RAJCSIK ZOLTÁN

A HARCOS TITKA

A JÓ HARCOS NEM FÉL A BUKÁSTÓL, BÍZIK A BELSŐ EREJÉBEN, EZÉRT MIKOR PADLÓRA KERÜL FEL TUD ÁLLNI.

Publio

A harcos titka

A jó harcos nem fél a bukástól, bízik a belső erejében, ezért mikor padlóra kerül fel tud állni.

Rajcsik Zoltán

2019

Publio Kiadó

www.publio.hu

Minden jog fenntartva!

Korrektúra: Dr. Szaszúr Szabrina

A szerző előszava

„A kihívások nem arra valók, hogy győzz, hanem hogy megtudd, milyen ember vagy.”
Carlo Pedersoli/Bud Spencer

Az élet tele van küzdelmes pillanatokkal, és a siker nem attól függ, hogy győzünk-e vagy veszítünk, hanem hogy mit tanulunk ezekből a helyzetekből. A siker az, amikor te minden tőled telhetőt megtettél a célodért. Ahhoz, hogy ezt megtehesd néha fent, néha lent kell lenni. Amikor elesel, mindig fel kell állni. Én is ezt teszem. Minden elesésből fel akarok állni. Ehhez nekem kitűnő eszköz a MediBall, és az általa megélt rengeteg flow élmény. Ezekről a különleges pillanatokról szól a kötet, amikor megélek, felismerek dolgokat, vagy éppen magamat is emlékeztetni kell dolgokra. Remélem kedves olvasó, hogy a verseim motivációt adnak, ami segít neked felállni, vagy talpon maradni, vagy egyszerűen élvezni az élet pillanatait.

Rajcsik Zoltán

Köszönetnyilvánítás

Köszönettel tartozom számos embernek, akik nélkül ez a kötet nem jöhetett volna létre. Elsősorban Szilágyi Istvánnak, a MediBall szakmai igazgatójának, aki az útkeresése során tapasztaltakat az edzések során megosztja velünk, azért, hogy mi már könnyebben találjuk meg az utunkat. Azt, hogy kik vagyunk és mit keresünk. Sok – elgondolkodtató – témakörön át ismerjük meg magunk: az önmagunkba vetett hit; a szándék és akarat közti különbség; a képzelet, a képek használata a mozgás során; stb. Néhány alaptéma, ami közelebb vitt önmagamhoz. Ezekkel a témakörökkel kapcsolatos kérdések mindig lesznek. A válasz az érdekes: milyen mélységben találom meg magamban?

Köszönettel tartozom az edzőtársaknak, is akik szintén segítettek egy-egy beszélgetéssel, vagy közös mozgással, ha elakadtam. Rengeteg motivációt kaptam tőlük. Köszönöm Badar Ágnesnek, Erdei Zoltánnak, Szabó Csillának, Leskó Annának, Király Gabriellának a folyamatos támogatást. A teljes lista hosszú lenne, hisz mindenkitől lehet és kell tanulni, ha tudunk. Annyiszor nekifutottam a köszönetnyilvánításnak, de mindig találtam benne hibát, hol túl tömör volt, hol túl nagy szavak jöttek. A felém irányuló inspirációt, motívációt, szeretetet igyekeztem visszafordítani azok felé akiktől kaptam, hogy erőt adjak nekik. Ez az erő visszaforog felém, sokszorosan erőt adva nekem. Ebben a körforgásban mindenki erőt kap.

Köszönöm mindenkinek, aki tükröt tart elém és megmutatja milyennek látja a világom.

Ajánlás

Tiszta szívvel és nagy szeretettel ajánlom Rajcsik Zoltán új verseskötetét, mely egyedi és különleges világba kalauzol bennünket. Egy még kevéssé ismert, de határtalan lehetőségek megtapasztalását rejtő mozgásformán és mozgásoktatáson keresztül invitál bennünket egy csodás utazásra. Egy utazásra, mely az Ő útja és EGY-szerre Mindannyiunké. Egy-szerűen MAG-unkhoz vezet.

Versei elénk varázsolják a keresés, a felfedezés, a fel- és ráismerések izgalmas pillanatait, lenyomatait, az „úton levés”, a jelenlét határtalanság érzetét, a lélek szabadságát, az egység élmény boldogságát, a mindenben megnyilvánuló mozgás örömét.

Kereső kíváncsiság, bátorság, szorgalom, alázat, kitartás, nyitottság, bizalom, meglátni a szépet, felfedezni mindenben a jót …

Hálás vagyok, hogy a verseskötet szerzőjét évek óta ismerhetem, edzhetek, tanulhatok vele, hogy láthatom mozogni, fejlődni, változni és sokszor erőt meríthetek példájából. Sorai visszaidézik a megélt érzéseimet, megtapasztalásaimat, emlékeztetnek különleges pillanataimra, lehetőségeimre, a kis és nagy lépések örömére.

Rajcsik Zoltán Útja, mindannyiunk útja. Hogyan válhat „bicegő” testünk, lelkünk, gondolkodásunk szárnyalóvá. Hogyan lehetünk képesek nap mint nap korlátaink meghaladására, elhagyására.

„Érzed a lehetőséged erejét,

ha kell eléred az ég tetejét.

Látod a világot magad körül,

S a szíved a létezésnek örül.”

/Rajcsik Zoltán/

Kívánok mindenkinek sok örömöt, inspriációt a versek olvasásához!
Leskó Anna
mozgásoktató
edzőtárs, barát

Mediball versek

Mediball-fotó

Próbálsz alkotni valami nagyot,

Elkapni a kellő pillanatot,

Megmutatva a mediballt, - a lényeget,

Hozzáadva lényedet.

Lebegés

Tested szárnyal lelked szárnyán.

Szíved lüktet szellemed vállán.

Épül benned a háló, mely szilárdan tart, ha kell,

S a föld fölé enged, ha repülnél a széllel.

Lent és fent közt lebegsz egységben.

Bárhová elérsz a térben.

Figyelmed, erőd marad középen.

S tiszta szemeden a világot látod éppen.

A harcos titka

Fejedben a ciklon szeme táncol.

Szemedben a tigris szeme lángol.

Szívedben egy égő sárkány harcol.

Mély őserőd egy medvével is dacol.

Mindig küzdesz, ha kell, s nem adod fel,

Célod nem feledve, hátralépve engeded el.

Az akaratot, ha ez viszi előre szándékod,

Megtenni azt, ami csak a te feladatod.

Nem tudod mi az, még nem leltél rá erre?

Keresed már jó ideje, s azt érzed nincs értelme?

Csak sötétet látsz, a fénynek nincs elég ereje?

Ne feledd: az élet apró dolgokból áll össze.