a vásárból odavitték, hogy gyógyíttassa a lábát. S aszongya nagyanyám, hogy az öreggel megitatott egy liter pálinkát rendre. S amíg a pálinkát megitta, tájolgatta azokat az inakat, mind-mind forróvízzel. Azokat mind-mind addig mosogatta, hogy olyan lett a lába, mint egy rongy. Osztán akkor hasra fektette az öreget, feltette a lábát a hátára, ide ne, így a fenekihez, s azonnal a térdekalácsa leszökött a helyire." *(Magyarlapád, Bernád Ilona gyűjtése)*

# Ima, fohász

Minden gyógyítás alapja. A gyakorlati kezelések előtt, alatt, után alkalmazták, de önállóan is teljes értékű gyógymódnak tartották. A lélek tisztításán, gyógyításán keresztül hatott vissza a testi bajokra is.

*„Add meg nekem Isztenem,*
*mindennapi kenerem.*
*Ürezz meg te minden rossztúl,*
*Minden baj, minden gonosztúl.*
*Adj szüléknek egisszíget,*
*Kergeszd el a betegszíget,*
*Házunkban mindig jó legyen,*
*Teljbe minden csak menjen.*
*Őrangyalom alíssz el,*
*És hulnap reggel külts fel,*
*Újból menen nekünk jól,*
*Meddig a Nap leszentül.*
*(...)*
*(Csángó imádság, Bosnyák Sándor gyűjtése)*

# A négy elem

## Levegő, szél

A régi hitvilágban kétféle szél létezett: a külső szél, mely lehetett kiszámíthatatlan, romboló, de építő, segítő is, és a belső szél, azaz a lélegzet (eredeti írásmóddal lélekzet), mely - ahogy az írásmód is mutatja, nem más, mint a lélek - illetve a lélek egyik része.

Szavaink, szólásaink sokat megőriztek e hagyományból: *agyszélhűdés, szívszélhűdés, szélütés, szélanya,* valakit *rossz szél ért, kiadja a páráját, jó a széljárás, szeleburdi, szeles, felfuvalkodott, szélhámos, rossz szél fúj belőle* stb.

írjon Ön is néhány széllel kapcsolatos mondást, szólást, ha eszébe jut:

A lélekzésben(!) megjelent a világ polaritása, kettőselvüsége. A belégzés a befogadás, elfogadás, elmélyülés, a kilégzés az adás, kifelé fordulás, aktivitás jelképe volt. A gyógyításoknál a füstölés jelenítette meg a levegő elemet.

**Tűz**

A régi magyar hagyományban kiemelt szerepe volt. Még István király egyik rendeletében is szerepel (Dekrétumainak második könyve, 8. fejezet), hogy a vasárnapi kötelezővé tett templomba járás alól csak a tűz őrzői kaptak felmentést. Több ünnep, szer, népszokás és hétköznapi hiedelem kötődik hozzá. Őseink négy legfontosabb ünnepe a Nap útjához, a fény mértékéhez igazodott, azt fogalmazta át teremtő jelképeivel emberi nyelvre.

A tavaszi és őszi napéjegyenlőség a fény és árnyék, tüz és víz egyensúlyának ünnepe. A nyári napforduló a fény, a tüz uralmának, erejének ünnepe, a téli napforduló (karácsony) a sötét uralma végének, a fény, a tüz újjászületésének ünnepe volt. Ezen kívül a hétboldogasszony ünnepek is az évkor menetéhez, a természet rendjéhez, a tüz növekvő vagy csökkenő erejéhez, hatásához igazodtak.

## Az év tűzhöz kötődő jeles napjai

**Karácsony:** a szó jelentése téli napforduló (kara = sötét, fekete, csony =változik, fordul). Ekkor áll meg a sötét időszak növekedése és háromnapnyi „várakozás" után újjászületik a fény. Jézus születésének ünnepét is azért tették erre a napra a Niceai Zsinat döntésében, mert ő a keresztény világban a „fényhozó" - bár hivatalos adat nincs születésének pontos idejéről. A régiségben - hogy Molnár V. József szóhasználatával éljek - ifjú sólymokat reptettek e napon. A sólyom a közvetítő az égi és a földi világ között, Isten hírnöke. A karácsonyi ünnepkörhöz tartoztak a ma már korábbi, Luca napi szokások is - például a tüzcsiholás - hiszen a naptárreform előtt ez volt a napforduló ideje (Luca = lux = fény), egybeesett karácsonnyal. Ez volt az újév.

**Gyertyaszentelő** (tüzszentelő) **boldogasszony:** február 2-a, a természet, a fák ébredésének ünnepe. Még láthatatlanul, de elindulnak a nedvek, az élet áramai. A régiségben ezen a napon előbb megáldották a tüzet, majd a kereszténnyé vált hagyományban a szentelt tűznél áldották meg a gyertyákat.

**Tavaszi napéjegyenlőség:** a fényesség ideje egyenlővé válik a sötétség idejével. Régi szokás szerint ekkor lófuttató versenyeket tartottak.

**Húsvéti locsolkodás:** a fiatal, de az élet újjáteremtésére már képes leányokat a fiúk házról házrajárva, nagy vödör vízzel locsolták meg. A férfi teremtő, megtermékenyítő tüzének szimbóluma ez, mágikus varázslás azért, hogy az élet köre tovább haladjon, a leányok képesek legyenek gyermekeket szülni. A locsolásért cserébe adott tojás ezt a termékenységet idézte meg.

**Májusfa állítás** (szerelemünnep vagy termékenység ünnepe): az eladó sorban lévő leányok kertjében állították a fiatal legények a májusfát, ezzel jelképezve érzelmeiket. A szerelem, a két ember közti érzelem fellobbanó, erőben ragyogó tüzének ideje ez. A fa termékenységi szimbólum, földbe kapaszkodó gyökereivel, abból táplálkozó ágaival, leveleivel s a születő gyümölcsökkel. Egyben a férfiasságnak, a férfierőnek is jelképe.

**Nyári napforduló:** a tüz, a fény teljességében van, leghosszabb a nappal. Ősi hagyomány szerint e napon nagy tüzeket raktak, megköszönve a Nap életadó tüzét, földet. Idekötődik a tűzön járás és tűzugrás szokása (a fény erejével legyőzzük a bennük rejtőző sötétet, megbirkózunk félelmeinkkel). Egész éjjel égtek az áldozati máglyák, a köré gyűlt sokaság énekkel, tánccal virrasztott, tüzet ugrott, hálával, köszönettel szívében.

**Őszi napforduló:** a fény, a Nap erejének, tüzének csökkenése elérte az egyensúly állapotát, a nappal és éj egyforma hosszú. E naptól a sötétség válik erősebbé, a külvilági tüz fogyásával a belső, befelé forduló, emésztő tűz nyer teret. Őseink táltosai a régi hitben élve kis kenyereket (pogácsákat) osztottak, elsősorban a szegények között.

**A csíksomlyói búcsú:** során a csángó asszonyok a kelő Nap tüzében a Teremtőt látják, tisztelik. Régi szokásunk, a *Napbanézés* máig megmaradt formája ez, mely arra alapul, hogy jeles napokon a felkelő Napban valóban megpillantható Isten arca. A Nap nem Isten tehát, hanem annak egy - nagyon jelentős - megjelenési formája. Őseink nem „Napimádók" voltak, hanem az életadó égitestben a teremtő erő, így maga a Teremtő megjelenését tisztelték.

A tűz a Nap földi tükröződése. Szent volt ezért minden tüz, és megtisztelő, fontos feladat a tűz őrzése. A tűzhely pedig - a tűz helye - oltár. A meleget, fényt adó Nap oltára. A családi lét, élet középpontja, így a szeretet jelképe is. Egyik gyakran használt szavunk, a szoba, nem más, mint a csángó vidékeken ma is használatban maradt tűzhely neve, a szóba, kissé átalakult jelentéssel.

A tűz a szerelem jelképe. A szenvedélynek *lángja* van, a szerelemnek *tüze,* mely elemészt izzásával, de fényében egyúttal megélhetjük a teljességet, az eggyé válás isteni állapotát.

A tűz az áldozat színtere. Lángja átalakítja azt, amit belerakunk, ezzel képessé teszi arra, hogy felszálljon az ég, Isten, a lelkek útja felé. Őseink szabadtéri áldozati oltárok tüzében küldték felajánlásaikat, kéréseiket, ajándékaikat a Felső Világ felé, hogy a köznapi életet teljesebbé, egészebbé, egészségesebbé tegyék.

A tűz a megtisztulást szolgálta. A kicsi gyermekeket *tűzzel szentelt vízben* mosdatták, ami annyit jelent, hogy a tűzszentelőkor (Tűzszentelő Boldogasszony) elégetett mogyorófa vagy nyírfa elszenesedett darabját tették a fürdővízbe.

Töménytelen szólásunk, közmondásunk vesz példát a tűzről, mutatva a nép bölcsességét, jelképekben gondolkodó észjárását. Bizonyára Ön is tud ilyeneket, mi most néhányat kiragadunk:

- Aki közelebb van a tűzhöz, jobban melegszik.
- Ami derék tűzzé vált, nehéz eloltani.
- A polyva megég a tűzben, az arany pedig ott tisztul.
- Amint rakod a tüzet, úgy forralod a vizet.

- Hazának füstje is kedvesebb, mint idegen országnak tüze.

- Nem gyújthat az, kinek magának sincs tüze.

- Tüz, víz és asszony épen legyőzhetetlen.

- Tüzet okád, mint a táltos.

Népmesénk címe, de változatokban is sok történetben fordul elő *a parazsat evő paripa.* Szép jelkép ez, mely valóban a táltos időkbe vezet vissza. A mese szerint a legkisebb fiú, ki nem hallgatván a gazda tiltására, meglátja a vézna, erőtlen, csont és bőr lovat, annak kérésére parázzsal eteti meg. Erre a ló erőre kap s csodálatos táltos paripává válik, kivel a hős átugratja az üveghegyet, felvágtat a csillagok közé.

így szemlélteti ezt egy táltos ének:

*TÜZET RAKOK*

*Tüzet rakok, mellé ülök*
*Vörös fényben elrévülök*
*Lángok szirmában elégek*
*Megyek égnek, megyek égnek*

*Tüzet rakok, mellé állok*
*Dobom hátán mesze szállok*
*Pirkadó ég lelkem hívja*
*Alig bírja lovam szíja*

*Tüzet rakok, körbe állom*
*Szemem előtt éber álom*
*Múlt és jövő jelenedik*
*Háromból egy kerekedik*

*Tüzet rakok, körbejárom*
*Táncba repít bíbor lángom*
*Lelkem időből kimozdul*
*Múlt s jövő jelenbe fordul*

*Tüzet rakok, körbejárom*
*Táncba repít éber álom*
*Lángok szirmában elégek*
*Megyek égnek, megyek égnek*
*(Sólyomfi Nagy Zoltán)*

Énekkel gyógyító táltos, övén a jellegzetes tarsoly, kezében a tradíciók szerint elkészített dob és dobverő
(Hagyományőrző felvétel a mai korból)

Honfoglaló őseink viseletéhez tartozott a tarsoly, mely az övön hordott, kis méretű bőr tartó volt, gyakran ezüst-, vagy aranylemezekkel díszítve. Több elgondolás van arról, mit tarthattak benne. Egyik legvalószínűbb, hogy tűzgyújtáshoz használt kellékek (kovakő, szikrapattintó, taplógomba, száraz fű...) tárolására

szolgált. Hiszen a vándorló életmód nem mindig tette lehetővé élőtüz szállítását, bár bizonyára törekedtek rá.

www.tarsolyosok.hu - Ha Ön is szeretné megismerni a tarsolyviselet ősi magyar hagyományát, látogasson el erre a weblapra. A híres magyar hagyományőrző képzőművész, Nyers Csaba csodálatos alkotásai is megtekinthetők itt.

Bizonyára Ön is tudja, hogy honfoglaló őseink ételei nem olyanok voltak, mint a mai ételek. Semmi közük nem lehetett a gulyáshoz, a paprikához, hiszen ezeket a növényeket sokkal később (Amerika felfedezése után) telepítették be az országba. Ma nagy divat ilyen ételeket készíteni nemcsak a tradíció őrzése miatt, hanem azért is, mert az ősi magyar ételek alapanyagai nagyon egészségesek, teljes értékű táplálkozást tesznek lehetővé hússal és anélkül elkészítve is. A legtöbb táplálék alapja a tönkölybúza.

A magyar ember még ma is életnek nevezi a gabonát. A gabonamagvak valóban életek: a búzából, tönkölybúzából, árpából, rozsból, hajdinából, zabból, rizsből, kölesből, kukoricából könnyen elkészíthető ételek változatosak, olcsók, laktatók, tápanyagokban gazdagok. Nyers Csaba képzőművész szakácskodik is. Elkötelezett híve a természetes konyhának - ősi, szinte feledésbe merült recepteket, a Kárpát-medence népi-paraszti konyhájának ízeit kelti életre, és ezekre alapozza új gabonaételeit is. A hangsúly a változatos gabonafelhasználáson van, azaz: együnk minél többféle gabonát, próbáljunk változtatni az újabb kori helytelen étkezési szokásokon - ez egészségünkre válik. Néhány különleges receptje az ELO hallgatóinak ajánlva:

## Süssünk, főzzünk gabonából!

A gabonák mindent tudnak, amit a korszerűnek nevezett és reklámozott táplálékok nem tudnak. Könnyen, gazdaságosan termelhetők és tárolhatók. Tápanyagban gazdagok, ízletesen, változatosan elkészíthetők. Laktatók, olcsók, egészségesek! Hiszem és vallom, - mondja Nyers Csaba - hogy a jövő orvostudományának nem a gyógyszer, a sebészeti kés lesz a legfőbb eszköze, hanem a megelőzés és a helyes életmód, s ennek szerves részeként a táplálkozástudomány. Ebben rejlik egészségünk záloga.

Étrendünk minden egyes eleme hatással van testünkre, valamilyen módon befolyásolja, megváltoztatja azt. Ezektől a változásoktól függ egész életünk. Érdeklődésünket fordítsuk tehát táplálkozásunk irányába. Segítenek ebben a tapasztalati megismerésre építő egészséges táplálkozási, ételtársítási szemléletek, amikről már volt és még lesz is szó. Egyénenként kell képezni, figyelni magunkat. A gabonák fogyasztásával kiutat találhatunk hétköznapjaink betegségeiből. A gabonamagvak minden életfontosságú tápanyagot tartalmaznak. Őseink sok ezer éve fogyasztották a tönkölyt (nemesített búza őse), árpát, kölest és hajdinát.

Ismerjük meg a hántolt kölest! Az egyik legkönnyebben és leggyorsabban elkészíthető gabonánk.

**Élettani hatásai:** a köles az egyetlen olyan gabonaféle, amely a teljes értékű fehérjék mellett hét aminosavat is tartalmaz és lúgos kémhatása miatt különösen alkalmas betegeknek, növésben lévő fiataloknak, gyermekeknek. Kovasav tartalmának köszönhetően a bőrt rugalmassá, a hajat fényessé, a fogakat, körmöket erőssé teszi. Kevés keményítőt tartalmaz, így könnyen emészthető és nem idéz elő gázképződést. Magas a fűtőértéke, sok szerves sót és rostanyagot találunk benne. Vese és hólyaggyulladásra, valamint lép betegségek esetén javasolt. Fontos, hogy minden gabonát, így a kölest is először finom szűrőben folyóvíz alatt, majd lábasban bő vízzel át kell mosni! Ez a parányi, sárga hántolt mag főzéskor megdagad, így legalább négyszeres vízmennyiséget igényel.

***Zöldséges kölesleves***

*A recept lényege és elkészítésének ötletei: hagyományos zöldségleveskénť készül, de úgy, hogy először olajon apróra vágott hagymát pirítunk, majd kb. 1,5 liter vízzel felengedjük és beforraljuk. Csak ezután tesszük bele egyszerre az átmosott 10 dkg kölest és a tisztított, kockára vágott vegyes zöldségeket. Beforraljuk, majd fűszerezzük: bazsalikommal, kakukkfűvel és tengeri sóval. Öt percig lassú tűzön főzzük, majd lefedve félretesszük. így összesen húsz perc alatt elkészíthető.*

***Köles-lencse egytál***

*Ételtársítási szemléletünkben jó tudni, hogy a gabonanemüek és a hüvelyesek (mint a bab, borsó, lencse) együttes fogyasztásával teljes értékű fehérjéhez jutunk. A lencsét és a kölest külön készítjük el.*

*A lencsét 2-3 órára beáztatjuk, majd szűrőben folyó- és lábosban bő vízzel átmossuk. Csak ezután főzzük meg bő vízben, babérlevéllel, só nélkül. A kölest is jól átmossuk, majd a lencse leszűrt levével együtt négyszeres vízmennyiséggel felengedjük. Ekkor beleteszünk apróhagymát, karikára vágott vegyes zöldségeket, burgonyát és felforraljuk. Takarék lángon kb. 10 percig főzzük lefedve, olykor óvatosan megkavarva. Ha megpuhult, fűszerezzük majoránnával és tengeri sóval, majd hozzákeverjük a kész lencsét. Kb. 35perc alatt elkészíthető. Tormás céklasalátával tálcájuk és meghintjük őrölt szezámmaggal.*

***Mézes-mazsolás kölespuding (tojás nélkül)***

*1 liter tejet felfőzünk kb. 5 dkg mazsolával, majd hozzáadunk 15 dkg átmosott kölest. Kevergetve a mag puhulásáig főzzük. Ekkor 1 evőkanál kukoricakeményítőt feloldunk 1 dl hideg vízben, hozzáöntjük a köleshez és beforraljuk. Félretéve 1 csomag vaníliás cukorral és két kanál mézzel ízesítjük. Kiolajozott pudingformába szedjük és ha kihűlt, kistányérra borítjuk. Bármilyen híg gyümölcslekvárral körbeöntjük és egész dióval díszítjük. Kb. 20 perc alatt elkészül.*

***Ünnepi búza***

*Hozzávalók: 4 csésze búza tisztítva, megmosva, egy éjszakán át áztatva (tönköly), 2 csésze mazsola megmosva, 2 csésze dió, különféle befőttek és méz, 2 csipet tengeri só.*

*A búzát puhára főzzük, kétszeres mennyiségű enyhén sós vízben. Ha kész tiszta konyharuhára terítjük szikkadni. Egy csészényit félreteszünk. A többihez hozzátesszük a diót, a mazsolát és kis lyukú húsdarálón ledaráljuk. A félretett főtt búzát hozzákeverjük, esetleg kevés mézet is teszünk bele. Kis tálkákba adagoljuk, különféle befőttekkel. A délszláv népeknél elmaradhatatlan karácsony esti étel.*

Tudta Ön, hogy az ősi magyar konyha alapvető hozzávalói közé tartozott nemcsak a számtalan folyami és tavi hal, hanem az ártereken és lápokban nagy számban élő, ám azóta alig felfedezhető teknős ízletes húsa is? Tudta, hogy a rák húsát ínyencségként tálalták fel? Tudta Ön, hogy őseink a népvándorlás ideje alatt is ismertek és használtak számos olyan fűszert, amit csak cserekereskedelem útján szerezhettek be?

***A gabonafélékhez leginkább ajánlott fűszerek:***

***Búzához:*** *koriander, majoránna, bazsalikom.*
***Tönkölyhöz:*** *koriander, kakukkfű, majoranna, bazsalikom.*
***Barnarizshez:*** *lestyán, curry, sáfrány, majoranna, kakukkfű.*
***Árpához:*** *zsálya, szegfűbors, babérlevél, kakukkfű.*
***Köleshez:*** *gyömbér, bazsalikom, majoranna, koriander.*
***Rozshoz:*** *köménymag, kakukkfű.*
***Zabhoz:*** *csombor, édeskömény, izsáp, lestyán.*
***Kukoricához:*** *szurokfű, kakukkfű, rozmaring.*
***Zöld-aszalt tönkölyhöz:*** *tárkony, bazsalikom.*
***Hajdinához:*** *izsáp, majoranna, bazsalikom.*
***Amaranthoz:*** *ánizs, köménymag, édeskömény.*

Tűz az égi tűz is. Ha felnézünk a tiszta éjszakai égre, ezer és ezer apró tüzet láthatunk ott csillagok képében. Ezek megfigyelése, a belőlük, általuk kiolvasott tudás átadása a régi ember szerves létének kihagyhatatlan része volt. Népmeséink a csillagok útját, a világ forgását, menetét mondják el jelképekbe sűrítve s aki tudta olvasni e jelképeket mély ismeretek birtokába jutott. Olyan tudás ez, melyet ma is megszerezhetünk, ha meséinket ilyen szemmel, lélekkel olvassuk, értjük. A csillagokról azt is tartották, hogy nem mások, mint e világról eltávozott rokonaink rakta tábortűz, mely körül ülve minket, utódokat figyelnek.

Egyik legrégibb teremtéstörténetünk szerint a világ tűzből, egy onnan kipattant szikrából született, ezért is hívják világnak, azaz világosságnak.

## Föld

Földanya mindannyiunk édesanyja. Bolygónk maga is élőlény, önálló élettel rendelkezik, s ahogy bánunk vele, úgy gondoz bennünket, s ha megbetegítjük őt, akkor mi is beteggé válunk, hiszen nélküle, egyensúlya nélkül nem élhetünk. Ezért szó szerint is édesanyánk. Tavasszal azt mondják, Földanya várandós. Ő szüli a gyermekeket, a növényeket, mely a táplálékunk. Föld nélkül enni, inni nem tudnánk, sőt állni, járni sem. A föld a hagyományos kultúrákban a legnagyobb, közös érték volt. Kincseit adja, ha megfelelően, tisztelettel bánunk vele. Szántás előtt a vidéki ember megízlelte a földet, kezében morzsolgatta. Azt nézte, „mennyi benne az élet".

## Víz

A tisztaság, tisztulás eleme. Szinte nem volt olyan gyógyítás, melyben valamilyen módon meg ne jelent volna. Kezelések előtti kézmosásnál, főzetek készítésénél, hütőfürdőnél, az izzasztásnál mind alapvető fontosságú lételem. Átveszi az ima, a fohász rezgéseit és továbbviszi. A víz elválaszt, de össze is köt, mint népdalainkban a folyó, s a révész (aki a tátos egyik megfelelője). A források régen szent helyek voltak. Mindenki tudta, hogy nélkülük semmilyen élet nem létezne, ezért tisztelték, felajánlásszalagokkal és köszönetszalagokkal feldíszítették, tisztán tartották. A hely szellemének énekeltek, ajándékokat vittek, hogy a víz ki ne apadjon, továbbra is tisztán adja az életet.

## ÖSSZEFOGLALÁS - 13. lecke
## A MAGYARSÁG ŐSI GYÓGYMÓDJAI

1. Gyógyítás testnedvekkel, gyógyírokkal, hővel
2. Az izzasztókunyhó szimbolikája és a szertartás menete
3. Gyógyítás ráolvasással, hanggal, zenével
4. Gyógyítás imával, fohásszal
5. A négy elem (levegő, tüz, föld, víz) jelentése és üzenete
6. Gabonakonyhai alapismeretek

## ÖNELLENŐRZŐ KÉRDÉSEK

1. Mi a betegség kialakulásának leggyakoribb oka?
2. Mit gyógyítottak fokhagyma segítségével?
3. Mit jelképeznek az izzasztókunyhó fő részei?
4. Hol van a Föld szívcsokra?
5. Mi a tüz és víz gyermeke, mely az imákat viszi?
6. Használták-e a ráolvasásnál a visszafelé számolást?
7. Melyik a négy elem?
8. Mit jelent a karácsony szavunk?
9. Mit nevez a népnyelv „életnek"?

# SÁMÁN ÉS TÁLTOS GYÓGYMÓDOK ÉS A SÁMÁNDOB

*„ Török gyerek megvágta;*
*magyar gyerek gyógyítja,*
*síppal, dobbal,*
*nádi hegedűvel"*

*(Népdal)*

A gyógyító emberek tudásukkal és különböző eszközökkel kezelték a beteget és gyógyították a kórt. Sok különböző elnevezés maradt fenn melyek a kezelési módok közötti különbségekre is utalnak. Ezeket a gyógyítókat ma is felfedezhetjük, különböző tanfolyamokon, egyes gyógymódokat el is sajátíthatunk.

Tudta ön, hogy van Magyarországon táltos egyház is? A Kovács András vezette táltos gyülekezet minden évben hatalmas tüzünnepet szokott tartani a nyári napfordulókor, Szent Iván éjjelén. Ehhez azok is csatlakozhatnak, akik nem tagjai az egyháznak, vagy a szervezetnek. Ha kedve van, esetleg próbálja ki!

## A magyarság „tudó emberei"

### Táltos

Legmagasabb tudással a **Táltos** - régebbi szóhasználattal **Tátos** bírt. Az ősibb szó mutat rá annak jelentésére is: a Tát szóból ered, melynek jelentése: nyit. A táltos kinyitja lelkét, szellemét, tudatát és e megnyílt, **nem hétköznapi tudatállapotban** sokkal több felé áradó erőt, energiát, sugárzást érez meg, mint úgynevezett **hétköznapi tudatállapotban.** Mindennek van kisugárzása, minden ember, állat, növény, tárgy bocsát ki magából információt nem látható formában, nemcsak a televízió, a rádió, a mobiltelefon. A valóság nemcsak a kezünkkel megfogható, hanem a nem megfogható, nem látható világ is. A táltos tehát képes arra, hogy a környező világ mások számára rejtett' erőit is érzékelje és az így szerzett többlet tudás segítségével válaszokat, megoldásokat keressen olyan kérdésekre, melyek hétköznapi szinten - „józan paraszti ésszel" nem megválaszolhatók.

A táltos birtokolt minden olyan képességet, melyet a később felsorolt, más névvel rendelkező gyógyítók bírtak és használtak.

Ennek a „megváltozott tudatállapotnak" elérésére a révülő táltos különböző módszereket és eszközöket használt, melyeknek részleteire később térünk vissza.

www.taltos.hu - A táltos iskola és a táltos egyház weblapja, rengeteg izgalmas írással áll rendelkezésre, többek között népi gyógymódokról. Megismerkedhet itt a székely-magyar rovásírással.

Lássunk két történetet, melyben a Csallóközben élt tudó emberek, tátosok tetteiről tudhatunk meg részleteket:

„Idesapamtul tudom azt is, hogy minden baj az íletbe rontástul van. Megbetegszik az ember vagy a barom, egyszer csak nem eszik a disznó, vagy víres tejet ád a tehén, ez mind rontástul van. Mer vannak ollan emberek, akik a rossz szellemek szógái. Ezek elatták a lelküket az ördögnek, osztán rontani tudnak. Ezek no, a boszorkányok. A rontás ellen csak a tudósok tunnak segíteni, akiknek tudományuk van. Azok meg a jó lelkek szógái, mer azok is küszkönnek egymással látatlanul.

Idesapám Csallóközben vót pásztor, neki is vót illen tudománya. Vót úgy, hogy valakinek elbitangút a barma, há apámhoz gyütt segítsígír. Ű megmonta messzirül, hogy hun van a jószág. Ha valakit megrontottak, azt is megmonta, hunnan gyütt a rontás. Montam néki, hogy taníccson meg rá engem is, de ü azt monta, hogy nem mondhatja el, mer akkor má többet ü sem használhatja. Majd a halálos ágyán akkor rám hagyja a tudományt. Dehát akkor ippen katona vótam, nem vótam otthun, há így nem kaptam meg a tudományt.

*(Dr. Timaffy László gyűjtése)*

Táltos történeteink a régi hit maradványait őrizték meg. A Kisalföldön úgy tarják, hogy abból a gyerekből lesz tátos, aki foggal születik, aztán gyerekkorában a táltosok elrabolják, széjjeltépik, újra összerakják, majd meg kell küzdenie egy másik táltossal. A táltos- viaskodások mén vagy bika formában történtek.

„Öregapám bujtár vót meg akkor, kint őriztek a csordát a bolganyi kanyarban. Dillőn odajött hozzájuk egy ember. Igen ágrólszakadt vót, rossz fótos kabátot viset, meg egy tollas kalapot. A bujtárok ott ültek a tűz körül, szürcsűték a tarhonyás levest, az állatok meg körben hevertek a bokrok hűsében és csöndesen kérődztek. Megsajnálták a szegény embert, odahítták, hogy egyen velük.

- Ne levest aggyatok nékem - mondta -, hanem egy kis frissen fejt tejet.

A bujtárok azt is hamar előkerítették, odaadták neki. Hát amíg itta, egyszercsak így szót:

- Jót tettetek velem. Ez a tej erőt ad. Nagy szükségem lesz rá, mert ma még nekem nagy dúgom lesz.

- Mi az a nagy dolog? - kérdezték a bujtárok. Akkor elmonta, hogy majd dílután jön egy nagy fekete fölhő, abban gyün a fekete tátos fekete bikává változva és avval kell neki megküzdenie fehér bika képiben. Kérte a bujtárokat, hogy segítsenek neki. Ha a fekete bika lenne erősebb, szaladjanak oda és üssék el a csülkit a csörgősbottal. Mert ha ő győz, akkor jó világ lesz, ha meg a fekete tátos kerekedik fölül, akkor igen nagy baj szakad a szigetre. Fogadkoztak is a bujtárok; hogy ők majd elverik alaposan azt a fekete bikát. Avval elköszönt és el is ment. Végigballagott a legelőn, aztán a végin fölmászott egy látófára. A bujtárok csodálkozva néztek utána, mert egészen a tetejibe mászott, asztán gyütt egy fehér felhő és eltűnt benne.

Ragyogóan sütött a déli nap. Az állatok abbahagyták a kérődzést és megindultak legelni. Egyszercsak délután hirtelen ahogyan az az ember megmondtajött ám a rohadtsarok felől egy fekete felhő. Egykettőre itt volt és eltakarta a Napot. Pillanatok alatt előugrott belőle a fekete bika, egy fehér felhőből meg a fehér bika. Azonnyomban összementek. Csak úgy csattogott a szar-

vuk, prüszköltek, rúgták a hantot, ahogy küszködtek egymással. Előbb a fehér bika teljes erőből tolta, szorította hátrafele a feketét. Hirtelen széjjelváltak, aztán a fekete ugrott a fehér oldalának, hogy belevágja hatalmas szarvát. De az ügyesen kitért a halálos döfés elől. Összeugrottak. Tompán koccant a homlokuk. Tolták, nyomták egymást, s most meg a fehér bikának kellett hátrálnia. Szaladtak a bujtárok, hogy segítsenek neki, de addigra olyan tátorjan rossz idő lett, hogy csak úgy szakadt az eső, dörgött meg villámlott és olyan szél kerekedett, hogy a fákat tördelte.

így hát nem tudtak a közelükbe jutni. Egyszer csak láttak, hogy a fekete bika bezavarja a fehéret az égeresbe. Aztán hamarosan csönd lett. Ahogyan jött a vihar, úgy el is múlt. Kisütött újra a nap és a madarak csicsergésbe kezdtek. Fölkerekedtek a bujtárok, hogy megnézzék mi lett. A bikáknak addigra nyomuk veszett. Csak a letördelt ágak, az összetaposott sár mutatták a küzdelem nyomait.

Nem telt bele tíz nap, olyan dög gyütt a jószágra, hogy naponta tízesivei ásták el őket. Akkor mondta öregapám a bujtároknak:

- Látjátok, ez azér van, mert a fekete tátos legyőzte a fehíret."

*(Dr. Timaffy László gyűjtése)*

**Tátos-Kelemen Dénes**

Csallóközből származott, pásztor volt a vajkai, cikolaszigeti szilaj csordánál. Dunaremetén halt meg, 1915-ben. A nép tátosnak mondja. Cselekedeteinek számos tanúja van még. A fia úgy tudja édesanyjától, hogy apját gyerekkorában este egy idegen fehér bika megnyomkodta. Három napig feküdt tőle, mintha meghalt volna. Mikor magához tért, nem volt semmi baja, csak a fején nőtt egy akkora csomó, mint egy tyúktojás. Holtáig nem múlt el neki. Ebben hordta a táltosoktól kapott tudományát. Mert az a bika is táltos volt, azóta lett ő is táltos.

Csiba László ismert egy túlsóféli (csallóközi) Csóka János nevű pásztort, aki bujtár korában együtt őrzött Kelemen Dénessel. Azt mondta róla, hogy *igen mogorva, szótlan ember vót. Sokszor elment a csordáiul és a Vörösfüzes alsó végiben meghagyott látófára mászott, azon gubbasztott napestig. Egyszer napkelte előtt arra ébredt, hogy Kelemen csendben kiment a kunyhóból. Utánamászott, hogy kilesse, mit csinál. Addigra már ladikban ült és a Nagyciglés felé evezett. 0 is utána lopózott ladikjával. Mire kikötött, Kelemennek már nyoma veszett. Nem látta sehol. Mar éppen vissza akart for dőlni, amikor a sűrűből nagy dobogást, lónyerítést hallott. Odamászott a galagonyabokrok alatt, hát látja ám, hogy egy fehér meg egy fekete csődör verekedett egymással. Igen rúgták, harapták egymást. Csak úgy gőzölögtek mind a ketten. De úgy látszik szagot kaphattak felöle, felkapták fejüket, nagyot nyerítettek és beugrottak az erdőbe. Erre visszament a gunnyóhoz, de mire bemászott, Kelemen már bent feküdt, úgy tett, mintha aludna. Csupa víz volt az izzadságtól. Mert tátos vót, ű verekedett lóvá változva.*

Sós Antal pásztor mondta a következőt:

*„ Egyszer apám íjjel kiment vizelni a kunyhóbul. Hát ott látott legelni a karámon kivül egy szép fekete csikót. Két-három éves lehetett. Bekiáltott, hogy má megin kinn maradt este egy csikó! Avval odament hozzája, nosfejibe húzott egy kötőféket. Úgy vezette a karámhoz. Én odaszaladtam, ki akartam neki húzni a zárófát, hogy a csikó bemehessen, de sehogyse tudtam. Olyan nehéz lett egyszerre, hogy mégse tudtam mozdítani. Igen sötít vót. A csikó nyugtalan lett, idesapám megsimogatta a fejit és akkor érezte, hogy a csikónak emberválla vót. Hamar lekapta rúla a kötőféket, a csikó meg elugrott. De visszakiáltott:*

*Szerencsíd, hogy ésszel éltél s nem kötöttél be a karámba! Hát mind a ketten hallottuk, hogy a tátos Kelemennek a hangja vót".*

(Dr. Timaffy László gyűjtése)

Cikolán többen is egyöntetűen mondták el, hogy saját szemükkel látták, amint az öreg Kelemen leszúrta bunkósvégü csörgősbotját, rátette kalapját s megparancsolta neki, hogy őrizze helyette a csordát, amíg bemegy a faluba dohányért. És a csorda a bot körül legelészett, amíg az öreg vissza nem jött. A fia mondta el, hogy marhaganéba érlelt galagonyabotja volt. Apja saját maga faragta meg. Hegyesedő végére a Dunát faragta rá, ebből nőtt ki egy leveles folyóka, (iszalag), kígyómódra körülkanyarogta a botot és bunkós fejénél a Nappal, a Holddal és a csillagokkal ért véget. Ide véste a neve betűit is: K. D. Apja kívánságára melléje tették a koporsóba, amikor eltemették, mert nem hagyta el soha. Akárhova ment mindig vele volt. Ha lefeküdt aludni, akkor is maga mellé tette.

Egyszer Nyárosban megvadult a Villám bika. Fához nyomott egy bujtárt és hárman se bírtak vele. Csak az öreg Kelemen Dénes, a „tátos" mert elébe menni puszta kézzel. Rohant a bika feléje is, de keményen a szeme közé nézett és ráparancsolt, hogy: megájj! Villám megtorpant és odakullogott hozzá, mint egy kutya és megnyalta a kezét.

Kukorica és tollfosztásra is meghívták. Itt különböző varázslatokkal szórakoztatta a fosztókat. Legtöbbet emlegetett mutatványa az volt, hogy „vizet küldött" rájuk. *„ Mind láttuk, hogy csak úgy ömlött be a szobaajtón a víz. Fölugráltunk az asztalra, padra, székekre, s amikor levette rólunk a vizet, nagyot nevetett, hogy fönn „kukurcútunk" mind az üres szobában ".* Arra is emlékeznek, hogy törekrostára parazsat tett, erre füveket szórt és így füstölte meg a beteg jószágot. Közben ráolvasott: *„ mintha visszájárul számút vóna ".* Régi halottvirrasztásokra is elhívták. *„Kifüstűte a halottbúi a gonoszt, hogy nyugta legyen tülle"... „Öregrostára parazsat rakott és zsebiből füveket szórt rá ".* Mások szerint *„fiatal nyírfahajtást tett a parázsra, úgy sistergett rajta mint a zsír. Ezzel körülfüstűte a halottat és morgott is hozzá valamit. "*

Egy hétig haldoklott. Teljesen egymaga kínlódott a szobában, mert még a gyerekei sem mertek hozzá bemenni. Pedig folyton hívta őket a nevükön és kérte, hogy jöjjenek be, hadd adhassa rájuk a tudományát, hogy nyugodtan meghalhasson. *„ Ennivalót is csak úgy adtak be neki az ajtóbul, vetéllő lapáton. Végre még-*

*is meghalt. Nagy csörömpölést hallottak a szobából. Benéztek, hát akkor ugrott ki az ablakon az ördög fekete macska képiben. Akkor vitte el a lelkit. "*

(Dr. Timaffy László gyűjtése)

www.saman.lap.hu - minden amit a sámánokról és a táltosokról tudni lehet. Gyűjtemény az Interneten.

## Látó

A Látó szintén olyan ember volt, aki látott, érzett szemmel nem látható, a hétköznapi ember számára nem érzékelhető erőket. Hozzá első sorban tanácsért fordultak, hogy képességeit kihasználva kiderítsenek rejtett dolgokat. Kezeléssel, gyógyítással ritkán foglalkozott. Ma is vannak „természetfeletti" (vagy annak tartott) képességekkel rendelkező emberek, akik képesek összefüggések vagy a jövendő meglátásra. A népnyelv „igazlátóknak" is mondta őket.

## Rejtező

A Rejtező a révülés ősi technikáit alkalmazva lépett kapcsolatba a hétköznapi érzékelésen túli erőkkel. Szintén tanácsért, információért fordultak hozzá, illetve jeles napokon, szertartások alkalmával segített kapcsolatot építeni a hétköznapi és a nem hétköznapi világ között.

## Tudós, Tudákos, Javas

A Tudós ember, Javas ember olyan bölcs volt, aki értett bizonyos gyógyításhoz gyógynövényekkel, állati eredetű anyagokkal, mondókákkal, imákkal, fohászokkal. Ismerte a csillagok járását, üzenetét és szintén érzékelt olyan erőket, energiákat, melyek a hétköznapi ember számára érzékeihetetlenek voltak. Jósolt, javasolt ez életvitel jobbá tételéhez, értett a rontások levételéhez.

Híres parasztorvos volt Mecsér község gyógyító embere, Kettinger András. Anyja s öreganyja is „orvosolt" a faluban, tőlük származott a tudománya, melyre még ma is emlékeznek. A hagyomány szerint huszonkét éves korában nagy betegségbe esett. Három hétig volt élet s halál között, míg végre meggyógyult. De soha többé nem volt a régi, nagyon megváltozott. Zárkózott lett, befelé forduló, nem nősült meg, anyja mellett élt s dolgozott a „javaskodásban". Mire 52 éves lett, édesanyja a halálos ágyán átadta neki az „egész tudományát". Maga azt állította, hogy nem az ördöggel cimborál, hanem mindent Isten nevében tesz. A gyógyszerek használata előtt a betegeivel is imádkoztatott. A gyógyfüveket maga szedte, főzte. Volt egy híres főzete, melyet „flastrom"-nak nevezett. Közszájon forog az alábbi gyógyítása:

„H. F. kocsmáros volt Mecséren. Egyszer ló harapta meg a karját. Nagy baj lett belőle, mert elmérgedt, elfeketedett és már csak a csont és bőr volt szinte rajta. W. doktorhoz járt vele, de hiába. Beküldte a kórházba, ott könyökből le akarták vágni a karját. De nem hagyta. Azt mondták, hogy belehal. így jött haza és itthon Kettinger vette kezelésbe. Főzött rá mindenféle füveket, mosó-

gatta velük mindennap és a végén a „flastromból" rakott rá. Fél évbe is beletelt, de meggyógyította. Még sokáig dolgozott a karjával utána."

*(Dr. Timaffy László gyűjtése)*

## Füves

Gyógynövényekkel gyógyított. Ismerte a régóta gyógyításra használt füveket, fákat s az azokból készíthető teákat, főzeteket. Figyelte a Hold változásait, gyakran nemcsak füveket, hanem különféle pálinkákat és gyógyborokat is főzött. (Erre a fitoterápia anyagrészben receptet is talál.) A füves gyógymódokról Ön is sokat tanult már az előző leckékben.

Dallos Laci Ferdinánd, fűvesember

## Garabonciás

„Garabonciás diák"-ként maradt fönt az elnevezés. Eredetileg tudta befolyásolni az időjárást, „fellegajtó-nyitogatónak" is hívták. A szó két részből áll össze: **gara = kara = fekete,** és **bonc = bontó.** Úgy olvashatjuk tehát, hogy fekete erőkkel bontó vagy rontó. A régi, lovas-nomád időkben **csatabűvölőnek** is nevezték, hiszen az ő feladata volt az ellenség erejének gyengítése, elsősorban rossz időjárás, jégeső, forgószél rájuk zúdításával.

Sok monda él a nép ajkán a hajdan vándorló diákokról, a garabonciásokról, akik mindenféle varázslatot tudtak csinálni.

„Meg az apámtúl hallottam, hogy a foggal született gyerekbül garabonciás lesz. Nálunk Burgenlandban sárkánydiáknak is mondják. Azt is mondják, hogy az ilyennek szőrös a háta. Hét évig marad otthon, akkor elbúcsúzik apjatúl, anyjátúl, aztán eltűnik, többet nem láttyák. Meg köll neki birkózni óriásokkal és ha győz, akkor lesz neki hatalma. A fölhőkbe jár, ott láttyák. Legyün az emberek közé és ha befogaggyák, azokat megsegíti. Ha gyön **a** zivatar, jégeső, akkor leveszi a kalapját, meglengeti és szétoszlik a fólhő. Tud neki parancsúni. De ha nem fogaggyák be, nem adnak neki enni, oda jégesőt, zivatart küld. Mert azt is tud csináni.

Egyszer láttam én is garabonciást. Ollan 11 éves lehettem, én vittem az apámnak ebédet a rétre. Az aggját kaszálták. Nem messzi vót egy vízfoló, egy tó. Aztán akkor abbul kigyütt egy ember. Abbul a vízbül. Fekete ruha vót

rajta, egy ollan köpeny féle, meg kalap a fejin. Biblia vót a kézibe. Abbul óvasott. De hogy mit, azt én nem hallottam. Egyszer csak kigyütt egy kígyó is abbul a vízbül. Fölüt az ember hátára. így mentek ketten. A kígyó csapkodott a farkával, nos amerre csapott, arra dütek a fák. Akkora szél gyütt, hogy még az ágakat is tördelte. Egyenest ment a falu fele. Mire odaért a kígyó eltűnt a hátárul. Ott találkozott egy öregasszonnyal. Jajveszeküt kegyetlenül.

- Jajistenem, hogy járt a tehenem! Mindig megfeji valaki, nos vér gyün ki má a tej helyett.

- Megájj - aszongya az ember-, majd én megsegítem. Odament a legelő szélire, letette a tarisznyáját, osztán a bottyával kegyetlentül verte. Annyira verte, hogy borzasztó. Egyszercsak ordított a falu felül egy ember.

- Ne üss, ne üss az Isten álgyon meg!

De az csak verte a tarisznyát veszedelmesen. Az ember meg rimánkodott:

- Ne üss, ne üss az Isten álgyon meg! Többet nem csinálok ilyet!

Akkor abbahagyta és eltűnt. így szabadította meg a szegény asszony tehenit a rontástúl".

*(Gaál Károly gyűjtése)*

## Harsány

Szertartások, ünnepek, gyógyítások alkalmával dobolt, énekelt, hogy a rossz, ártó erőket távol tartsa, a jó, segítő erőket hívja. Helységnevek, családnevek is őrzik tevékenységének emlékét.

## Igric

Szertartások, ünnepek alatt „hegedölt", hogy az e hangokra megjelenő, erősödő segítő erőket hívja, segítse.

## Boszorkány

A hagyomány szerint a boszorkány nem tudással született, nem révülés során kapta tudományát, hanem tanulta, örökölte. Elsősorban rontással foglalkozott.

Jellemző magyar jóslási és rontási mód volt a babolás. A baboláshoz fekete-fehér és rajzos babokat használtak, megfelelő számban és ezeket szitában, rostában forgatták. A baboláshoz csak száraz babot lehetett használni, a babok számát és arányát úgy válogatták meg, hogy mire voltak kíváncsiak, mit akartak megtudni. A babok (bábok vagy babák) a rostában „elevenként" mutatták meg a választ a kérdésekre.

A parádi Regina néni az 1970-es években még tudta s megmutatta, hogyan kell babbal rontani. A nyers vagy megfőtt babot az éj sötétjében annak a háza elé, a küszöbre kell önteni, akit meg akarnak rontani. Ha reggel belelép, kész a rontás. De ha más lép bele, a rontás arra száll. A bábaboszorkányok éjfélkor jártak kísérteni fekete vagy fehér köntösben, de tehették ezt macska, kutya vagy liba alakjában is. Előfordul, hogy ló alakban kísértenek s ilyenkor úgy lehet megszabadulni tőlük, hogy a kovács patkót ver a lábára. A megpatkolt boszorkányról szóló történetek egész Magyarország szerte ismertek.

Bár nem kifejezetten boszorkányokhoz kötődik, egyszerű emberek is ismerték azt a rontást, illetve inkább szerelmi kötést, miszerint ha egy legényt meg akartak szerezni, felvették annak lába nyomát a sárból, menstruációs vért kevertek az italba, szeméremszőrt tettek az ételbe, különösen pogácsába vagy kenyércipóba. Ezért a legények a lányos háznál csak akkor fogadtak el ételt vagy italt, ha kedvükre való volt a lány, nehogy akaratuk ellenére hatalmukba kerítse őket valaki.

Ezeken az elnevezéseken túl a nép ajkán hazánk különböző vidékein más és más kifejezésekkel is illettek gyógyító, különleges képességű embereket. De a felsorolt elnevezések is változhattak tájegységenként.

Felmerülhet a kérdés -jogosan, hogy akkor ki a **sámán?**

A válasz nagyon egyszerű. A sámán szót eredetileg csak az evenkik vagy mandzsu-tunguzok ismerték. A Szibériában élő nép nevezte így saját gyógyító embereit, a révülni tudó, a szertartásokat irányító, a szellemvilággal kapcsolatba lépő szellemi vezetőit. Sehol máshol a világon nem ismerték ezt a szót, hiszen minden népnek megvolt a saját nyelvén a saját kifejezése a gyógyítani tudó, szellemvilággal kapcsolatba lépő, szertartásokat tartó, tudó emberekre. Maga a szó - sámán - magyarra fordítva pontosan azt jelenti: „az ember, aki tud" vagy rövidebben „tudó ember".

A néprajzkutatók, antropológusok kezdték világszerte elterjeszteni e kifejezést más népek tudóira. Sámánizmusnak vagy sámánizmusnak neveznek ma már minden, a nagy világvallásokon kívüli, „természetközeli" vallási rendszert, világfelfogást. Sámán szoros értelemben csak az evenkiknél volt és van. így **a magyar hagyományban sem beszélhetünk sámánokról, de olyan emberekről igen, akik hasonló feladatokat láttak el.**

# A révülés, mint a kapcsolatteremtés módja a nem hétköznapi világgal

Hogy a révülést megértsük, nézzük meg magát a szót. A rév = átkelő. A révülő ember a hétköznapi világot, a hétköznapi érzékelést jelképező innenső folyópartról átlép, átkel a folyó túlpartjára, mely nem a hétköznapi világ, nem a túlvilág, csak megváltozott tudatállapotban érzékelhető világ. A révülő ember összeköti e két partot, hogy a túlpartról információkat hozzon. Ezeket az információkat pedig azok számára teszi használhatóvá, akik nem rendelkeznek ilyen képességekkel, akik nem tudnak „utazni".

A révülést egy irányított álomként lehet leírni. Az utazó ember a lélekutazas alatt képeket lát, hangokat hall, érzései, érzelmei vannak. De nincs kiszolgáltatott helyzetben, mint az álmokban, hanem be tud avatkozni az eseményekbe céljai elérése érdekében. Mindig egy konkrét feladattal, megfogalmazott kérdéssel indul el az útra és arra keresi a választ.

A révülés irányított módszere azon a tudáson alapul, hogy a lelkünk több részből áll. Két fő részre osztható, melyek a következők:

**Kötött lélek:** a testet elhagyni nem tudó, az életfunkciókat fenntartó lélekrész. Látható megjelenési formája a lélegzet (régiesen: lélekzet). Ha megszűnünk lélegezni, hamarosan meghalunk. Ez a lélekrész tehát a testhez kötötten működik, azt elhagyni nem tudja.

**Szabad lélek:** a testet elhagyni tudó olyan lélekrész, mely bizonyos időszakokban, lelkiállapotban ki tud lépni a testből. Részben ez történik a megérzések során, az álmodásban, de legerősebben a révülés során. Ez a lélekrész, melyet őseink íz-nek hívtak képes arra, hogy a testből kilépve, a tér és az idő számunkra megszokott korlátait túllépve messzi utakra induljon. Az íz szó mai nyelvünkben többféle jelentést hordoz, de mindegyik köthető az eredeti jelentéshez (ízeltlábú = részekből áll a lába, lekvár = képlékeny halmazállapotú). Amikor a régi időkben két férfiember meglátogatta egymást, mielőtt bármiről szó került volna, rágyújtottak egy pipára. A hozzávaló dohányt saját maguk keveréke alkotta, s egymást megkínálva vele ízt, azaz lelket adtak egymásnak önmagukból. Ha egy étel ízletes nemcsak a hozzáadott fűszereknek köszönhető, hanem mindenekelőtt annak, hogy jó lélekkel készítették.

Egyik régi megmaradt nyelvemlékünk mai olvasatban így szól:

„ *...látjátok feleim szemetekkel, mik vagyunk. Isa por és hamu vagyunk. (...)* "

Ebben a részletben az *isa* szónak van számunkra jelentősége. Régebbi fordításokban az íme szóra ültették át. Mára azonban kiderült, hogy a szó az íz (isza, isa) régi leírt formája. Ha a lélek szóval helyettesítjük be, a szöveg akkor válik igazából teljessé. Hiszen lélek és test vagyunk. Az íz szónak mai nyelvünkben szintén megvan egy közeli jelentése. Ez pedig az ész, másképp mondva tudatos lélek. A révülő ember a lélekutazás során nem veszíti ugyan eszét, de azt az öntu-

datát, mely a hétköznapi tudatállapotban megvan, részben igen. Olyan érzés a lélekutazás állapotban lenni, mintha az ember egyszerre lenne e hétköznapi világban, s egyszerre lenne a folyó túlpartján, a nem hétköznapi valóságban, érzékelve, látva a szellemvilágot, a szemmel nem látható erők birodalmát.

A révülést a dob, csörgő hangja, ereje kíséri, segítve ezzel a táltosnak a megváltozott tudatállapot elérését. Amikor utazását befejezte, s visszatér e világba, az ott kapott információkat közössége javára használja fel.

Sok olyan szólásunk van, mely ezen a régi hagyományon alapul, azt fejezi ki:Valaki *magához tér* (azaz nem volt teljesen magánál, lelkének egy része eltávozott).

Ha valaki *részeg,* ez azt jelenti, hogy nincs teljes tudatánál lelkének csak egy része van ott, tudatának, eszének nincs teljes birtokában.

*Szédül* szavunk egy olyan állapotot tükröz amikor is teljes egységünkből lelkünk egy részének eltávozása miatt kétségbe esünk, *szétdülünk*.

Ha valakire azt mondják, *csak hálni jár belé a lélek,* ez szintén azt fejezi ki, hogy nincs teljes erejében, lelki egészsége s így testi egészsége sem teljes.

Ha valaki önmaga szokásaitól eltérően viselkedik vagy furcsaságokat beszél, mondják neki: *térj már magadhoz!* Jó kifejezője ez annak, ha úgy érezzük, hogy a másik nem teljes tudatának birtokában beszél, dönt. Ezt a kifejezést akkor is használják, ha valaki elveszíti az eszméletét (eszét, öntudatát).

A révülést más szóval *rejtezesnek* is mondják. A szóban az fejeződik ki, hogy a rejtező ember egy másik világba merül el, s a hétköznapi világ számára nem látható, nem érzékelhető helyeken jár.

Szépen fogalmazza ezt meg Arany János Toldi című müvében:

*„Mondd meg ezt, jó Bence, az édesanyámnak,*
*Gyászba borult mostan csillaga fiának:*
*Egykorig nem látja, még nem is hall róla,*
*Eltemetik hírét, mintha meghalt volna.*

*De azért nem hal meg, csak olyaténképen,*
*mint midőn az ember elrejtezik mélyen,*
*És mikor fölébred bizonyos időre,*
*Csodálatos dolgot hallani felőle. "*

Abban a korban, amikor a révülés, rejtezés már nem kívánt, nem követett gyakorlat volt, előfordult, hogy egy ember, kinek halálát állapították meg, több nap után magához tért. Ezt hívták tetszhalott állapotnak, mely spontán módon is bekövetkezhetett, s szerencséje volt annak, ki még a sírba temetés előtt tért magához.

Nézzünk néhány példát a révülésről, rejtezésről, a magyar kultúrkörből:

„Volt itt mostanában a tanyák között egy táltos. Olyan negyven év körüli ember, a magamfajta parasztok közül. Azt mondják, ezelőtt egy évvel álmában megjelent neki valamelyik szent és azóta minden hónapban két-három napig egyfolytában alszik. Ilyenkor tud beszélni a halottakkal. Annak jeiéül, hogy csakugyan táltos, kinőtt még egy másik fogsora."

*(Diószegi Vilmos gyűjtése)*

„Vak Linához járnak tudakozódni az elholtak után is. Azt mondák, ilyenkor elveszti az eszméletét, még fél órára is; amikor magához tér, akkor beszél a halottról. Máskor ilyent mond: elrejtőzöm, holnap beszélek róla."

*(Diószegi Vilmos gyűjtése)*

Az öregek elmondása szerint volt Csépán egy olyan ember, aki megmondta, hogy kinek mit csinál a másvilágon a rokona és ezt onnan tudta, mert „ *e vót rejtődve ".*

Sárközben is ismert a rejtezés fogalma. Sárpilisen az akkor 80 esztendős Deák Éva néni mesélte az alábbi történetet:

„Elrejtőzött: aludt, behunyta szemeit azt úgy mondott. Előbb letette az asztalra a tükröt és mondta: majd mikor ő beszél, akkor fogjuk meg a tükröt és nézzünk bele. Szépen lefeküdt az ágyra, megreszkötött, lehunyta szemeit, elrejtőzött és akkor kezdett beszélni. Mikor el volt rejtőzve: Na most láti-e - kérdezte álmos hangon - most farag. Megen egy darabig hallgatott, aztán megszólalt megint álmosan: Most megy be a szobába, nézzenek csak hamar a tükörbe, farag valamit kint. Félóra hosszáig is el volt rejtőzve."

*(Diószegi Vilmos gyűjtése)*

Szintén a révülésre, rejtezésre használták a palócok, a matyók és a bodrogköziek az elragadtatódik szót. Borsodszemerén úgy tudják, hogy a tudós „ *el vót ragadtatva, azután beszélt. Mikor el van ragadtatva, nem szól semmit, mintha alunna. Mikor felébred, akkor mond. "*

Az istensegítsi székelyek úgy tudják Bukovinában, hogy „ *a fétáltosoknak olyan napjai, órái vannak. Mikor rájuk jön, lefeküsznek, elesznek, mennek a másvilágra. A lelki megy el. A lelkek értekeznek. Ott van az ágyban a teste, de a lelke jár, kóborol. Nincs az esze ezen a világon, a túlvilágon van akkor az esze. A fétátos egy-másfél óra hosszáig szokott elenni. "*

Moldvában a pusztinai székelyek szerint a táltos: *„Elett, mintha meg lett volna halva; egy-két óráig úgy vót, alutt, az elméje el volt. Maga - fordult felém az elbeszélő - vághatta volna a kézit, ő nem érezte. Mikor elett, gyéren-gyéren meg-*

*szusszant; tíz percig, negyedóráig nem volt szüverése; - gondolták: halt meg. Amikor felébredt, akkor mondott. "*

## Három világ a révülésben

### Alsó Világ

Az Alsó világ a látható világ szintjén a föld felszíne alatti terület. Nem azonos a pokollal (amely szó nyelvünkben régen a magzatburkot jelentette). A csakrák, magyarul csokrok rendszerében az Alsó Világ nem más mint a Gyökércsokor és a Szexcsokor. Az Alsó Világba révülő, utazó táltos tehát azért indul oda, mert a magával vitt megválaszolandó kérdés a múlthoz, az ősökhöz, a testiséghez, az anyagi léthez, az anyasághoz, az öröklődéshez, a föld erőkhöz kapcsolódik. Az Alsó Világban található a táltos segítője, segítő állata, aki az ottani eligazodásában segíti. Ez leggyakrabban állat formában érzékelhető számára (erőállat), ahol az állat szó egy *állapotot jelent.* Azt a minőséget, s mivel formába öntött lényként létezünk, azt a formát, mely által az utazó képessé válik a nem hétköznapi valóságba való átlépésre, s az ottani tájékozódásra. Az állat nem egy alacsonyabb rendű lény - ahogy a növények s ásványok sem azok -, hanem egy más, ösztönösebb, az ősi teremtő erőket tisztán magában hordozó létforma. Tőle kapja a táltos az utazáshoz szükséges erőt. Ez a lény gyakran megegyezik a dob segítő szellemével, tehát annak az állatnak a szellemi erejével, lelkével, kinek bőréből a dob készül.

### Középső Világ

A Középső Világ fizikai szinten a föld felszíne és a felhők közötti terület. A csakrák, erőcsokrok rendszerében ez a terület a Napfonat, a Szívcsokor és a Torokcsokor. Ahogy az Alsó Világ a testiség szintje, a Középső Világ a lélek szintje, az a hely, ahol a lelkes lények élnek. Középső Világba akkor utazik a táltos, ha olyan embert kell gyógyítania, vagy olyasvalakivel kell kapcsolatba lépnie, aki térben, sőt időben távol van.

### Felső Világ

A Felső Világ fizikai szinten a felhők fölötti terület. A csakrák, erőcsokrok rendszerében a felső két csokrunk, azaz a Harmadik Szem és a Korona csokor, ez a szellemiség szintje. A táltos akkor utazik a Felső Világban, ha valamivel kapcsolatban bölcsességet, tudást, információt kér. Itt lakozik a Tanító vagy Szellemi Tanító, aki leggyakrabban ember formában érzékelhető a révület során, s aki szellemi tudásával, tanításaival segít.

Amikor a táltos utazást tesz bármelyik világba, melyek átjárhatóak egyikből a másikba egy utazás során is át lehet kerülni. Akkor a szabad lelke teszi meg ezt az utazást, melyet belső látásával érzékel. A segítő és a tanító egyszerre van az utazóban és rajta kívül. „Amint fent úgy lent, ahogy kint úgy bent."

# A táltos eszközei

## A dob

A dob a táltos legfontosabb eszköze volt. Nem más, mint népmeséinkben maga a táltos paripa. Nézzünk egy jellemző jelenetet, mely hasonló változatban sok mesében előfordul. A vándorlegény (szabólegény, királyfi) azon az úton, melyen haladva ki akarja szabadítani a hétfejű sárkány által elrabolt szőke (Nap = tudás, fény!) királykisasszonyt, elér egy gazda házához, ahol elszegődik szolgálatra, egy esztendőre (három nap egy esztendő). A gazda, miután elmondja néki dolgát, lelkére köti, hogy az udvar végében lévő, hét lakattal lezárt istállóba be ne menjen. A vándorlegény - a három testvér közül a legidősebb, nem is megy oda. Később ifjabb testvére, ugyanezen a - beavatási - úton járva szintén elkerüli az istállót. No de milyen a legkisebb testvér, aki a kisgyermeki nyíltságot, kíváncsiságot és őszinteséget hordozza? Az első útja a tiltott helyre vezet s ott csudák csudájára mit lát? Egy vézna kis gebét, ki még lábra sem tud állni. De halk hangon így szól a fiúhoz: - „Etess meg parázzsal!" A kisfiú, bár furcsállja a kérést, elmegy, s egy vaslapáton hoz parazsat a kicsi lónak. Az megeszi s lám egy gyönyörű szép, hófehér szőrű táltos paripa lesz belőle. Hátára pattanva a legkisebb fiú átugrat az üveghegyen, túlvágtat az Óperenciás (ober = túl valamin németül, Enns = folyó a mai Ausztriában) tengeren is, és felrúgat a csillagok közé. Olyan dolgokat tud megtenni, mit eddig soha. Ez a táltos paripa tehát nem más, mint az utazó, lélekutazó, révülő ember dobja. A dobütések a paták dobbanásai, melyek az erőt adják az út során adódó nehézségek leküzdéséhez.

Hakasz sámándob rajzolata

Sámándobok: a hagyomány szerint készített szakrális tárgyak, melyeket használatuk avat igazi táltos dobbá. A rajzolat később is rákerülhet

A dobot a táltos maga készítette olyan állat bőréből, melyet maga ejtett el, s amely számára erővel bíró volt. Leggyakrabban szarvas, ló bőrét használták, hiszen ezek a lények az erőt, lendületet (ló), a természetességet, az égiekkel való kapcsolatot, férfierőt (szarvas) jelképezték. Formája sokféle lehetett, bár a fennmaradt leírások, és a szita, rosta formája alapján valószínű, hogy leggyakrabban kerek

alakú volt. Díszíthették olyan festésekkel, rajzokkal, karcolásokkal, melyek a táltos utazásának élményeit, a bejárt világokat, világképet ábrázolták. Köthettek rá szalagokat, tollakat, csörgőket, patákat, köveket, kristályokat, ásványokat, bőröket, azért, hogy az általuk megidézett erők segítsenek a táltosnak sikeresen megtenni útját. A dob nem formájától lett táltosdob, tehát nem lehet „táltosdobot készíteni", hanem attól, aki és ahogy használta. A dobot első használat előtt avatási szertartáson szentelték meg s utána is, lehetőség szerint minden használat előtt megtisztították. így szól egy dobavató ének:

MUTASD AZ UTAT, DOBOM

*Mutasd az utat dobom*
*Agancsos, patás hátasállatom*
*Mutasd az utat dobom*
*Agancsos, patás hátasállatom*

*Hívj, hívj, örvénylő mélybe le*
*Oda, hol dobog Földanyám szíve*
*Hívj, hívj, a fényes ég felé*
*Vigyél éltető Nap-apám elé*

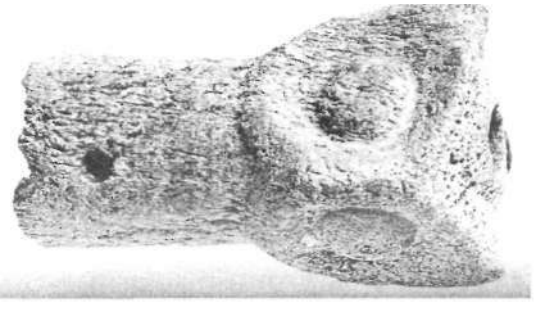
*(Sólyomfi Nagy Zoltán)*

## Csörgő, láncos bot, kuszori

Másik fontos eszköz volt a *csörgő.* Leginkább keményebb szarvasbőrből, szarvaspatákból, őzpatákból, csontokból készült, később fémet is használtak. Hangja finomabb, mint a dobé, így leginkább az erők, energiák kiegyensúlyozására, a csakrák (csokrok) harmonizálására használták. A segítő erőket, „jó szellemeket" hívták vele, inkább nőies jellegű eszköz volt.

A *láncos bot* is hasonló szerepet töltött be. A ráerősített fémfüggők, zörgők, csontdíszek, paták a bot ütemes rázásával adták ki hangjukat, mellyel az utazást, szertartást, gyógyítást kísérték, segítették. Dob híján a bot gyakran töltötte be annak szerepét, illetve olyan feljegyzés is fennmaradt, miszerint még az út elején járó táltos csörgős botot használt, míg méltóvá nem vált arra, hogy saját dobja legyen.

A *kuszori* nem más, mint egy fából, régebben talán szarvasagancsból kifaragott, lehajló lófejú bot, melyet bizonyos szertartások alkalmával - megőrződötten Somogy megyében - szalagokkal feldíszítettek s a résztvevőket hívták, terelték vele egybe.



Táltosbot csontvége bagolyfejjel

## Síp, körtemuzsika

A síp - kettős csontsíp, cserépsíp - a levegőt rezgette meg, így a lélek rezdülései szólaltak meg általa. A magasabb, élesebb hangok a felső világ, a szárnyas lények, madarak hangját szólaltatták meg, a mélyebb, tompább hangok a középső és az alsó világ, a lelkes lények és a föld alatti mélyedések, barlangok lakóinak

hangján rezegtek. Megidézték vele őket, hogy a szertartás vagy gyógyítás során erejükkel a gyógyítót, vagy a beteget segítsék. (Használtak tilinkót vagy egyszerű ún. „pásztorfurulyát" is)

## A **dobkészítés**

A régi időkben a táltosok maguk készítették dobjaikat. Formája sokféle lehetett, bőre szarvas-, vagy lóbőrből készült. Ez azért volt fontos, mert a dob, mint a népmese részletből is kitűnik, a táltos hátasállata. Olyan tulajdonságokkal kellett rendelkeznie, hogy legyen elég ereje, kitartása és szellemisége ahhoz, hogy a táltost céljához eljuttassa. A dob nem attól táltosdob (más kultúrákban sámándob), hogy valamilyen speciális formája van, hanem attól, hogy táltos használja a nem látható világgal való kapcsolatfelvételre.

A dob mérete is nagyon különböző volt, az egészen kicsiktől a szinte ember nagyságúig sok méretben készítették. Legelterjedtebbek a 40-60 cm átmérőjű dobok voltak, hiszen ezt fél kézben tartva, másik kézben dobütővel kényelmesen tudták használni.

## A dob kerete

A keret elkészítéséhez könnyű, hajlékony fát használtak. Vagy kivágtak egy megfelelő átmérőjű fát, kérgét lehántották, egy körülbelül 10 cm széles szeletet levágtak belőle, belsejét kiégették, majd simára csiszolták kívül-belül, vagy a fatörzsből hosszanti irányban (szálirányban) vágtak ki egy hosszú csíkot, körülbelül 1-1.5 cm keskeny léccé faragták, majd kör alakban meghajlították. Ha a fa nem hajlott eléggé, hevített víz gőze fölött tudták könnyebben meghajlítani. Az összeillesztést fapeckekkel vagy nyers bőr szíjakkal végezték. A leggyakrabban használt fa fajták: a cédrusfenyő, a szilfa, a nyírfa, az éger és a kőris voltak. Természetesen másfajta fákból is készíthették a keretet, ha a táltos számára az valamiért különös jelentőséggel bírt.

Ma könnyen készíthetünk dobkeretet rétegelt lemezből, mely nyírfából és égerfából áll. Legjobb a 3-4 mm vastag lemezt szálirányban hosszú csíkokra vágni. A csík szélessége adja meg a dob keretének (kávájának) magasságát. 3-4 réteg lemezt megfelelő hosszúságúra vágva, egy erre a célra készített sablonba hajlítunk, és a rétegeket egymáshoz erős fa ragasztóval rögzítjük. Nagyon fontos a rétegek pontos egymáshoz illeszkedése, és erős összeragasztása.

## A dob bőre

Noha úgy gondolhatnánk, hogy lóbőrhöz, szarvasbőrhöz jutni nagyon nehéz, kis kitartással és megfelelő helyen való érdeklődéssel találhatunk ilyen nyers bőröket. Ha mi magunk készítjük ki a bőrt, annak menete a következő:

Áztassuk a bőrt négy napon keresztül langyos vízben, ne tegyünk hozzá semmilyen adalékanyagot. Cseréljük a vizet mindennap. Ez az idő elég ahhoz, hogy a

rostok fellazuljanak, és a szőrt könnyen el lehessen távolítani a bőrről. A feláztatott bőrt feszítsük ki egy nagy keretre, rögzítsük stabilan, és egy ferdén lefaragott szarvaslábszárcsonttal vagy bőrvakaróval tisztítsuk meg a szőrtől. Fontos a másik oldalnak (hús oldal) megtisztítása is. Ha a bőr túl vastag, ezen az oldalon tudjuk elvékonyítani. Ezt a müveletet nagyon óvatosan, figyelemmel kell végezni, hiszen ha túl erősen nyomjuk rá a kaparó eszközt a bőrre, könnyen kilyukadhat, átszakadhat s akkor minden eddigi munkánk kárba vész. Ha a bőrt megtisztítottuk, meleg de nem napos helyen szárítsuk ki. Hagyjuk a kereten, mert fontos hogy egyenesre feszüljön ki. Ez az időjárástól függően 2-3 napig tart. Száradás után vágjuk le a keretről és szabjuk ki a megfelelő alakú részt belőle. A keret átmérőjéhez adjuk hozzá a káva magasságát, majd még adjunk hozzá 2-3 cm-t. Az így kapott oldalhossz annak a négyzet formájú bőrnek a mérete, ami a keretünkhöz megfelelő. Ha a bőrt körben a kávához erősítjük (szegekkel vagy nyersbőr szíjjal), akkor e négyzet formából vágjuk ki a megfelelő méretű szabályos kört. Ha olyan dobot készítünk, ahol a hátsó oldalon a négy bőrnyelv képezi a fogót, akkor a négyzet sarkait hagyjuk meg erre a célra. A bőr kiszabása után újra áztassuk langyos vízbe, s ha szükséges áztassunk mellette a lehullott részekből kivágott hosszú szíjakat is. Néhány óra eltelte után a bőr készen áll a felfeszítésre. Helyezzük a keretet a bőr közepére, s a hozzáerősítésnél feszítsük meg úgy, hogy a vizes bőr a dob közepén körülbelül 1 cm-t lengjen ki. Ha nem feszítjük meg elég jól, a dob hangja tompa lesz, ha túlfeszítjük, hangja nagyon magassá válhat, sőt, el is szakadhat a bőr.

A száradás 2-3 napig tart. Ez után vágjuk le a bőrszíj fölös részeit, illetve ha a bőr valahol eláll a kávától, azt a részt is simítsuk le.

**A dobverő készítése**

A dobot leggyakrabban dobverővel ütötték. Ennek fája szintén szakrális erejű fákból készült, például: fenyő, mogyoró, májusfa, cédrus. A dobverő hosszúságát mindenki a saját kéztartásához igazította. A fa lehetett hengeres formájú, s akkor a fej részét, mellyel a dobot ütötték puha vagy keményebb bőrökkel vonták be. A keményebb fej erősebb, hangsúlyosabb hangokat adott, a puhább fej, amit gyakran prémekkel borítottak, tompább, visszafogottabb hangot adott. Szintén nem volt mindegy, hogy milyen bőröket használtak. Erővel bíró, vadon élő, nem ember tenyésztette állatok bőre volt a legmegfelelőbb. Ezekben volt a legtöbb isteni erő, mely a teremtés természetességét hordozta. A dobverőre köthettek csengőket, csörgőket, patákat. Ezek hangjai megerősítették a dobogás, vágtatás érzését.

A dobot gyakran festették. Legelterjedtebben a három világ jelképeit festették rá. Az ábrát három részre osztották két vízszintes vonallal vagy bonyolultabb díszítéssel. Az alsó rész jelképezte az Alsó Világot, s ide gyakran festettek föld alatti vagy víz alatti lények ábráját. A középső rész a Középső Világot jelentette, melyben szárazföldi állatokat, madarakat, emberi alakokat ábrázoltak. A felső részben, mely a Felső Világot jelképezte szintén gyakoriak voltak a madár ábrázolások, s olyan szellemlények rajzai, akik ott laknak. Nagyon sok dob felső ré-

szén lehetett látni Nap és Hold jelképeket, nem ritkán csillagokat vagy csillagképeket.

E három világot fa motívum köthette össze, melynek gyökerei az Alsó Világba kapaszkodtak, törzse a Középső Világban állt, míg ágai, koronája a Felső Világba nyúlt. Ez a fa szimbóluma volt annak, hogy e három világ összekapaszkodik, együtt ad egy természetes egységet, s a fán való közlekedés által a táltosnak lehetőséget arra, hogy e világokat megismerhesse, ott lélekutazásokat, révüléseket tehessen.

Másfajta ábrákat is festettek a dobra, ha erre szellemi útmutatást kaptak. Elterjedt volt az a gyakorlat, hogy a dob használója a saját maga által megtapasztalt élményekből merítette a dob ábráit, rajzolatát. Utazásai során a dobot azon a helyen ütötte dobverőjével, ahol éppen járt.

A festékek természetes anyagokból, földből, ásványokból, pácokból készültek, sőt előfordult az is, hogy a táltos a dobot saját vérével festette meg. A dob rajzának elkészítéséhez mindenkinek ajánlom, hogy tegyen utazást szellemi segítőjéhez, tanítójához, s kérje annak tanácsát. Ha ilyen kapcsolata nincs a nem hétköznapi világgal, akkor kérje tapasztalt ember segítségét.

A dobkészítés aprólékos, összetett feladat. Sok kis részleten múlik, hogy a dob hangja megfelelő lesz-e és bírja-e azokat az erőket, melyek, mint a népmesék táltos paripája, segítik-e gazdáját az utazásban. Ilyen dobot rendelésre készíttethetünk mesterrel is.

A **dob** avatása

A dobnak birtokolnia kellett az ég, a föld és a négy világtáj erejét, segítségét, ezért a dobavató szertartás során azt a négy iránynak, s a négy irányhoz tartozó alapelemnek mutatták be, kérve a föld, a víz, a levegő, s a tűz áldását. Az ég felé tartva a Teremtő Öregisten, a föld felé tartva Földanya, Boldogasszony áldását kérték. A hetedik ponthoz, a szívhez, mint saját világunk középpontjához érintve arra adtak választ a többiek tanúsága mellett, hogy hogyan és mire használják majd a dobot, a dob által keltett, megidézett erőket. Mindezt fehér lóbőrre állva, szent esküvéssel tették. Majd a régebben beavatott dobok hangját követve csatlakoztak azokhoz, s így jelképesen a dobok, dobbal bíró emberek családjának tagjaivá váltak.

## Őseink istenképéről

Már beszéltem az ellentétpárokról, melyek létünket átszövik. Ősi istenképünk és a hozzá kapcsolódó elnevezés nagyon szépen kifejezi a fény-árnyék, sötét-világos, kifelé fordulás-befelé fordulás, születés-elmúlás kettősségét. Isten szavunk az ősten, ösztön (azaz őserő), ősteremtő kifejezésekre utal. A ten szó talán a tenmagad szóra is visszavezethető, azaz jelölheti a mindannyiunkban létező teremtő erőt, a mindünkben ott élő Istent.

Őseink ezt a kettős szemléletet, fény és árnyék látszólagos küzdelmét három isteni minőséggel, az azt kifejező szavakkal jelölték.

**Kara Tengri:** nyelvünk ó-türk rétegéből származó szó. Kara = fekete, sötét (lásd: karácsony) Tengri = Isten, Kara Tengri tehát Fekete Istent vagy Sötét Istent jelöl. Azt az időt és minőséget, amikor a sötét van uralomban, az éjszakák jóval hosszabbak a nappaloknál, amikor a befelé fordulásnak, a lebontásnak ideje van. Kara Tengri az éjszaka ura, évszaka a tél, ünnepe a téli napforduló.

**Kök Tengri:** a szó szintén nyelvünk ó-türk rétegéből ered, jelentése Kék Isten (Kök = kék, lásd: kökény) Kök Tengri a Fény Ura, a nappal, a világosság, a kifelé fordulás megjelenítője. A napon belül délben van erejében, mikor legfényesebben ragyog a nap. Évszaka a nyár, ünnepe a nyári napforduló.

**Bor Tengri:** a fény és a sötét közötti határvonal sosem egy pillanat, az átmenet a kettő között fokozatos. Amikor beborul az ég, a fény veszít erejéből s hidat képez a sötétség felé. Bor Tengri a fény és sötét egyensúlyának ideje, ez a reggel, az este, a pirkadat, az alkonyat, a tavasz, az ősz. Bor Tengri ünnepei a tavaszi napéjegyenlőség és az őszi napéjegyenlőség. Bor szavunk mai értelmében is visszautal az ősi jelentésre, hiszen egyrészt a borok opálos színükkel átmenetet képeznek a fény és a sötét között de még inkább egyértelmű szimbóluma az átalakulásnak. A szőlőt megérése után leszüretelik, levét, vérét kiontják, hordóba, koporsóba eltemetik, hogy kiforrjon, újjászülessen. Ezt a szimbólumot a keresztény misztika is átvette, utalva benne a feltámadás lehetőségére.

Kara Tengri, Kök Tengri és Bor Tengri tulajdonképpen egyazon isteni minőség három megjelenési formája. A Teremtés, Megtartás, Lebontás erői jelennek meg bennük. Közös névvel őseink szóhasználatában **Világügyelő Tengri** Kán-nak nevezték. Ő a legfelsőbb teremtői minőség, az a mindent, mindenkit átható erő, ami a világot létrehozta, működteti és átalakítja minden pillanatban. Ez az erő ott van testünk minden sejtjében, atomjában, ott van lelkünk minden rezdülésében, ott van tudásunk minden apró részletében. Ott van a világ látható és nem látható formáiban egyaránt.

A táltosok és gyógymódjaik, dobkészítés

1. A magyarság tudó emberei (táltos, látó, rejtező, tudós javas, füves, garabonciás, harsány, igric, boszorkány)
2. A révülés
3. A táltos eszközei (dob, csörgő, láncos bot, kuszori, síp, körtemuzsika)
4. Dobkészítés
5. Őseink istenképéről

## ÖNELLENŐRZŐ KÉRDÉSEK

1. Mit jelent a táltos (tátos) szó?
2. Milyen állatok képében küzdöttek a táltosok?
3. Mi volt a garabonciás legfontosabb feladata a lovas-nomád időkben?
4. Rontottak vagy gyógyítottak-e régen a boszorkányok?
5. Mit jelent a szabad lélek s mi volt a neve?
6. Mely csakrákat, csokrokat öleli fel a Középső Világ?
7. Mi szimbolizálta a táltos dobját a népmesékben?
8. Kellett-e avatni a táltos dobját?
9. Mit jelent a Kök Tengri elnevezés?

**Felhasznált irodalom és ajánlott könyvek listája**

*Badiny Jós Ferenc:* A sorsdöntő államalapítás. Ősi Örökségünk Alapítvány, 2000.

*Bíró Lajos:* „Kerek Isten Fája...". Debrecen, 2002.

*Benkő Mihály:* Julianus nyomdokain Ázsiában. Timp kiadó, 2001.

*Bernád Ilona:* Egészségünkért. Uránia kiadó, 2002.

*Boros János - Rapcsányi László:* Vendégségbenőseinknél. Gondolat, 1975.

*Bödők Zsigmond:* Világjáró magyarok. Magyar Talentum, 2001.

*Cey-Bert Róbert Gyula:* A sólyom embere útjai. Paginarum, 2001.

*Diószegi Vilmos:* A sámánhit emlékei a magyar népi műveltségben. Akadémiai, 1998.

Diószegi Vilmos: A pogány magyarok hitvilága. Akadémiai Kiadó, 1967.

*Diószegi Vilmos (szert):* Az ősi magyar hitvilág. Gondolat, 1978.

*Dömötör Tekla:* Táltosok Pest-Budán és környékén. Szépirodalmi Kiadó, 1987.

*Fazekas István-Székely Sz. Magdolna:* Igézet ne fogja. Fekete Sas, 2001.

*Forrai Sándor:* Küskarácsontól sülvester estig. Múzsák.

*Forray Zoltán Tamás:* Árpád a papkirály és a mágusok titkai. Magánkiadás, 1994.

*Forray Zoltán Tamás:* Ősi hitünk I. - A mag népének rejtett titkai. Magánkiadás, 2001.

*Hoppal Mihály:* Sámánok. Helikon Kiadó, 1994.

*Hoppal Mihály:* Folklór és közösség. Széphalom könyvműhely. 1998.

*Kiszely István:* A magyar nép őstörténete. Magyar Ház Kiadó, 2001.

*Kiszely István:* A magyarok eredete és ősi kultúrája. Püski, 2000.

*Kóka Rozália:* Egy asszony két vétkecskéje. Timp kiadó, 2001.

*Kodolányi János:* Pogány Tüzek. Mundus Magyar Egyetemi Kiadó, 2000.

*László Gyula:* A honfoglaló magyar nép élete. Magyar Élet Kiadása, 1944. Püski, 2000.

*Levin-Grantovszkij:* Szkítiától Indiáig. Gondolat, 1981.

*Lugossy József:* Ősmagyar csillagismei közlemény. Debrecen, 2002.

*Magyar Adorján: A* csodaszarvas. Magyar Adorján Baráti Kör, 1991.

*Molnár V. József:* Egészség. Melius Alapítvány, 1995.

*Nyers Csaba* : Gabonakonyha.TIMP kiadó, 2000.

*P. Ábrahám Ernő:* A Csudaszarvas. Pallas Irodalmi és Nyomdai Rt., 1925.

*Paksi Zoltán:* Égi utak csillagüzenetei. Új Forrás Könyvek, 2001.

*Pócs Éva:* Élők és holtak, látók és boszorkányok. Akadémia, 1997.

*Pócs Éva:* Magyar néphit Közép- és Kelet-Európa határán. L'Harmattan, 2002.

*Ransanus: A* magyarok történetének rövid foglalata. Európa, 1985.

*Róna-Tas András:* Nomádok nyomában. Gondolat, 1961.

*Salamon Anikó:* Gyimesi csángó mondák, ráolvasások, imák. Helikon, 1987.

Sámándobok, szóljatok. Madách, 1971.

Szkíta kincsek nyomában. Helikon, 1985.

*Szántai Lajos:* Továbbélő honfoglalás. Főnix könyvek, 1998.

*Takács György:* Babba Mária. Főnix könyvek, 2002.

*Dr. Timaffy László:* Táltosok, tudósok, boszorkányok. Hazánk Kiadó, 1992.

*Varga Géza: A* magyarság jelképei. írástörténeti Kutató Intézet, 1999.

*Varga Géza: A* székely rovásírás eredete. írástörténeti Kut. Int. 1998.

*Voight Vilmos (szerk): A* varázsdob és a látó asszonyok. Európa, 1966.