

Szuchánszki Aranka

# **A szavak meséje**

**Szuchánszki Jánosné, Versek 5**

**Saját kiadás**

**Nyíregyháza, 2023.**



“Egy lélek mélyén megakadtak a szavak,  
aztán napról napra egyre többen voltak.”

Szuchánszki Aranka:  
A szavak meséje (részlet)

## Elmentél

Anyám halálának egy éves évfordulójára

Szobában aggódásod lépte,  
elfáradt sóhajok halk nesze,  
pihen a szél ablakod előtt,  
a párnádra fájdalom dőlt.

Emlékek sorjáznak a polcon,  
pillanatok emberi sorson.  
Eltévedt, kicsorbult álmaink,  
elfeledjük elmúlt napjaink.

Kihunytak szemedből a fények,  
nem hallatszott nesztelen lépted,  
megpihentél s feledtél mindent,  
lelkedben csendes honvágy ébredt.

2023. 03. 29.

## Reinkarnáció

Miért, te kegyetlen világ,  
hogy folyton kísértettél,  
engem miért nem hagytál,  
inkább mindenből kitéptél.

Fájdalmas tanítások,  
reménytelen helyzetek,  
miért, te kegyetlen végzet,  
hogy mindezt tanulni kellett.

Lehet, hogy minden hiába,  
mert hibátlan mégsem lettem,  
tanítani mit akartál,  
amikor ember lettem.

S miért az újabb élet,  
ha jobbra nem lehetek,  
miért utazik a lélek,  
ha jó sohasem leszek.

2023. 04. 01.

## **Bolond április**

Bolondozott az időjárás eddig is,  
most vajon mit tartogat nekünk április.  
Fagyot, hóesést, talán vihart és szelet?  
amit a télen megélnünk nem lehetett?

Legyen hát idén is bolond az április,  
az igazi tavasz készülődik úgyis.  
Erőlködjön csak az ingatag kis ficsúr,  
úgyis követi a májusi trubadúr.

Hoz napsütést is hamarosan, eleget,  
elkergeti az égről a szürke felleget,  
keltegeti a madarak tojásait,  
egy hónap türelem és május lesz megint.

2023. 04. 01.

## **Tavaszünnep**

Ősszel hervad, tavasszal újjászületik,  
világunk teremtése lásd, így működik.  
Ahogy a természet, az ember is ünnepel,  
a sok sötét után végre a fény jön el.

Feltámadás, újjászületés, teremtés,  
megújul a szívünk is, jöjj el ébredés.  
A húsvét reményeinket így hozza el,  
készüljünk a tavaszünnepre örömmel.

2023. 04. 02.

## Falak mögött

Milyen volt a falak mögül a világ?  
Sokszor ijesztő... néha most is az.  
Volt, amikor féltem, a remény átrág  
a biztonságos falakon, s cserbenhagy.

Nem akartam kimenni többé, a fénybe,  
mindenki hagyjon békén, ne akarjon  
soha többé engem hívni a létbe,  
már a fény sem hatolt át a falakon.

A világ gonosz. És kizár és hideg,  
a gyűlölet húsba vágja karmait,  
a félelmeimet nem értette meg,  
és hozzám vágta szálnalmas rongyait.

Nem tartoztam a világhoz, néha most sem,  
mert bezártam magam a falak mögé,  
ők zártak ki engem, akkor azt hittem,  
s fel kellett nőni, félelmeim fölé.

2023. 04. 02.

## Tavaszt hirdetnek

Itt most még az ég sem dörög,  
a fákon néhány rigó pörög,  
meg fütyörészik naphosszat,  
nem szaladgál már bokrok alatt.

A fűz leveleit bontogatja,  
korai lepke száll tántorogva.  
Siető felhőkkel cinege beszélget,  
egy katica hintázva szárnyat reptet.

Sírón sziszeg egy tavalyi virágszár,  
felhők közé bukik a napsugár,  
némán bókol az orgona napisten előtt,  
szellő hessegeti az égen a felhőt.

A park lakói már mind visszatértek,  
galambok, cinegék tavaszt hirdetnek.

2023. 04. 02.



## Lehet áldott

Hatvan éve alatt az ember  
annyi keserű nyomort látott,  
ha megtapasztalnánk csak egyszer,  
egy szelet kenyér lehet áldott.

Mikor nincs is több az asztalon,  
és mégis hálát mormol halkan,  
ima hangzik halvány ajkakon,  
hogy a gyerekek vacsora van.

Akkor talán átértékelnénk  
saját létünk nehézségeit,  
de az ártatlanság közben elvész,  
és mivé lesznek gyermekeink.

A gyermeki naivitás  
később dörzsölt felnőtté lesz,  
a sok gyermekkori bántás  
vajon a jóságból hitvánnyá tesz?

De a szegénység önmagában  
még nem jelent bántalmazást,  
bár a mindennapos éhezés  
otthagyja a lélekben nyomát.

A nélkülözés eltávolít,  
és nyűggé teszi a gyermeket,  
aztán a bántalmazást hozza,  
a szegénység miatti helyzet.

2023. 04. 04.

## **Locsolóvers**

Árnyékosodik már mellettünk az erdő,  
barkásodik szépen a mogyoróvessző.  
Hát még ha az eső szépen megöntözi,  
ahogy húsvétkor a férfiak, fiúk teszik:

felszerelkeznek illatos kölnivízzel,  
locsolkodni indulnak húsvét reggelével.  
Megöntözni a lányokat és hölgyeket,  
el ne hervadjanak, mint a falevelek.

Legyenek egész évben frissek és üdék,  
áldás kísérje mindannyiuk életét.  
Hogy szavam ne felejtsem, meg is kérdezném,  
szabad-e locsolni így húsvét reggelén?

2023. 04. 05.

## **Nincs halál**

A halál csak az út folytatása,  
ezért semmi okunk a sírásra.  
A szeretteid nem haltak meg,  
csak nincsenek most itt veled.

2023. 04. 12.

## **Az óceán vándorai**

Kóborló utazó a Földön a lélek,  
mindenki tisztán érkezik, hiszen gyermek.

A lét óceánján mind más utat járunk,  
mikor az élet nehéz, másképpen fájunk.

A kontrollmániás azt hiszi irányít,  
másoknak az egészség az, ami számít.  
Neked talán életed hossza lényeges,  
vagy a legtöbbet teszed a túléléshez.

Van, ki gyűjtögetésben méri életét,  
vagy a pénzben, a munka megszállottjaként.  
Élnek a Földön megrögzött vallásosok,  
vagy túlélők, rejtőzködők, kiszolgálók.

S vannak köztünk élő hősök, harcosok,  
kiknek ellenségei a hatalmasok.  
Nem ők irányítanak, de felelősek,  
lélekben ők az igazi erősek.

Minden találkozás lelki próbatétel,  
vagy kegyelem, ha az ember úgy értékél.  
Elválunk és elengedünk, hogyha az kell,  
kitartunk, támogatunk is szeretettel.

Életek, életre szóló feladatok,  
kisemberek, hatalmasok, vagy nagy arcok,  
csupa földi szerep, mit komolyan veszünk.  
Azt nem tudjuk, hol van az igazi helyünk.

2023. 04. 06.

## A tükörben

A tükörbe nézel és ott vagyok veled,  
az én életem is hordozza a szemed.  
Hiszen a szemek fénye és csillogása  
mutatja, milyen az embernek a társa.

Az arcon a ráncok megmutatják szépen,  
egymás mellett sírtunk, vagy nevettünk éppen,  
kellett-e küzdeni egymás szeretetért,  
fiatal önmagunk felismerjük-e még.

Ugyanolyan szemmel nézünk-e egymásra,  
képesek vagyunk-e másféle látásra.  
Az eltelt évek más vonzerőt hoztak,  
a külső szépségjegyek bizony megkoptak.

Az eltelt évek tapasztalattal is járnak,  
ha jól osztjuk be, ránk még szép idők várnak.  
Ketten együtt, meglásd, sok szép évünk jöhet,  
ezért megteszünk mindent, amit csak lehet.

2023. 04. 06.

## A szabadság

Nagy divat volt követelni egykor régen,  
és büszkének lenni rá felemelt fejjel,  
hogy - Na, mi aztán szabadok vagyunk, tényleg! -  
és senki nem is vitatkozott ezzel.

Aztán rájössz, soha nem is voltál szabad,  
és nem is létezik olyan, hogy szabadság.  
Átverték és olyan könnyen vették szavad,  
van, aki még elhiszi ezt manapság?

A szabadság csak egy zászló, ami lobog,  
eltakarja a halált hozó tankokat,  
szabadságért ölni is lehet és boldog,  
aki így megszerzi a szabadságodat.

Szabad vagy és önként lehajtod a fejed,  
önként vagy megvezethető, manipulált,  
és hiszed a félelemkeltő híreket,  
pedig a lelked már szabadságért kiált.

2023. 04. 07.

## Nem sírok

Nem tudok sírni, hiszen  
elsírtam őt már régen,  
valahol azt gondoltam,  
anya örökké éljen.

Nem láttam, csak képzelem,  
ahogy becsukta szemét,  
örökké nem is élhet,  
elfáradta életét.

Egy sóhajjal feladta,  
ennek így kellett lenni,  
élet s halál törvényét  
nem lehet kikerülni.

Talán karját emelte  
utolsó ölelésre,  
de őt már az elmúlás  
rég magához ölelte.

Mennék anyák napjára,  
és nincs már hová menjek.  
Ahogyan elfogyott ő,  
elfogytak az ölelések.

2023. 04. 08.

## **Boldogság**

Megsimogat egy angyal, azt érezted már?  
finom áramlás a lelkedben, s olyan lágy,  
mint amikor zenét hallgatsz, az a rezgés,  
az a boldogság talán, az az érintés.

Az öröm puha hullámai ringatnak,  
szemedben a hála könnyei csillognak.  
Szeretet érzés tölti meg a szívedet,  
nem ér fel hozzá semmilyen élvezet.

S hogy mitől van ez az érzés és ujjongás?  
Hasonló sincs ilyen érzélem, semmi más.  
Örülsz az egész világnak, mi körbevesz,  
ilyen perceket átélni különleges.

Olyan közhely már, mondják erre sokan,  
hogy itt kell élned a jelenben, a mostban.  
És mindig annak kell örülni, ami van,  
s hálás leszel mindenért a világodban.

2023. 04. 12.

## Áprilisi tél

Nehéz felhők hoznak hóesést,  
bár április és tavasz van még.  
Este hűvös alkony tévelyeg,  
a fény pocsolyában didereg.

Elhallgattak a galambok mind,  
rigók füttye sem szállt két napig,  
nélkülük néma lett az erdő,  
mint az alkonyba hulló felhő.

Világosság derengett reggel,  
és tavasz helyett a tél jött el.  
A nyárfa apró levelein  
rárakódott hó kapaszkodik.

De amint elolvadt a hó,  
beindult az erdei énekszó,  
rázendített rigó, vadgalamb,  
kihirdették ismét a tavaszt.

2023. 04. 12.



## A múlt hívása

Ünnepek körül megkísért a vágy,  
fájó szívem a múltba visszavágy.

Gyökereink hívogatnak néha,  
jó lenne visszamenni a múltba.

A gyermekkor sajnó emlékei,  
múltbéli életünk szépségei,  
azok a percek egyre fakulnak,  
egy idő árokba belehullnak.

Ne nézz a múltadba vissza többé,  
hagyd az időt elfoszlani köddé.  
Ébredj jelenre, ébredj a mára,  
itt élünk, a múlt titka már fájna.

Ha csak a szép emlékek lennének,  
a múltból csak a jók érkeznének,  
vagy megtanulná a lélek végre,  
a rossz is érte jött az életébe.

Ragaszkodás nélkül nézni hátra,  
akkor a múlt talán nem is fájna,  
a szeretet hívna oda vissza,  
s a szíved csak szeretetre nyílna.

2023. 04. 15.

## A hatodik

Viccesen írtam róla, nem komolyan,  
hogy minden iksz hoz valamit biztosan.  
Bizony folyton változnak a dolgok,  
a hatodik iksz új fájásokat hozott.

Még harminc évre gondolni sem merek,  
a hús is úgy tűnik, kissé meredek,  
és egyre gyakrabban gondolok bele,  
hogy az embernek ennyi az élete.

Találok egy csomót a testemben,  
s lógathatom a lábam egy fellegen.  
Onnan nézem majd, hogyan szaladgáltok,  
a Földön megnyugvást nem találtok.

De ha ilyen nagyon egyszerű lenne,  
mindenki egy csomóért esedezne.  
Mert az belépő lenne a felhőre,  
s további fejfájós gondunk sem lenne.

A láblógatást ki kell érdemelni,  
de legalább érte jól megdolgozni.  
A földi lét nem hagyható el könnyen,  
megkapja, ki vállalta, hogy szenvedjen.

2023. 04. 15.

## Nincs idő

Egész reggel azon gondolkodom,  
lenne csoda, azért fohászkodom.  
Az életet nem éltem még végig,  
de mindenkinek másképpen mérik.

Van, kinek fiatalon kell menni,  
másoknak lehet sokáig élni.  
S miért, hogy valaki csak elalszik,  
másnak pedig szenvedés adatik.

Dolgok, mit nem tettem, s kellett volna,  
és fáj a szív mert elmulasztotta.  
Azt gondoltam, lesz még elég idő,  
lehet még nekem csillogó jövő.

Megéltem sok dolgot, mit a sors mért,  
és nem kell már rohanni semmiért.  
Lehet lassítani és pihenni,  
sok harc után az ember ezt érzi.

Félek, az élet most sem kérdezi,  
volt-e elég időm felkészülni,  
a harc, amit tudom, majd felkínál,  
- Győzni, veszíteni? Ez a kérdés vár.

2023. 04. 16.

## Ki vagyok?

Ki vagyok? A tükörben egy arc, mondanád.  
De nem, a tükörben már csak barázdák,  
csak ráncok, megfakult, ijedt szemek.  
Ott is látszanak a megszerzett sebek.

S ami a tükörben még nem látható.  
betegségek, némelyik máris fájó.  
Fizikailag nem fáj... még... nem is fog?  
Csak úgy egy éjszaka majd elalszok?

Hiú remények... a fájdalom jár hozzá,  
s lehet mindaz, ami összeállt álmokká,  
az huss!.. csak úgy kirepül az ablakon,  
s nézek utána majd csodálkozva, fájón.

Egy újabb hasra esés, s lehet nem tudok  
megint felállni, ha nagyon fáradt vagyok.  
Látni akarom még az északi fényt,  
nem, ne hidd el, egy anya csak a gyermekét.

Mennék oda, ahol úgy szeret élni,  
ahol szabad neki álmodni, remélni.  
Azt a szép országot én is szeretem,  
pedig csak olvastam róla, nem ismerem.

Persze, voltam már ott, tényleg csodaszép,  
egész más, mint facebookon egy kép.  
Talán csak azért, hogy elmondhassam újra,  
amit évek óta, hogy vigyázz magadra!

2023. 04. 16.

## **Egyszerre nyár**

Nemrég a tél didergő lehelete  
szorította a megduzzadt rügyeket,  
ma már puha párákat sóhajt a föld,  
s madarak igazítják a fészkeket.

Fák csupasz ágait fürdette a nap,  
és lám zöldellő levelek sarjadnak.

Mire kikelnek a pihés fiókák,  
a lombok titkos fészkeket takarnak.

Csírákban lüktet a feltámadt élet,  
nyílnak a virágok, készül a fészek.  
Virágokból zöld golyócskák születnek,  
nyáron majd ezekből lesznek termések.

A szél nevetve kering a felhőkön,  
lépcsőzik egy kicsit a háztetőkön,  
borzolja a tavalyi kóró üstökét,  
keltegeti a nyár tündöklő szellemét.

Zsendülő tavasz, ébredő zöld rétek,  
nincs már egyetlen elhagyott fészek.  
Mikor a hársfákon donganak a méhek,  
az erdőben akkor egyszerre nyár lesz.

2023. 04. 20.

## **A bátor királylány meséje**

Akár a mesében, épp úgy, egyszer volt  
egy birodalom, hol félelem rombolt.

Rettegett a király és egész népe,  
sárkány tartotta őket rettegésbe.

Minden évben elpusztított egy embert,  
s nem volt, ki megölte volna e némbert.

Aztán a királylány apja elé állt,  
ő lesz bizony, ki annyi embert megvált.

Apja ellenére, ment a sárkányhoz,  
és megfogadta, ő bizony békét hoz.  
A sárkány elé állt, vakmerőn, bátran,  
és kikérdezte a gonoszt, elszántan.

Miért gyűlölöd az embereket, sárkány,  
miért van ellenünk olyan sok ármány.  
Azért, mert gyűlöltök engem, emberek,  
hozzátok jó én sohasem lehetek.

Ám a királylány mindenkit szeretett,  
és nem is ismerte a gyűlöletet.  
megtanította, hogy mi a szeretet,  
s ez ellen egy sárkány semmit sem tehet.

Most már boldogan élnek s meg sem haltak,  
emberek és a sárkány békében vannak.

A királylány lett az ország elméje,  
és a vége is itt van, fuss el véle.

Ám az élet nem ilyen szép, elhiszed?  
Bár sárkányok a valóságban is élnek,  
de a jóság nem jár ám mindenkinek,  
s amit nem adnak ingyen, az a szeretet.

2023. 04. 22.

## Egy pillanat alatt

Fotókat nézek, s megrohannak az emlékek.

Furcsa, milyen pillanatokra emlékszek.

Azt mondtam, megnőttél egy pillanat alatt,  
pedig dehogy, jó hosszú az a pillanat.

Millió együtt megtett, botladozó lépés,  
s az életben a legnagyobb szeretet érzés.

Több évtized aggódás és tapasztalat,  
onnantól, hogy megszülettél, sőt hamarabb.

Lelkifurdalás, hogy nem vagyok jó anya,  
és az érted vívott, sok védelmi csata.

Átsírt éjszakák, mikor engem akartál.  
Én meg aludni, de többnyire nem hagytál.

Sebek és sírások, összebújós mesék,  
felejthetetlen együtt töltött emlék.  
Csonti a szekrényben, horgászás patakban,  
bunkerépítés a lakótelepi parkban.

A futás, mikor biciklizni tanultál,  
vagy a kukásautó mellett szaladtál.  
Nyelvvizsga három napi tanulás után,  
töri érettségi, hogy csak nézzünk a csodán.

És most? Büszkeség, hogy olyan az életed,  
ahogy megálmodtad és végig is vitted.

Nem könnyű elfogadni a távolságot,  
kívánom építsd fel egészen azt az álmot!

2023. 04. 24.

## **Ballagók búcsúzása**

Voltak napok, mikor mentem volna innen,  
az iskola nyűg volt, szomorú sorscsapás,  
mikor mindenfelől jött a dörge-delem,  
kapd össze magad, csak semmi lázadás.

Aztán ahogy nőttünk, már jobban kötődtünk,  
barátok lettek az egykori padtársak.  
Az egymással vívott harcokból kinőttünk,  
most inkább lázasan segítünk egymásnak.

Most még nem tudom, hová indulok majd  
a következő tanítási napon,  
talán ide ballagok majd öntudatlan,  
s hogy miért jöttem, nem is csodálkozom.

Hiszen már csukott szemmel is ide jövünk,  
a sok év beleégett a tudatunkba.  
Tanáraink is hiányozni fognak nekünk,  
néhány éve még nem is gondoltuk volna.

Életünk gyermeki szakasza lezárul,  
nem tudom, örülni fogunk-e ennek.  
A felnőttkor áhított titka feltárul,  
hiányozni fog ez a lét, a diákévek.

2023. 04. 25.



## **Gratulálok**

Gazdagságot hozzon neked az élet,  
Rossz emberek messzire kerüljenek.  
Alkotó évek hozzanak örömet,  
Találjon rád gondoskodó szeretet.  
Utolsó soha ne légy az életben,  
Lelkes barátaid sora kövessen.  
Áldott légy, kitartó, rendíthetetlen,  
Leleményes és szívós, eltökélten.  
Okosságod segítsen az utadon,  
Kívánunk sok sikert ballagásodon.

2023. 04. 27.

## **Az utcán**

Az utca világa kemény és rideg,  
felejtsd el az előtte volt életet.  
Ha kidobtak, vagy önként léptél meg,  
az már ilyenkor nem számít, tényleg.

A megvető pillantások zavarnak,  
aztán már mindegy, csak békén hagyjanak.  
Talán ilyen érzései lehetnek  
az utcán élő, hajléktalan embernek.

Az sem jobb, ha szánakozva bámulsz rá,  
fordíts el a fejed, és csak menj tovább.  
Ha pár százast oda vetsz esetleg elé,  
talán evésre nem, de kannásra elég.

Zsibbadtan nem fáj majd a kiégett lélek,  
és feleslegesen nem is remélhet.

2023. 04. 30.

## A május érkezése

A lomha áprilisi csendben  
darabokra tört a napsugár,  
a szél ringatózva, halkán jár,  
cseresznye ágán május lebben.

A rügyekben gyümölcs álmodik,  
hallgatódik benne az élet,  
a levegőben földszag éled,  
virágillattal párbajozik.

Tojásokban lüktet az élet,  
lidérces hűvös az éjszaka,  
úszó köd lett síró harmata,  
zöld füvek párnázzák a rétet.

Alacsonyan járnak a felhők,  
az eső szétmosta a telet,  
az úton suhogva átsepert,  
rigók füttyülnek az ébresztőt.

2023. 04. 29.

## **Az erdő tavasszal**

Tegnap csak álmodta a tavaszt az élet,  
reggel még ködöt ásítottak a völgyek.

Ma már a május öleli az erdőt,  
s éltető esőt ringatnak a felhők.

Lábad alatt zizeg a tavalyi avar,  
de az árvacsalán benövi majd hamar.  
Tavalyi fészkek üresen ringatóznak,  
de már üzennek egymásnak a madarak.

Gólyahír nyitja sárga virágait,  
napsugár szunnyad az ibolya szirmain.  
Méhek zümmögnek dúdolván virágokon,  
tűnődve pihen fák ágain az alkony.

2023. 05. 01.

## **Az ego játéka**

Lelki kínjaimat versekben leírom,  
megvilágosodás mikor elolvasom.  
Önsajnálat, hiszti, minden szépen látszik,  
ahogy az ego a lelkemmel játszik.

Ha betegség jön, máris temetem magam,  
túl dramatizálni mindig van szavam.  
pedig mélyen tudat alatt, bizony tudom,  
hogy a dolgaimat sokszor túlagyalom.

S úgy látszik, az írás erre is nagyon jó,  
hogy kívülről nézd, ami bentről nem látható.

2023. 05. 03.

## Tíz év

Beletelt tíz évembe, hogy megváltozzak,  
önsorsrontó, vak életemről lemondjak.  
Sokszor hittem, angyalok segítettek tán,  
folyton piszkáltak, - Gyerünk, mozdulj! Mi lesz már?

Tudjuk, nehéz dolog az életmód váltás,  
átalakuljon végre minden rossz szokás,  
olyan ez, akár az alkohol függőség,  
mellébeszélés és kifogás, nem kevés.

Előbb be kell látni, nem jó, amit csinálsz,  
s nem a szomszéd vagy akárki más a hibás,  
csak te, egyedül te tetted ezt magaddal,  
s te tudsz felállni is, saját akarattal.

S ha ez megvan, a segítség el nem marad,  
talán a gondviselés küld angyalokat.  
Kapsz erőt, elviselni a fájdalmakat,  
kitartást, türelmet, hogy bírd a harcodat.

Utólag már magad is nehezen érted,  
hogyan volt erőd és ez hogyan történhetett.  
Nehéz, de újra megtennéd, ha szükséges,  
s a jutalom önmagad megtalálása lesz.

2023. 05. 04.

## **Anya és nő anyák napján**

Kislányként felvetted nővéred cipőjét,  
s máris önfeledten viselkedtél nőként.  
Nem kellett semmi túlzó álarc, extra smink,  
csak őszinte, kendőzetlen érzéseid.

Később nagyon igyekeztél megfelelni,  
bárki megmondja, egy nőnek hogyan kell élni.  
Munkahely, háztartás, meg persze a gyerek,  
s ha ez megy, akkor talán igazi nő lehetsz.

Sokszor csillog-villog a lakás vagy a ház,  
de te legszívesebben összeroskadnál.  
Nincs már türelmed, az erőd is fogytán,  
a gyerek is érzi, rég betelt a pohár.

Erőlteted még és magad hibáztatod,  
ugyanakkor van egy titkos kívánságod,  
világgá menni, csak egyetlen egy napra,  
és ne kelljen gondolni a háztartásra.

Hidd el, az ablaknak nem kell a csillogás,  
sőt a gyerekeknek sem ebédre tíz fogás.  
Neki leginkább szüksége van anyára,  
férjednek pedig a mosolygós társára.

Mesélj a gyerekeknek minden áldott este,  
nyugodt napokat férjed is már kereste,  
tedd félre kicsit a porrongyot, fakanált,  
s engedd el magad, téged akar a család.

2023. 05. 05.

## A remény

Kezdetben félsz és panaszkodsz,  
szenvadás szorítja szíved,  
aztán meg mindent áthangolsz,  
szeretet születik benned.

Mérlegre teszed életed,  
nem fontos már a fájdalom,  
elvesztet minden szégyened,  
lelked öröme szomjat olt.

Van már hited és reményed,  
és életben tart, felemel,  
kaptál egy új életet,  
nem harcolsz már a sötéttel.

Nem is számít már semmi más,  
csak a benned pislákoló fény,  
végre ragyog rád a világ,  
tiéd az áhított remény.

2023. 05. 08.

## **„Aliz csodaországban”**

Találkoztam egy pici lánnyal,  
aki alig múlt hároméves.  
Az ő lelke szabadon szárnyal,  
tisztá, ragyogó és fényes.

A történet csaknem szokványos,  
egy állami gondozott gyermek.  
Születése óta magányos,  
a sérültek nem népszerűek.

Tudjuk, Alíz csodaországban  
mégsem csak egy egyszerű eset,  
kedves és angyalian árva,  
de romboló a nehéz élet.

Ártatlan tiszta szeretettel,  
nyílt szívvel fordul sok emberhez,  
s ha a csodájában részt veszél,  
a lelkedben örök nyoma lesz.

S az ő lelkében mi hagy nyomot?  
Jó mélyen őriz fájó titkot?  
A nevelőotthon ricsaja,  
az élet, miben nincsen anya?

Ekkora erőt mi ad neki,  
a bántásokat elviselni.  
Persze tudjuk, mást nem is tehet  
viseli a rá osztott életet.

2023. 05. 12.

## Ne fuss

Észrevetted, milyen sokszor futsz, menekülsz,  
míg a gondjaidtól elég messze nem kerülsz?  
Legalábbis azt hiszed, elmúlik a veszély,  
ha becsukod a szemed, már nem kell, hogy félj.

Bezárod a múltat vastag fém dobozba,  
- Majd elfelejtem! - mindenki ezt gondolja.  
Ám tudat alatt ott marad az élmény,  
nyomokat hagy mindaz, amit megéltél.

Nincs időd a figyelemre, szeretetre,  
mániákusan rohansz a végzetedbe.  
Végül lebetegszik, elfárad a tested,  
és nem játszhatod tovább a szerepedet.

Állj meg, lásd meg magad körül a szépet,  
figyelj hangokat, illatokat, színeket.  
Érintsd, ízeled, lásd meg végre a lényegét,  
engedd, hogy betöltsenek az érzések.

Életünk gondjai így sem kerülnek el,  
de élhetünk a világban élvezettel.  
Ne zárd ki a JELENIÉTBŐL az örömet,  
lásd meg a derűt is a gondok mögött.

2023. 05. 14.



## **Esik**

Reggeltől áztat a tavasz,  
kell az eső fűnek, fának,  
a felhőtakaró alatt  
megbújnak a városi házak.

A Nap elsáncolta magát,  
elbujdostak a sugarai.  
Szeles húsben borzonganak  
a hárs zöldleveles ágai.

Az est ránk teríti palástját  
a szürke ég bársonyából,  
az esőcseppek kottázzák  
a ritmust az orgonaágról.

2023. 05. 15.

## **Játék és szerep**

Kigyógyítani lázaiból  
ezt a világot, hogyan lehet?  
Mikor a jobb napjain is, csak  
világtalanul tévelyeg.

Hullnának bár róla a terhek,  
lenne valódi béke végre,  
hullnának a háborgó évek,  
nyugodtan nézhetnénk az égre.

A világ játék és szerep,  
de a díszletet lebontják.  
És mondd, mi lesz velünk akkor,  
ha többé nem játszik a világ.

2023. 05. 15.

## Elfogadás

Lehajtom fejem a hatalmas élet előtt  
rám terített sorsom immár hozzám nőtt.  
Szemközt az élettel, sohasem háttal,  
jóban vagyok a rossznak hitt világgal.

Azt hiszed, bűneimmel azonos vagyok,  
de nem ítélnének fölöttem csak angyalok.  
A halált nem hívom, nem is félek tőle.  
az én félelmemtől nem kaphat erőre.

A világ nem fáj, mindenkit befogad,  
utánozni úgysem tudod, ne törd magad.  
Megidézheted az egyszínű szivárványt,  
és keresheted magadban a sárkányt,

de szíved ritmusát őrzi, mit létrehozta,  
lenyomatok, rajtuk nem fog a halál.  
A béke akkor jön el, ha elfogadod,  
az univerzum nem a te tulajdonod.

2023. 05. 19.

## Június

Lefelé hajlik a nap az erdő mellett,  
a hársfákon halkan méhek zümmögnek.  
Izzó, vörös fényben fürdik a fák törzse,  
madárdalt visszhangzik az erdő csöndje.

Akác könnye hull, virít az ernyős bodza,  
júniusi hónap a nyár hírét hozza.  
A tavasz erögyűjtésre időt hagyott,  
májusi eső aranya életet adott.

Ragyogó június érleli a termést,  
napsugár adja hozzá csillogó fényét.  
Kalászkok zendülnek a hónap végére,  
fényözönt hoz a nyár az élők szívébe.  
2023. 05. 19.

## Megszököm

A pillanat megdermedt,  
lepréselt, halott emlékek.  
A múltban élni késő,  
magamra hagyott az idő.

Halkan dúdol a magány,  
itt hagyott, meddő perc vár.  
Szavakba gubancolom  
minden egyes verssorom.

A tegnapokat bezártam,  
a múltam hátizsákban,  
kibújok a világból,  
megszököm a magányból.

2023. 05. 21.

## Sohasem

Sohasem mondtad nekem,  
    hogy meghalnál értem,  
és hogy értem élsz, azt sem,  
de boldoggá tesz a lényem.

Sohasem mondtad nekem,  
    hogy engem kerestél,  
    de figyelted a szíved,  
    és engem megismertél.

Sohasem mondtad nekem,  
    ölembe hajtánád fejed,  
hogy nélkülem reménytelen,  
    és vége sohase legyen.

Én sem mondtam sohasem,  
    hogy ne menekülj előlem,  
    fájt volna elveszítenem,  
hisz rólad szól az életem.

2023. 05. 20.

## Nyár

Idén nem lesz olyan meleg a nyár,  
    meglátod, nem fő rád a kerékpár.  
Hűvös szellő simogat majd napsugarat,  
    és eső áztatja a házfalakat,  
meg a kertedet is, hogy legyen betevő,  
mert az embernek nyáron is enni kő.

2023. 05. 25.

## A vihar

Nyár illatú csönd bóklászik a kertben,  
tovatűnt a napfény az esti csendben.

A lemenő Nap vérrel írt látomás,  
esőt hoz a szél, szűnik a lángolás.

Az égbolt mindent maga alá temet,  
leejti a párával telt felhőket,  
esőt sír a hársfák sűrű lombja,  
a villámfény a Földet beragyogja.

Vihar után párában fürdik a táj,  
ifjú szelek futkosnak egymás után.  
Feketébe öltözik az éjszaka,  
aztán elindul a Nap virradatba.

Még alszik a kövek fájdalmaiban,  
a horizontra emelkedik lassan,  
a Tejút egyik ösvényén kóborol,  
zuhog a szépség, az éj már haldokol.

Ragyog a nyár, fény veri az ablakot,  
füledben visszhang, félrevert harangok.  
A nyári napsütés izzik hangtalan,  
a természet bája leírhatatlan.

2023. 05. 21.

## **Pünkösd szeretete**

Hófehér galamb száll a templom tornyára,  
pünkösdre díszített keresztény oltárra.

Megtelik a lélek mennyei áldással,  
alázattal suttogott, szent imádsággal.

Állj meg most kérlek, rohanó életedben,  
nyisd ki szíved egy percre, hadd töltődjön fel,  
áradjon lelkedbe teremő szeretet,  
alázat és hála mulassza kételyed.

Csodát takar ránk a pünkösdi áhítat,  
lelkünkbe varázslatot, csendes nyugalmat.

Pünkösd napja is a szeretet ünnepe,  
megcsillan benne a Teremtő szeretete.

2023. 05. 23.

## **Nyitott szívvel**

Pünkösd napján is figyelj nagyon, kérlek,  
légy nyitott, ha feléd fordul egy lélek,  
talán azért, hogy szeretetét adja,  
vagy tőled szereteted elfogadja.

Annyira elfordultunk már egymástól,  
elbeszél mellettünk az emberi szó,  
félelembe zárjuk saját magunkat,  
falak mögül a lélek ki nem juthat.

Érintsen minket a pünkösd szelleme,  
hozzon felébredést fájó szívekbe,  
hogy egy nyelven beszéljünk mi emberek,  
és kisimuljanak a tekintetek.

2023. 05. 27.

## **Az álmok útján**

Az ajtó nyitva van, lépj csak be nyugodtan,  
s csak kiabálj, - Hahó, valaki még itt van?  
Ott vagyok még mindig, valahol legbelül,  
lelkemre néha már nyitott ajtó kerül.

Nem török-zúzok, csak csendben meghúzódok,  
már nem egy sarokban, olyan rendben vagyok.  
Kibékült velem a világ, vagy én vele,  
így mindenkinek könnyebb lett az élete.

Sokszor az álmaink nem válnak valóra,  
van, hogy nem adja magát a toronyóra.  
Én olyankor mindig új álmot álmodok,  
újra és újra, ezen sírni nem fogok.

De mi lesz, ha az álmok valóra válnak,  
s rájövök mégsem ezek voltak a vágyak,  
amikre szükségem van az életemben.  
Akkor is álmodom, ne legyen félelmem.

2023. 05. 27.

## **Vannak még mesék**

Felnőttem, de még mindig hiszem, hogy vannak mesék,  
a sárkányok nem haltak ki, csak megjavultak rég.  
Csipkerózsika csak azért nem kelt még fel ma reggel,  
mert a királyfival bulizott egész éjjel,  
s Hófehérke csak alszik az üvegkoporsóban,  
a törpék felkeltik majd, ha végeztek a bányában.  
A királyfi sem marad otthon, mert vannak még mesék,  
s akkor nem kell felnőnünk a múltó felnőttkorba még.

2023. 05. 30.

## Agyamra megyek

Olyan büszke voltam eddig magamra,  
hogy nem megyek egészen az agyamra,  
de látod semmi nem tart már örökké,  
most a gondolatom a félelemé.

Nem attól rettegek ám, hogy meghalok,  
az én rémálmom, hogy beteg vagyok,  
és talán épp ezzel vonzom magamra,  
így zúdul rám a végzet haragja.

Már majdnem örültem, milyen friss vagyok,  
hogy minden felálláskor úgy ropogok,  
de ha már fáj akkor nem olyan vicces,  
már a szaladgálás sem kényelmes.

Kapok gyógyszereket, nem fogok fájni,  
talán sikerül összekalapálni,  
és a félelem csak huss, elrepül,  
az élet majd jobb lesz fájdalom nélkül.

Ez is beépül majd a napi rutinba,  
és talán nem megyek majd az agyamra,  
megszokom, innentől négy szem gyógyszer kell,  
pedig én jól elvoltam a kettővel.

2023. 05. 30.



## Ne hagyd az álmaid

Ki éli meg a félbehagyott életünk,  
ha magunkat nem tiszteljük és elveszünk,  
ki folytatja a félbehagyott szavaink,  
amit elhallgattak a néma ajkaink.

Akkor talán befejeznéd a hallgatást,  
de már nem töröd át a némaság falát,  
ha belőled elszáll végleg az életed,  
s nem segít már rajtad akkor a képzelet.

Álmaidat nem adhatod ilyen könnyen,  
hogy - Nem kell, mert nekem már úgy sincs életem.  
Az álmaid rezgése csak benned zenél,  
csak benned igaz, amit a lélek remél.

Csak benned válhat valóra a teremtés,  
csak benned teremti álmod a létezés,  
ne add fel hát a küzdelmet ilyen könnyen,  
mondd, hogy - Nem adom, mert ez az én életem!

2023. 05. 31.

## **Rohan az élet**

A remény útvesztőiben  
a fürge idő fennakad,  
majd mielőtt meglódná,  
szívemen szótlan áthalad.

Húsom kószolja az idő,  
ezen kicsit eltűnődök,  
A világ nem hajt fejet,  
a tükörben erőt gyűjtök.

Rohan, kavarog az élet,  
hajnali álmok sodródnak,  
a távozó búcsút intenek,  
levelek nyögnek talpam alatt.

Megváltható-e a világ?  
Nem érdekel, már nem tudom,  
inkább az, hogy nőjön virág,  
és ha szép, sírjak egy dalon.

2023. 06. 01.

## **Te már tudod...**

Isten ott van benned,  
mikor nagyon lent voltál, érezted,  
ahogyan a szeretete rezgett  
a lelkedben, lent mélyen, odabent.  
Ezért nem adod fel olyan könnyen,  
mert tudod, hogy megfogja a kezéd,  
és ott lesz, felemel, és nem hagy el.

2023. 06. 02.

## Beszél a világ

Mikor lement a Nap, bezárult az ég,  
elhozta az éjszaka bűvöletét.  
Egybeolvadtak a sötét árnyékok,  
némaságba ölelték a világot.

Az éjszakában a csönd a földig ért,  
csak a hold csillogtatta sápadt fényét,  
múlik a fény, megriaszt az alkonyat,  
a dermedt éjben vacog a pillanat.

Majd néma hajnal hull a világra,  
a Hold elfekszik a reggel ágyába,  
harkály rezegteti a platán törzsét,  
rigó füttyüli reggeli énekét.

Napkelte aranyát csorgatja a nap,  
a fák tó tükrében tótágast állnak.  
Lágy pipacs hullámokat sodor a szél,  
a világ hozzánk szüntelen így beszél.

2023. 06. 04.

## Egy csepp élet

Cseppekben az élet,  
májusi eső júniusban.  
Mámoros tőle minden zöld,  
apró kis tócsák nyomomban.

Emlékszel, gyerek voltál,  
és ezt annyira szeretted,  
mezítláb a sárban,  
csak már elfelejtetted.

Felemeli tekintetét,  
s arcomba néz a reggel,  
hangosan rám szól a telefon,  
- Ébresztő, végre kelj fel!

Hallgatom a hajnali kórust,  
búgásával kelt a galamb,  
számolja éveim a kakukk,  
némi rigófütty is akad.

Elszaladtak az árnyékok,  
előntötte az utcát a reggel,  
életet harsognak a zöldek,  
szél integet a fellegekkel.

2023. 06. 07.

## Ahogya a nagykönyvben

Azt hiszed, a nagykönyvben megírtak mindent,  
de üresek a lapok, magad írsz szöveget.

Ráadásul nem tudod a történetet,  
minden egyes sorról spontán kell döntened.

Mikor hagyod, hogy sodorjon az élet,  
egyszer csak elszabadul valami benned.

Egy idő után nem érted, mi történik,  
a sok bántás, amit kapsz, fáj a lelkedig.

Mindenkit hibáztatsz sanyarú sorsodért,  
mit meg kell tanulnod, visszatér, de miért?  
Magyarázatot vársz minden nyomorodra,  
hogya magadra vonzod, nem gondoltad soha.

Emlékezz a múltra, s nem kell ismételni,  
igyekezz most már egy jobb ösvényre lépni,  
higgadtan, nyugodtan, sikoltozás nélkül,  
s a mindennapi öröm életedbe épül.

Ujjongani kell, a világot szeretni,  
ne pazarold, az élet egy pillanatnyi.  
Az elfecsérelt időt vissza nem kapod,  
elmúlik nyomtalanul, hogya hagyod.

2023. 06. 08.

## Hány pillanat az élet

Vajon hány pillanat az élet,  
s az is számít, hogyan éled,  
gyorsak-e a pillanatok,  
vagy néha már lassíthatok.

A születés pillanata,  
érkezés misztériuma,  
apró, kinyíló értelem,  
lázadó kamasz, félelem.

Végre felnőttünk pillanat,  
és rájössz, nem ad hatalmat,  
aztán meg családdá válunk,  
úrsten, csak nem elválunk?

Pillanat alatt megnőnek,  
fáj nekünk, de kirepülnek,  
aztán egy pillanat múlva  
az öregség jár agyadba.

Az élet csak pár pillanat,  
mégse sajnáld ezért magad,  
éld meg minden mozzanatát,  
minden pillanat jóbarát.

2023. 06. 10.

## Éjszaka néz

Enyhül a meleg az erkély alatt,  
kinyitom végre az ablakomat,  
az éjszaka néz a csillagokra,  
álmot bújtat a fák öreg odva.

Itt a felfedezések ideje,  
Esik - suttogja a hárs levele.  
Helyet keres a csend a párkányon,  
az éjszaka szétfolyt az utcákon.

Alszik a szél, este már nem zenél,  
újhold parádézik a Föld egén.  
Becsukják szárnyukat a madarak,  
a madár kórusok elhalkulnak.

Elmúlásba dermed az esti fény,  
verebeket takargat a repkény,  
a virágok szerelmet üzennek,  
méhek megrészegülve pihennek.

2023. 06. 10.

## Megváltani a világot

Mondd csak, akarsz-e még  
megváltani a világot,  
vagy rég elfeledted már  
ezt a gyermeki álmot.

Felteszed a változást  
egyetlen csillogó lapra,  
varázsolsz-e pillanatot,  
nem gondolva a holnapra.

Mit elértél az életben,  
vajon mi húzott eddig,  
mi segített, támogatott,  
csodavárás vagy vakhit?

Volt-e valaki melletted,  
ki soha fel nem adott,  
ki hitt benned feltétlen,  
s ha elbuktál, elkapott.

Vigyázz rá mindig nagyon,  
ő a te életed kincse,  
és ha közel van hozzád,  
nehezebben veszed észre.

2023. 06. 12.



## Az utolsó év

Elhasználta őt már régen az élet,  
de az utolsó év nagyon nehéz lett.  
Már senkinek nem panaszkodott, nem sírt,  
a halállal végleges szerződést írt.

Türelmét meggyötörte a betegség,  
nem értette, hogy mi minden fájhat még.  
Nem szólt, nem beszélt, nézett sajnálkozóan,  
itt maradó élőkre a haldokló.

Bánt, hogy nem tudtam rajta segíteni,  
egy gyermek az apját még ölelheti,  
de én a halálos ágyán sem tettem,  
fájdalmat okozni neki nem mertem.

A bánatot épp ezzel okozhattam,  
tudom, az ölelés pótolhatatlan.  
Bár az érintés nem okoz fájdalmat,  
belém nevelt gátak elnyomták a vágyat.

Tudom, ő már megbocsátott ezért rég,  
magamnak pedig megbocsátottam én.  
Árnyékok nélkül kell emlékezni rá,  
hiszen nekem ő a szeretett apám.

2023. 06. 14.

## **Egy béka vágya**

Az árokparti béka,  
-ki arra vágyott néha-,  
lásson egy kis világot,  
pocsolyán túli álmat  
látott, egy borús napon,  
míg száradt egy flakonon.

Azt nem tudta az árva,  
ha beleragad a sárba,  
senki nem mossa le róla,  
és sár nincs tiszta tóba.  
Így, -zavarosban úszva-  
lehet dörzsölt a béka,  
de megjavulni nem tud,  
hiába dönget kaput,  
neki már úgyis kaputt!

2023. 06. 15.

## Képzeld el

Ha csapkodnak feletted a villámok,  
képzeld úgy magad köré a világot,  
hogy megértő, elfogad és befogad,  
és olyan brutálisan remekül vagy.

Nem kérek tőled sokat, csak képzeld el,  
hoggy egyedi és különleges leszel,  
de kilógni a sorból nagy bátorság,  
több, mint egyszerűen csak makacsság.

Ha el tudsz képzelni egy szebb világot,  
meglátod, létrehozzuk azt az álmot,  
ha nem hiszed el, akkor mi értelme,  
hoggy van-e az embereknek élete.

Soha többé ne akarj legjobb lenni,  
soha többé bárkinek megfelelni,  
te csak törekedj mindig boldogságra,  
nincs neked szükséged üres jószágra.

2023. 06. 16.

## **Kint vár a nyár**

A hétfőért ne légy mérges,  
ez a nap is kétesélyes.  
Ha nyavalyogsz, rossz is lehet,  
ha vigyorogsz, könnyen éled.

Ez is csak egy nap a hétből,  
fárasztó az elejéből.  
Fogd fel úgy, hogy mindjárt vége,  
s nem megy vissza elejére.

Mert holnap már jön a kedd,  
a hétvége egyre közelebb.  
Kint vár a június meg a nyár,  
és ma biztosan napsütés vár.

2023. 06. 19.

## Esős vasárnap

A szokásos piszkosszürke hétfő helyett,  
most egy vasárnapot kaptunk, ugyanilyet.

A színek még alszanak a felhők alatt,  
a kékek az idő útjain szétszaladtak.

Az eső éjjel már mindent megöntözött,  
kerengő szél botorkál a cseppek között.

A könnyeiket hullajtják ma a hársfák,  
illatukat az esőcseppek elnyomják.

A méhek elfojtott álmokat álmodnak,  
dalolják halkán duruzsolva dalukat.

A Nap kikászálódik felhő-ágyából,  
mosolyát ragyogja aranyos arcáról.

Szeleburdi fénylurkókat hoz hóna alatt,  
felébreszti a szunnyadó illatokat.

Méhek rezegtetik tüllhártyás szárnyukat,  
virágok szórják szerelemporaikat.

2023. 06. 25.

## **Mint egy kő**

A meditáció csendje

Hagyd, hogy az élet elrobogjon melletted,  
akár egy mozdulatlan kő, elviseled.

Engedd, sodorjon az áradó víz messze,  
s táguljon benned az univerzum csendje.

S akkor majd megáll az idő. Te úgy érzed,  
egy pillanatra csak a nyugalom rezeg,  
ez az a pont, mikor a "semmit" megéled,  
ragaszkodás és félelem nélkül az élet.

Abban a percben ez egy jó élmény benned,  
benne maradni, milyen érzélem lehet?  
Más érzés ott nem létezik, csak a szeretet,  
s nem fokozhatók már tovább a rezgések.

2023. 06. 25.

## **Július**

A nyár el sem kezdődött talán,  
és július elseje ma már.  
Reggelenként én még borzongok,  
de sietnek tovább a hónapok.

Hol van már a nyár, azt kérdezzük,  
hisz ez már az, nem a képzeletünk.  
Nekem így is jó, kibírható,  
ha nincs meleg, az a tikkasztó.

2023. 07. 01.

## **Örök gyermekek**

Hiszem, hogy maradhatunk örök gyermekek,  
akik még anyai ölelésre vágnak,  
akik most is ugyanolyan rémültek,  
mint egy kisgyerek, mikor rászólnak.

Tanuljuk, hogyan működik a világ,  
nem tudjuk magunkat a jelenben tartani,  
keressük hol van a gyermeki valóság,  
de nem vagyunk képesek elfogadni.

Felnőtté válásunk talán azt jelenti,  
hogy elnyomjuk magunkban a gyermeket,  
pedig tőle kellene nekünk tanulni,  
ki önfeledten élte még az életet.

2023. 06. 30.

## Arcok

Egy ember arcában annyi mindent láthatsz,  
nehéz sorsot, fájdalmat, amin osztozhatsz.

Bőrének sejtjei hordozzák a múltját,  
izmai őrzik az élet teljes hosszát.

Minden ránc az arcán a sorsa térképe,  
benne alszik összes előző élete,  
arra várva, egyszer majd elszámol vele,  
hisz' el kell számolnunk, ha életünknek vége.

Álmodó két szemében ott a mindenség,  
mennyit simogatott az a megvénült kéz.  
Tükröződik benne az égbolt kéksége,  
s fáj neki is az éhezők szegénysége.

Hidd el, nem túlzás, hiszen mind egyek vagyunk,  
földi létünk végén egyfelé visz utunk.  
Sokan hiszik, ők másoknál többet érnek,  
s rádöbbennek, ők is csak egyetlen élet.

2023. 07. 02.



## **A lélek öröme**

Áramlik és árad,  
benned rezeg, áthat.  
Szíved öröme, vágya,  
boldogság forrása.

Lelkedben megremeg,  
valahol mélyen bent,  
sorsom lekottázza  
könnyekig ható imája.

A szemem becsukom,  
semmi ne zavarjon,  
míg hallgat a lélek,  
s örül a zenének.

2023. 07. 02.

## **Eufória**

Kísér engem születésem óta,  
s velem jön majd utolsó utamra.  
Térdre esik, mikor jajgat a szív,  
velem zokog, ha a lélek hazahív.

Üvölt a rock, ha ordítani kell,  
szavak nélkül imát mond velem el.  
Izzásba taszítja árnyékaimat,  
mik a sötét oldalon megbújnak.

Ha nincsenek szavaid, énekelj,  
a zene segít, hogy békére lelj.  
Örökké tart, örökre megmarad,  
lelked gyönyöre belőle fakad.

2023. 07. 05.

## Kelj fel

A bágyadt hársfák alatt  
henyén lófrál az idő,  
hever egy bokor hanyatt,  
jövő nyárra majd kinő.

Az idő taposta tán,  
a mámoros hajnalon,  
vagy járó-kelő ármány,  
borult aggyal egy dalon.

Kósza Nap fényeskedik  
mosdatlan ábrázattal,  
borzolt fejjel arcoskodik  
egy eltévedt anygallal.

A hajnal aludni tér,  
majd feleszmél a reggel,  
ébred az álomhóhér,  
itt az idő, kelj fel!

2023. 07. 06.

## Napkelte

Lobban az ég alja, lángoló bíborba  
platánfa az arcát a reggelbe mártja.  
Vörös haját a nyár napfénnel átfonja,  
kóborló harmatát két kezébe fogja.

Ernyedt bűvöletből kékbe olvadt pára,  
ébredő tölgyerdő árnyat von a tájra.  
Harmatcseppet ringat harangvirág kelyhe,  
könnyes ragyogással, fényben elemészte.

Betölti a tájat méhek zsibongása,  
reggelig még várhat virágporos álma.  
Mezítláb a porban, hallgatózó reggel,  
minden élő sorban ébred a fényekkel.

2023. 07. 11.

## Szabadon

A föld alá, kő alá ne szorítsatok,  
a szélben szabadon szívesebben szálllok,  
testem porait urnába ne zárjátok,  
inkább az áramló vízbe szórjátok.

Nem akarok tengernyi virágot síromra,  
nem kell a temetésemre a színpompa.  
Ha lejár az időm, csak elmegyek csendben,  
ne maradjon fájdalom senki szívében.

2023. 07. 16.

## **Jó utat!**

Keresed az utad bölcs írásokban,  
híres mestereknél, gondolataidban.  
Mi a küldetésem? - kérdezed minden nap,  
s ha megtaláltad, az igazi ünnepnap.

Csakhogya mindennapok visszakérnek,  
hétköznapiak jönnek, hiszen ez az élet.  
Vár a munka, a gyerek és a háztartás,  
férj, feleség, aki az életedben társ.

Máris letértél az útról, azt gondold,  
de a küldetés lehet egyszerű dolog,  
és a hétköznapi élet maga az út,  
ha nem is olyan borzasztó bonyolult.

Talán a mindennapi életed az 'ÚT',  
ne viselj a létezés ellen háborút,  
várva magasztosat, igazit, tanítót,  
csak élni kell, s szeretni létedben a jót.

2023. 07. 14.

## **Testvéri szeretet**

Miféle testvéri szeretet?  
Megtagadod, s nincs is már testvéred!  
Mert ki apja ellen fordul hála helyett,  
nem érdemli a testvéri szeretetet,  
s aki apja ellen anyját fordítja,  
az a megtagadását rég kiharcolta.  
Megbocsátottam, de visszaút nincsen,  
övé lehet minden otthagyt kincsem.  
Utolsó fotók, emlékek is ott maradtak,  
kitaszítottja maradtam a családnak.  
Apánk s anyánk hamvai egymástól távol,  
de lelküket úgysem lehet elzárni egymástól.

2023. 07. 16.

## **Mikor csend van**

Néha hallgat a lélek, csendben elfárad,  
Elfogynak a szavak, a semmi marad.  
Lemerül bennem valami, mint egy elem,  
magamban a lelkesedést most nem lelem.  
Talán a verseknek is szüksége van csendre,  
vagy néha egy alapos feltöltődésre.  
Kifogyott belőlük egészen az értelem,  
elveszett szívemből a ritmus hirtelen.  
Meg kell most állni, lassítani, pihenni,  
egy kicsit magamat kívülről szemlélni.

2023. 07. 16.

## A szavak meséje

Egy lélek mélyén megakadtak a szavak,  
aztán napról napra egyre többen voltak.  
Alig fértek már el, egymás hegyén hátán,  
valaki őket kiszabadíthatná.

Mindannyian nagyon szép szavak voltak,  
fájó hangulatokat, s érzést takartak.  
Álmukban felsírtak, sikoltoztak néha,  
mintha az álom szenvedésből volna.

Egyszer aztán a lélek összekapta magát,  
elég volt, megszünteti ott bent a magányt.  
Nyílik a szív, kiengedi a szavakat,  
végre valamennyi áramlik és szabad.

Szabadulásukat gyöngyök segítették,  
az emberek őket könnyeknek nevezték,  
ne zárd be szavaid te sem a lelkedbe,  
mondják el szabadon mit érzel a szívedbe'.

2023. 07. 22.

## **Veled...**

Veled lettem ilyenné, aki most vagyok,  
és te velem lettél ilyenné, aki vagy.  
Ketten teremtettük ezt a valóságot,  
amit nélkülünk az idő majd hátra hagy.

olyan lettél nekem, mint ízek között a só,  
s neked én talán, mint hullámoknak a tó.  
Ketten együtt vagyunk az élet, s akár a sors,  
egymásnak adtuk mindketten a felnőttkort.

Marasztaltuk egymást csaknem egy életen át,  
együtt jártuk majd' egész létezésünk táncát.  
Néha egyedül kísértettük a sorsot,  
de már tudjuk, együtt lehetünk boldogok.

2023. 07. 22.

## Megérett a nyár

Ébredni kezd a csend is, mikor felkelek,  
hajnali köd hallgat még az erdő felett.

Szeleburdi szél kergeti szét a ködöt,  
dereng a vörös ég a fák csúcsa fölött.

Csendesen ébred millió tölgyfa lombja,  
oldódik a tisztáson a felszálló pára.

A szökőkútban szivárvány ragyogása,  
a távoli égbolt kéklő ködben ázva.

Megmutatja magát az aranyhajú nyár,  
elbújnak az árnyékok a kövek alá.

Bíbor bűvölet lobog a Nap arcában,  
az égbolton hullámszik a meleg lágyan.

Pillangók szállnak, mint a csend virágai,  
pitypang ernyőket csalogatnak játszani.

Lángol az ablakon az alkonyodó Nap,  
lopott időből az ember most visszakap.

Este már csak csendben hallgatok és ülök,  
csendesedik a galamb, zenél egy tücsök.

Akár a gyümölcsök, a nyár is megérett,  
termését a fáról le is szedheted.

2023. 07. 22.



## Neked megérte?

Hogyan múlhat földi időnk ilyen gyorsan?  
Születésünk, mint egy kő, a folyóban csobban,  
s mire ismét partot ér, gyermekkorát éli,  
ártatlan szemekkel a világot csak nézi.

Néhány tíz év, akár a villám hasítása,  
élném újra, ha valaki felkínálja.  
De nem lehet, akkor kell a jelent élni,  
amikor az időt az ember nem is érzi.

Mikor nem érzékeled és nem is érted,  
az ártatlanság kora, a gyermeki éned,  
akkor még nem számított, nem rohantál,  
elérhetetlen dolgokra nem szomjazzál.

A felnőttkor pedig már csupa sóvárgás,  
több és minden kell, és azonnal akarás,  
sok hiány tölti ki a létezés perceit,  
megérte az életed a küzdelmeit?

2023. 07. 23.

## **Elmúlik**

Van egy keleti bölcsesség, csak egy szó,  
ELMÚLIK, ez mindenre ráhúzható.  
Csak jusson eszedbe, mikor az életed  
túlcsorduló és jobb talán nem is lehet,  
ELMÚLIK, s ez egy figyelmeztetés neked,  
hogy önelégülten tétlenkedni még ne kezdj,  
inkább folytasd tovább a jót és tervezz.  
Mikor úgy érzed, kibírhatatlan az élet,  
hidd el, ELMÚLIK, s jobb lesz, és ez ígéret!  
Ha kimenekülnél a világból, mert gonosz,  
ELMÚLIK, meglátod, nem marad rossz.  
Akár egy varázsszó, minden helyzetre jó.  
De a gondjaidat nem fogja megoldani,  
arra bizony továbbra is te vagy a tuti!

2023. 07. 27.

## **Te, a lélek**

A nagy egész szeretetétől  
borzong bennünk az apró lélek,  
a "mind egyek vagyunk" fényétől  
hallgat a rejtőzködő élet.

2023. 07. 30.

## Szárnyalj

Reméltem, egyszer szárnyalhatok.  
Sohasem tettem, megkötöztek,  
eltiportak és földre löktek,  
az önként vállalt feladatok.

Belénk nevelt kötelességek,  
pillanatba zárt fájdalmaink,  
láttuk, a lehetőség kacsint,  
s közben elszálltak az évek.

azzal áltattuk magunkat,  
az ÉLET a kiváltságosoké,  
könnyen kapták, de az övék,  
mi jártuk a saját utunkat.

Ez a világunk, nem szállhatunk,  
a földön kell lennünk, két lábon,  
az ember dolga, hogy járjon,  
nekünk ennyi a feladatunk.

A szárnyalást az utódokra hagyjuk,  
a szabadság lázas eszméit,  
őket élteti a töretlen hit,  
hogy örökké nem zuhanhatunk.

2023. 07. 29.

## Szeretnék festeni

Bárcsak festeni tudnék,  
életeket átfesténék,  
legelőször a tiédet,  
és álmokat, csupa kéket.

Kék hitet az emberszívbe,  
tiszta legyen a hűsége,  
békés csendet és nyugalmat,  
kék tengert és égboltokat.

Sárgálló napraforgókat,  
aranyszínű sugarakat,  
vidám, napsárga kacagást,  
messze fújja a szorongást.

Vörössel bátor szenvedélyt,  
gazdag őserőt, születést,  
szerelmes tüzet, életet,  
hol nem szűnik a szeretet.

Ártatlan, hamvas fehéret,  
tiszta lapot, új kezdetet,  
lélek tisztulást könnyesen,  
szűziesen, hófehéren.

Feketét is kell festeni,  
tudd, milyen sötétben lenni.  
Ha tudod, milyen az árnyék,  
becsülöd a fény értékét.

2023. 07. 30.

## Augusztus

Suhognak a gabonaszárak a szélben,  
tücsök muzsikálgat az árok mélyében.

Az augusztus a nyár végét hordozza,  
nehéz pára ül gyöngyöző homlokodra.

A nap korábban fekszik felhőágyába,  
álmos csillagok hullanak a pusztába.

Orrodban a száradó széna illata,  
nyelveden vadszeder fekete zamata.

Nyárszagú por száll az út menti fákra,  
a kertekből almák néznek a világra.

Halk roppanással törik a búza szára,  
elhalkul a világ nyári suttogása.

2023. 08. 01.

## Este

Tücsök zenél, biztosan így beszél hozzád,  
ha ma este hoznád a szokásos formád.

A madarak csendben ülnek a sötétben,  
nem hívja már a párját egy madár sem.

A telep esti zajai, egy liftet hallani,  
belezúg a csendbe, a vonuló fellegekbe.

A tücsök csak zenél, s ha tudnád mit beszél,  
neki ma éjjel felelhetnél, mert különben  
abba se hagyja, reggelig biztos fújja.

2023. 08. 09.

## Mikor jön el

Mikor életed darabjai  
mind a helyükre kerülnek,  
mikor képes vagy elhinni,  
a dolgok érted történnek,  
  
mikor rájössz, tenned kell  
neked is a változásokért,  
akkor jön el az ideje,  
hogy jutalmat kapj az életért.

Mikor a csoda a tiéd,  
akkor is, ha nem kapsz semmit,  
mikor már érzed az időt,  
s érted, mit ér az igaz hit,  
  
mikor szereted magad is,  
hogy megérdemeld a jót,  
akkor jön el az ideje,  
hogy értékeld is a szót.

S ha nem becsülöd, amid van,  
az élet fog megtanítani,  
hogy amíg nincs itt az ideje,  
a kívánságod csak távoli.

2023. 08. 07.

## Úgy fáj

Úgy fáj ma valami, valahol ott belül,  
a bánat a mélyben alattomosan megül.  
Talán nincs is semmi oka vagy okozója,  
lehet csak a szív apró monológja.  
A megbántottság hasogató szilánkja,  
a lélekben nehezen múlik a nyoma.  
Tudom, a bántás nekem, de nem rólam szól,  
arról, aki bánt, az ő lelke nincs jól.  
De azért nekem a bántás akkor is fáj,  
a bántalmazó legyen idegen akár.

2023. 08. 11.

## Születésnapodra

Laci 36. születnap

Ma reggel bekopogott a szél ablakomon,  
mint harminchat éve azon a hajnalon,  
mikor megszülettél, kettőnk öröme,  
hónapok óta vártunk már jöttödre.

Üzenetet hozott a szél, hiányzunk nagyon,  
s még inkább így van ez a születésnapodon!  
A kicsi szellő azzal fordult is vissza,  
hogy a választ vigye oda fel, északra,

hogy ti is hiányoztok nekünk, minden nap,  
hát még ha van egy nevezetes születésnap.  
Megyünk majd nemsokára, már alig várjuk,  
addig is boldog születésnapot kívánunk!

2023. 08. 12.

## Hegyi kakukkfű

Kevély kövek között tengeti életét,  
tápanyag nem sok, mi könnyítené létét.  
Szövetséget keresve kővel és földdel,  
hajtásaival kapaszkodik türelemmel.

Akár megbújhatna kövek közt szerényen,  
ám ő nyíltan kötődik csaló reménnyel.  
Intenzív illata kéjesen harsog rád,  
ha őt esetleg figyelmen kívül hagynád.

Honnan jöttél, illatos kakukkfű virág?  
Kitartó küzdelmed ad nekünk példát,  
hogy ne siránkozzunk, ne panaszkodjunk,  
gyökereinkkel kitartóan kapaszkodjunk.

Néha megpihenjünk, míg nyílik a szív,  
szólni tud a lélek és újabb útra hív,  
járva a világot, keresve tanítást,  
vándorúton megtalálni a megváltást.

2023. 08. 12.



## **Kinek a szégyene?**

Szégyen marta a lelkem, mikor bántottak,  
azt hittem, a bántás okai bennem vannak,  
hogy nem volt jogom sírni vagy panaszkodni,  
hogy jobban kellett volna alkalmazkodni.

Az érzés felnőttként sokáig kínozott,  
hogy mindig jobb legyek, mint amilyen vagyok.  
Ha nem tudok elég jó lenni másoknak,  
újra okot teremtek majd a bántásnak.

Aztán folyton arcomba tolta az élet,  
hogy talán végre bennem lázadás ébred,  
tudjam, a bántást nem a megbántott okozza,  
s a felismerés lelkem békéjét hozta.

A legutóbbi helyről, ahol bántottak,  
úgy sikerült, hogy könnyedén távozzak.  
Megint tanultam valami nagyon fontosat,  
hogy gyógyítsam lelkemben a fájó pontokat.

2023. 08. 13.

## **Árnyék**

Mondd, te mit rejtettél el magadból,  
mi az, amit nem látsz szívesen,  
nem tudsz elbújni az árnyéktól,  
nem kerülhetsz ki ebből győztesen.

Csak akkor, ha felfeded önmagad,  
sötét oldalad hozzád tartozik,  
s ha szembesülsz azzal, aki vagy,  
elfogadod, aki benned lakik.

2023. 08. 14.

## Búcsúzik a nyár

Megfakul az erdő bokorszoknyája,  
az öregedő nyár leül a padkára.  
Elsétál lassan, a tölgynek dönti hátát,  
ijedtükben elhallgatnak a békák.

Ködharman ül a tisztás közepében,  
fűszálak borzongnak benne szerényen.  
Harmatos arcával felkel a reggel,  
hullajtja a könnyét néma cseppekkel.

Suhog a nyárfa, birkózik a széllel,  
szeptember kacérkodik a levelével.  
Esténként már megreszket az éjszaka,  
messze hangzik a jegenyék sóhaja.

Alszik az őszi szél avar ágyában,  
néha kicsit mocomorog mély álmában.  
Felhő ébreszti, menjen a dolgára,  
búcsúzik tőlünk a nyár nem sokára.

2023. 08. 15.

## Üzenet neked

Nyár, forróság, UV,  
szerved a kutya.  
Meg az ember is,  
de inkább nem mondja.

Az ősz eddig még  
el sem indult talán,  
az úton néhány  
levél már szálldogál.

Az ősz írt, lehet,  
vagy küldött üzenetet.  
Siettetnéd, hol jár,  
s beléd ragad a nyár.

2023. 08. 19.

## Mitől lettünk emberek

Testbe öltöztem, lehet így lettem ember,  
ki folyton csatázik az érzéseivel.  
Vagy a magunkban hordozott fájó sebek,  
talán azoktól vagyunk mind emberek.

Sebeink, mint a stigmák, véreznek, sajognak,  
a test rejtett zugaiban sikoltoznak.  
Kulcsra zárjuk feslett magányunkat,  
hogyan tisztuljon elménkben a tudat.

Tisztán, meztelenül és egyedül,  
mikor a lélek a testből menekül.  
S akkor már többé nem leszünk emberek,  
csak test nélküli lelkek, s emlékek.

2023. 08. 20.

## **Semmi nem marad**

Betegem feladnám-e? Lehet rég feladtam,  
és csak azt várom, hogy rám hagyja az idő:  
- Jól van, mehetsz, neked már kegyelmet adtam,  
nincs már itt feladatod, mi letöltendő.

Persze majd megsiratnak, akik szerettek,  
de hogy hány évvel később, vagy hamarabb,  
hidd el, annyira mindegy mindenkinek,  
az élet megy tovább, semmi nem marad.

Vésd hát az elmédbe a látványomat,  
a pillanatot, talán az az utolsó.  
Az élet az egy ilyen laza lenyomat,  
olvasod az írásom, aztán elfogy a szó.

Ha vannak még rám szabott feladatok,  
akkor bizony nem megyek én még sehova,  
újabb leckét, küzdelmet, tanítást várok,  
mert míg el nem végzem, nem mehetek haza.

2023. 08. 19.

## Nem panaszkodom

Nem panaszkodom, mert az élet olyan szép,  
csak a fiamat nem láttam már elég rég.  
Nem panaszkodom, mert nekem nincs miért,  
csak félek, a korral rám is vár a betegség.

Nem panaszkodom, hiszen jó az életem,  
igaz, ha fáj a testem-lelkem, csak én érzem.  
Nem panaszkodom én, ne láthassa senki,  
hogyan nekem sem sikerül felfelé esni.

Ha belegondolsz, az én életem jó,  
csodás napjaimhoz semmi nem fogható.  
Semmi gondom, mi bajom is lehetne,  
ha panaszkodnék, ne is törődj velem!

2023. 08. 23.

## Születésnapra

*(Zsuzsa 31.)*

Születésnapodon éltesse az Isten,  
életed végéig hordjon tenyerében.  
A mai napod legyen szép és boldog,  
legyél az, kit a szerencse kézenfog.

Kívánunk neked olyan csodákat,  
amire a lelked legmélyén vágysz,  
amelyet a szív titkon rejteget,  
míg végül a varázslat rátalál.

2023. 08. 26.

## A csend fokozatai

Előbb azért volt csend, mert elfáradt a lelkem,  
szembenézni nem tudtam még magammal sem.

Fejemben dübörgött a segítségkérés,  
de nem hallottam, mert hangos volt az üvöltés:

Rejtőzz el, bújj el, húzd fel a falakat,  
ne lásd magad körül a gúnyos arcokat!  
Megint nem vagy elég jó, kapd össze magad!  
Vágyak? Mire vágyhatsz még a te korodban?

Aztán a fejemben a zaj elhallgatott,  
de felébredni még akkor is nehéz volt.  
Fájt bennem a csend, kínozott a magány,  
azt hittem, nincs senki, kinek elmondhatnám.

Most, ha hallgatok, azt jelenti jól vagyok,  
nem kell már bizonyítanom, hogy mit tudok.

Ez a némaság az öröm és a béke,  
s hogy vigyázok szívem és lelkem csendjére.

2023. 08. 24.

## Jó éjt!

- Jó éjt, holnap találkozunk!
- mindig ezt mondjuk,
- Majd holnap beszélünk!
- de egymást mégsem hívjuk.

Aztán majd a világom, vagy a tiéd elsötétül,  
ha a holnap már nem jön el,  
valamelyikünknek végül.

És akkor majd az ébredés fáj,  
és az üresség fáj,

mert téged többé már a szemem nem lát.

Olyan ez, mint amikor egy ajtó zárva van,  
és nem tud belőle kiszakadni a fény.

Aztán rájövök,

te vagy a szél, ahogy hajamba kap,  
a madár, a virág

és az áprilisi zápor is te vagy,  
ősszel az a sok levél,

ahogy táncol a levegőben,  
minden, ami az élet, a fény,  
az mind te vagy.

És ha majd az éjszaka elnyeli a Napot,  
figyelj, mert én majd hozzád szólok,  
tudom, hallani fogod, hogy  
- Jó éjszakát kívánok!

2023. 08. 27.

## Szeptember

Visszatér a nyár, ezt mondták tegnap,  
de megvénült már ez a nyár, becsap.

Elveszett a puha, meleg ölelése,  
már csak száraz kóró mindkét keze.

Reggel harmattól ázott hajával,  
megráncosodott fél mosolyával,  
csak néz ránk, nem szűnő szeretettel,  
de bizony ez itt már a szeptember.

2023. 09. 01.

## Nem kell ez senkinek

Volt, aki azt mondta, - A történeted  
nagyon sok embernek segítség lehet.  
Mások pedig, hogy - Nem kell ez senkinek,  
hidd el, csak kíváncsiak, de kinevetnek.

Legmélyebb érzéseimet osztottam meg,  
és nem hittem el, hogy nem kell ez senkinek.  
Azt gondoltam sok ember változni akar,  
pedig dehogy, inkább csak egymásba mar.

Hittem, hogy a világ csupa szeretet,  
s a változásokban majd kiteljesedhet.  
Most már elhiszem, nem kell ez senkinek,  
s megtarthatom magamnak a történetemet.

2023. 09. 01.



## Megkerültem a Napot

Már hatvanszor megkerültem a Napot,  
így jutottam ide, ahol most vagyok,  
ahogy "kedveskedve" szokták mondani,  
ahhoz képest, még egész jól nézek ki.

Vállamat keményen nyomják az évek,  
mondják, megszereztem a bölcsességet.  
Bár jobb volt "buta" harmincasnak lenni,  
elfogadom ezt is, hisz nincs mit tenni.

Holnapra talán már múlt idő leszek,  
ha nyugton maradok, elfelejtenek.  
Nyugodjatok meg, erről szó sem lehet,  
még nyugdíjba menni sem igyekezek.

Egy hét szabadság üdítő változás,  
napi főzés, tökéletes háztartás,  
ám a második hét már dögunalom,  
munkahelyi stresszbe már visszavágyom.

Így marad az eredeti felállás,  
reggel kelés, munkahely, robotolás.  
Bár a hétfőt igazából kihagynám,  
legalább azt a napot átugornám.

2023. 08. 30.

## Az elveszett

Van, hogy eltévedünk magunkban,  
ismeretlen utak haladnak  
a sötét erdő mélyébe,  
s nem találunk az élet fényére.

Elveszve keresünk új utat,  
ösvényt, mi hazafelé halad,  
szavak tengerében kutathatsz,  
elhagyhatod a fájót, a rosszat.

Visszatartanak az emlékek,  
amik régen oda vezettek,  
falak és gátak eléd állnak,  
benned érzések félnek, fáznak.

Ki nem érti az időtlenséget,  
szabadulást már nem remélhet.  
Semmi és senki, aki gyáva,  
nem tud kilépni a világba.

Aztán meglátod a napsütést,  
meleget ad és sok-sok fényt.  
S amire kiléphetsz, a jelet,  
észrevegyék az elveszettet.

2023. 08. 31.

## Ragyogj

Nem akartam, hogy erős és kemény legyek,  
szerettem volna nyugalmat és csendet.

A sors a feladatot csak elém rakta,  
és nem kaptam esélyt a választásra.

Így hát tettem, amit a helyzet kínált,  
talpra álltam, mert a padlón maradni fájt.  
Újjáépíteni, továbbmenni már tudok,  
visszavágni felülemelkedni még tanulok.

Hogyan kell lent maradni, azt nem tudom,  
nem mondhatom, hogy a vereséget elfogadom.  
És azt sem, hogy nincs tovább, feladom,  
amit kapok, azt végig kell csinálnom.

Pedig én sem tudtam, hogyan élem túl,  
kitartottam, hiába az élet lehúz.  
A viharok után szivárványok jöttek,  
s hála követte a viharos időket.

Tudom, hol keressem magamban az erőt,  
s a folyton talpra álló túlélőt.  
Ez az élet soha nem lehet választás,  
magasra szállni, ragyogni, ez a változás.

2023. 08. 31.

## **Egyszer majd te is megöregszel**

Azt mondják neked, - Te is megöregszel majd,  
magányos leszel és elveszted önmagad!  
Neked erre semmit nem kell válaszolnod,  
talán szomorú leszel és elgondolkodsz.

Nem öregszel, az évekkel bölcsebb leszel,  
és másoktól jóváhagyást nem keresel.  
Egészen elfogadod inkább önmagad,  
s elfelejted a boldogtalanságodat.

Nem öregszel, csak válogatósabbá válsz,  
hagyod, hadd menjen minden önző barát,  
a mérgező emberek, s a beteg lelkek,  
s eltűnjenek életedből a romlott szívek.

Nem öregszel, csak nem vagy ott minden buliban,  
egy-egy éjszaka anélkül is álmatlan,  
borospoharat cserélsz teás bögrére,  
és tudsz figyelni a madárccicsérgésre.

Nem, nem öregszel, inkább elkezdesz élni,  
nekilátsz a régi könyveket elolvasni,  
azokat, amit olyan régen hagytál félbe,  
és emlékezni a régi történetekre.

2023. 09. 03.

## Ha élni akarsz

Az életed lényege, hogy lélegezz,  
s éld túl a következő másodperceket,  
amíg a tested légzés nélkül létezik,  
és a tüdőöd újra és újra megtelik.

Ez alap, s mégsem nevezed ezt életnek,  
mert az élet ettől sokkal több is lehet.  
Talán, hogy keress olyan kihívásokat,  
ami motivál és neked örömet ad.

Ezért mássz magasra, fel a hegytetőre,  
vagy repülj, míg rá nem látsz a felhőkre,  
és persze nézz majd a Földre is vissza,  
míg a látványt a szemed mohón átfogja.

Nevess, sétálj mezítláb a tengerparton,  
nézd, a sirályok utaznak az árapályon.  
Lásd, ahogy felkel és lenyugszik a Nap,  
legyen tiéd minden bensőséges pillanat.

Engedd, táncoljon ereidben a zene,  
tested ezt a rezgést soha ne felejtse.  
Az életednek főszereplője légy mindig,  
örömed érjen a ragyogó kék éjig.

Énekelj és táncolj, fogadd be a csodát,  
mindazt, amit itt neked nyújt a világ.  
Hogy életben maradj, lélegezz be és ki,  
de többre vagy itt a Földön, mint túlélni.

2023. 09. 05.

## Végtelen

Én úgy hiszem, az az élet rendje,  
egy anya életét túl kell, hogy élje a gyermeke.  
Születésekor látjuk az első lélegzetvételét,  
de életében az utolsó kövesse a szülőkét.  
Érezzük testünkben az első szívdobbanását,  
de a csendet nem, ami követi szíve megállását.  
A szív, amit egykor magunkban hordoztunk,  
a lélegzet, amit neki mi adtunk,  
az élete, amit őriztünk, érte harcoltunk.  
De ha az ő lélegzete megszakad,  
a légzéstől téged is megfosztanak,  
s ha az ő szíve megáll, akkor a tiéd is.  
És te újra a szívedben hordozod,  
s a szívedben őrzöd, míg tested életben tartod,  
és hiába nagyon fáj, az egyetlen hely,  
ahol az ő szíve biztonságban lehet,  
mert végtelen az anyai szeretet.

2023. 09. 12.

## Gyermekkorom titkos kertje

A földjében őrzi még a lépteinket,  
titkai közé zárta a reményeket.  
Akáclombok fedik a régvolt életet,  
visszavár még a kert, de én már nem megyek.

Sziromkönnyekkel sír a koszorúvirág,  
nincs már esélye, hogy minket újra lát,  
őszirózsák illatoznak a kapunál,  
álmaimban így tolong a régi látvány.

Megismernek engem a sorok között,  
a még régről életben maradt göröngyök.  
Sorokban a hagymaszárazak, zöldlevelek,  
száraz kórók a szélben halkán zenélnek.

Húsában féregutakkal a fehérretek,  
ő a pajzs, hogy ne rágják a zöldségeket,  
rozsdás leveleivel bókol a diófa,  
az ő álmai nem válnak már valóra.

A napsütésben bodobácsok sütkéreznek,  
gyíkokat rejtegetnek a szürke kövek,  
termést őrizgettek a cseresznyefák,  
de nem megyek, ezért ők is rég feladták.

2023. 09. 13.

## **A fogaskerék**

Szép csendben teszed a dolgod,  
s azt hiszed, jutalmad megkapod.  
Ugyan már, ébredj álmodból,  
nem látod az erdőt a fától.

Érvényesülni nem így lehet,  
a munkád kirakatba tedd,  
hadd tudja mindenki, siránkozz,  
kis cirkusz és pénz áll a házhoz.

Nem gondolod komolyan, ugye,  
hogy a munkának van becsülete.  
Belesimulsz a nagy egészbe,  
te vagy egy apró fogaskereke.

Oly kicsi vagy, észre sem vesznek,  
felülről rajtad csak átnéznek.  
Ilyenekből áll a fél világ,  
pótolható és múltó délibáb.

2023. 09. 21.

## **Vannak napok...**

Vannak napok,  
mikor össze kell szedni minden erőm,  
hogy kikeljek az ágyból,  
mikor a testem fáradt, a szívem nehéz,  
és a lelkem kimerült...  
Talán olyankor az előző nap nehéz volt  
és egy újabb nehéz nap áll előttem.  
S az is lehet, hogy csak nem aludtam jól,  
és azért vagyok feszült.



Ettől függetlenül nem érzem azt,  
hogy ne szeretném az életet,  
vagy nem vagyok hálás mindazért, amim van...  
Ez csak azt jelenti, ezek a napok arra ösztönöznek,  
hogy újra folytassam azt az utat,  
amit már megkezdtem, legyek erős és bátor.  
Kívülállóként biztosan nem látható,  
miért nehezebb néhány napom, mint a többi.  
És nem is kell nekik érteni.  
Ez az én utam és az én életem,  
ezért nem fogok panaszkodni vagy nyafogni.  
Csak ezeken a reggeleken  
kicsit tovább tart összeszedni magam,  
csak egy kicsit tovább bámulom a tükröt,  
és emlékeztetem magam arra,  
hogy ki vagyok, mit értem el  
és milyen messzire jutottam.  
Néha ezt elfelejtem.  
Túl vagyok olyan dolgokon,  
amire régen nem lettem volna képes,  
átéltem olyan napokat, amik régen széttéptek volna.  
Ilyenkor rájövök, erősebb vagyok, mint gondoltam.  
Persze még mindig megbotlok és elesek,  
eltévedek és rossz döntéseket hozok.  
Sőt olyan is, hogy dühösen kikelek magamból...  
Olyankor szükségem van egy kis pihenőre,  
hogy kifújjam magam és megpihenjek.  
Soha nem leszek tökéletes, hibátlan vagy ideális,  
és nem is akarok az lenni.  
A bátorság nem mindig dübörög,  
néha csak azt súgja, hogy "holnap majd újra megpróbálsz".  
És én pont ezt fogom tenni.  
Elvégre a szárnyak arra valók, hogy repüljünk velük.  
Még a nehéz napjainkon is...

2023. 09. 23.

## A tökéletes történet

Létezik-e vajon tökéletes élet,  
olyan igazi, álomszerű történet.  
Nem hiszem, hogy a világban lenne ilyen,  
hiszen tudjuk, hiba nélkül ember sincsen.

Történeted sok fejezetét kihagynád,  
a könyvből kitépnéd, elégetnéd talán,  
legalább a nem vállalható sorokat,  
tán rövidebbek lennének az oldalak.

Ne rejtse el azokat a fejezeteket,  
hozzád tartoznak, bár fájó sebhelyek.  
Döntő fontosságúak a te mesédben,  
hisz' másként alakult volna az életed.

Minden botlással leckét ad az élet,  
s tanulás után tisztább szívvel éled.  
Néhány dolognak csak akkor lesz értelme,  
mikor az ember életét végig élte.

2023. 09. 24.

## A szabad lélek

A kicsi gyermekek még szabadon élnek,  
sokszor elmélázol és talán irigyled.  
Még nem tanulták meg a szerepjátszást,  
ők nem tudják, mi a teljes önfeladás.

Felnőttként talán éreztél már olyat,  
hogy lefagysz, elnémulsz, elfogynak a szavak.

A szív zakatol, a lélegzet elakad,  
ordítanod kéne, de a szád néma marad.

Belénk rögződik kora gyermekkortól,  
hogy a bántást túrni megtanulható,  
nyeld be, légy udvarias és ne mutasd ki,  
a haragot ne hagyd kifelé áramlani.

Míg elfojtod a benned dúló erőket,  
addig nem lesz szabad a szenvedő lélek,  
a néma indulatok megbetegítenek,  
engedd szabadon az őszinte érzéseket.

2023. 09. 24.

## Ha nem tudom a neved

Mikor majd egyszer megöregszem,  
talán elfelejtem a neved,  
vagy a sajátomat is akár,  
ha egy betegség csapdába zár.

Tudom, hogy neked ez fájni fog,  
okozója nem te vagy, tudod.  
Engem is megvisel a gondolat,  
hogy elfelejtem a szavadat.

Szorítsd meg akkor majd a kezem,  
mondd el kettőnk meséjét nekem,  
csak halljam halkan a hangod,  
érintsd kezedd az arcom.

Mutass ismerős képeket,  
amiken együtt éltünk éveket,  
játssz le majd olyan zenéket,  
amiket tudod, hogy szeretek.

Ha nem emlékszik majd az agyam,  
a szívem megnyitja az utam,  
hogy a falakat áttörje,  
a mosolyodra emlékezve.

Talán a szunnyadó emlékek  
agyamban felébresztenek,  
s mindarra emlékezni fogok,  
mit felkavar bennem a hangod.

2023. 09. 24.

## **Október**

A száraz, meleg szeptemberi nyár után,  
mikor köszönt be az októberi ősz?  
Úgy érzem, más évszak nem is lesz már talán,  
csak nyár, míg egyszer csak fáradtan ki nem dőlsz.

Valahogy ilyennek látom a fákat is,  
sárgulnak, hullanak a száraz levelek,  
megkezdődik hamarosan az ősz mégis,  
kicsit kéreti magát, de vannak már jelek.

Szomorú ködöt szítál majd az eső,  
s pihenni térhetnek a bokrok, és a fák,  
megsiratja a nyarat minden kis felhő,  
de az enyészet nyomában új élet jár.

2023. 10. 01.

## **A mérges tölgyfa**

Eső esett, szél süvített,  
makktermésével a tölgyfa  
megdobált, és megkergetett,  
én meg csak futottam haza.

2023. 09. 29.

## Árnyékok

Mire jók az árnyékok? Elrejtőzni,  
ne legyen képes megtalálni senki,  
mikor ítélnék és kirekesztenek,  
lelked fényét jó mélyen elrejtheted.

Régen még azt gondoltad, ez az élet,  
másképpen élni biztosan nem lehet,  
mert az úgy való és az a normális,  
meg kell szolgálni a szeretetért is.

Ősanyáink adták tovább a tudást,  
hogyan tedd a dolgod, az ad neked tartást,  
de azt láttad, a "tartás" önfeladás,  
önként fogadott áldozatvállalás.

Mikor úgy érezted, nem jó ez neked,  
lázadt benned a lelkiismereted.  
Minden terhet nem cipelhetsz egyedül,  
oszd meg társaddal s lelked megkönnyebbül.

2023. 10. 01.

## Gyűlölet

Önmagát mérgezi ki másokat gyűlöl,  
félelem, mi a lelkében uralomra tör.

Az átok visszaszáll arra, aki átkoz,  
miért lenne ez a gyűlölettel máshogy.

2023. 03. 07.

## **Ha a helyedben lennék**

Ha a helyedben lennék... -mondod,  
s talán az én életem vágyod.  
Kényelmesnek tűnik, úgy látod,  
nem panaszkodom, nem tudhatod.

Ha felvennéd lábadra a cipőm,  
s leélnéd abban az én időm,  
csodálkoznál, így hogyan lehet  
leélni egy egész életet.

De rajta, próbáld ki a cipőm,  
könnyen átvezet majd az időn,  
mássz köveken, ha cipőd elkopott,  
fuss hideg sárban, ha elázott.

Gázolj át a folyón vizesen,  
csupasz talpakkal izzó tűzben,  
hogya talpad égjen és fájjon,  
és túl leszel már minden álmon.

Mikor véreznek a lábujjaid,  
s nehezen fogynak az útjaid,  
sétálj az irigyelt új cipőmben,  
és mondd, hogy nem fáj, hihetően.

2023. 10. 01.

## Emlékezz

Az élet nehéz és nem csak neked,  
a maga keresztje mindenkinek.  
Hiszen neki azt kell cipelnie,  
arra van méretezve az ereje.

Ha a dolgok komolyra fordulnak,  
és mindaz, ami rossz, erőre kap,  
te csak emlékezz, mire vagy képes,  
mert a padlón maradni veszélyes.

Bár remeg a térded, húzd ki magad,  
hidd el, mint máskor, most is erős vagy.  
Ne félj szólni, ha gyenge a hangod,  
állj ki magadért, te osztod a lapot.

Lehet az élet veled is kemény,  
de tiéd még az utolsó remény,  
hogy sokadszor is képes vagy felállni,  
s a kemény élettel szembe szállni.

2023. 10. 02.



## **Te, a lélek**

Hallgasd, figyeld a belső hangot,  
ha ezt teszed, te is meghallod,  
tested a teljesség csodája,  
nem börtön, ahogy agyad diktálja.

Az érzelmeid nem viharok,  
inkább gyönyörű színek, titkok,  
elméd nem ragad őrületbe,  
hiszen a teremtés eszköze.

Sejtjeink vágnak a békére,  
egy lehetséges jobb életre,  
félelem nélkül és szabadon,  
túllépve az összes viharon.

A nagy egész szeretetétől  
borzong bennünk az apró lélek,  
a "mind egyek vagyunk" fényétől  
hallgat a rejtőzködő élet.

2023. 07. 30.

## Pillanatok, melyek nem jönnek vissza

Ha gyermeked születését felidézed,  
mekkora öröm volt, mikor megérkezett.  
Aztán ahogy telnek-múlnak a hónapok,  
tolakodnak fejedben a kívánságok.

Bárcsak tudna járni, nekem könnyebb lenne,  
szeretném, ha mielőbb egyedül enne,  
úgy unom már a bölcsit meg az óvodát,  
mikor lesz már a gyerek végre iskolás.

Később jön a kamaszkor és a lázadás,  
minden korban van valami nyavalygás,  
és a gondok mellett eltörpül az öröm,  
elfogy a hála is és a köszönöm.

Aztán megszűnik körülötted a nyüzsgés,  
ami addig káosz volt, fárasztó pörgés,  
meglásd, ettől nem leszel boldog, csak rémült,  
és már nem kell a csend, csak szíved lesz feszült.

Nincs már tele játékokkal a fürdőkád,  
s a szőnyegen szanaszét a legókockák,  
nincs hátizsák a bejáratnál a földön,  
s nincs, ki mesemondásért folyton gyötörjön.

Végre ujjonghatnál, de inkább lehangol,  
meleg a lakás, te mégis folyton fázol.  
Az az ártatlan hang bárcsak itt lenne még,  
ha beleszólna a csendbe, úgy örülnék.

2023. 10. 11.

## **Álomra készül az erdő**

Még ragyogott ránk tegnap délután a nyár,  
pedig az erdő épp aludni készül már.  
Hajnalonként hosszan megülnek a párák,  
később kapják az éltető Nap sugarát.

Aztán délre vándorló felhővé lesznek,  
tápláló forrásai élő vizeknek.  
Mikor közel hajol az erdőhöz a Nap,  
a tölgyfa levelek halkán sóhajtanak.

A szél lustán alszik még a domboldalon,  
fennakad a csönd a pókhálós homályon,  
a fákról halkán lepattan egy-egy levél,  
érkezik az ősz, pókháló gyenge selymén.

A leszálló alkony járja a völgyeket,  
beakad a széle szürke köpenyének,  
aztán leborul a Földre az este,  
öreg arcával mintha az ősz nevetne.

2023. 10. 14.

## **Annak örülj**

Mondd, te mennyit szoktál örülni egy héten?

Most kicsit meglepődsz ezen a kérdésen,  
pedig az egészségednek fontos pontja,  
és mégis azt mondjuk, - A fene se tudja!

Ha egy kicsit figyeled, megdöbbenő lesz,  
mennyi időt kitölt a mérgelődésed,  
olyan dolgokon, amin nem változtathatsz,  
öröme bizony néhány órád sem marad.

Az élet annyi élményt, derűt tesz eléd,  
s akár saját magad is megkereshetnéd.  
Ahogy egy régi, igaz bölcsesség mondja,  
annak örülj, amid van, s becsüld azt sokra.

2023. 10. 15.

## **Nem győzheted le**

Ne becsüld alá azt, aki csaknem mindent elvesztett,  
és még mindig itt van, hogy elmesélje a történetet.

Ne becsüld alá azt, aki önmagával is megküzdött,  
néha úgy tűnik, a teste elfáradt és arca gyűrött.

Ne becsüld le őt, talán nem lesz mindig ilyen erős,  
de kitartásban, türelemben nem győzheted le őt.

2023. 10. 20.

## Az utolsó padban

Talán te mindig hátul ültél a padban,  
félénk voltál és mindenre alkalmatlan,  
mert korábban már gyakran megbélyegeztek,  
és ha beszéltél, befogták a fülüket.

Olyan akartál lenni, amit elvártak,  
de az elvárásaik összezavartak.  
Bárhogyan igyekeztél, nem voltál elég,  
vagy épp ellenkezőleg, már túl sok lettél.

Kérdezd meg magadtól, mi a legjobb neked,  
ne kelljen már mindenkinek megfelelned,  
fogadjanak el, mint az erdő a fákat,  
egymást segítve a téllel harcba szállnak.

Menj ki az erdőbe és csak figyelj csendben,  
hallgasd a szél suttogását a füledben,  
nézd a levelek táncát, mikor hullanak,  
és öntsd ki a szíved az erdő fáinak.

Csak várj türelmesen, néma magányodban,  
és hallgasd, hogy neked a fák mit mondanak.  
Nem lesz kedved az erdőből hazamenni,  
mert az erdő nem szól, csak hagy lélegezni.

2023. 10. 20.

## November

Az őszi fák lombjainak hullik a könnye,  
fáradt levelek puhán szállnak le a földre,  
színesre festik őket a hűvös éjszakák,  
elgyengülnek, s elengedik a lombkoronát.

Varjak kiáltoznak sajnálkozva, hogy kár-kár,  
bizony, az ősznek van itt az ideje most már,  
cserregnek a cinegék, elbújtak a hernyók,  
keresik szüntelen a finom ennivalót.

Rigók zörögnek reggel a száraz avaron,  
nem fuvoláznak, ahogy tették egész nyáron.  
A tücsök sem pengeti már a hegedűjét,  
el is felejtette talán nyári szerelmét.

Az út szélén az öreg tölgy elálmosodott,  
lehulló leveleit siratva, sóhajtott,  
melegarany sugarakkal int az őszi nap,  
hajnalban átveszi helyét a gyöngyös harmat.

Bokrok alján még délben is ködlik a pára,  
avarba takarózik a nyár nemsokára.  
A földdel összebújva melegítik egymást,  
a tavasz érkezését ketten együtt várják.

2023. 10. 21.

## Nem elég

A mai kor oly sokat követel,  
ha többet adsz, te majd több leszel.  
Szigorú szabályok kötnek,  
nehéz feladatok üldöznek.

- Kevés vagy, az elvárás kemény!  
- Képes vagy rá, ez még nem elég,  
nem állhatsz meg, gyorsan, fuss még,  
egyre feljebb kerül az a léci!

Belül csak ezt a hangot hallod,  
a nyomás rajtad egyre nagyobb.  
A csillagos ég lesz a határ,  
s törik az élet, nem bírod már.

Hallgasd saját, belső hangodat,  
amint halkan neked hajtogat,  
- Lassíts, pihenj, nem bírom tovább,  
kimerül a test, ha meg nem áll.

Szívdobbanás talán az élet,  
apró villanás míg megéled.  
Figyelj csendben, ne rohanj tovább,  
ha élni akarsz, légy kicsit lazább.

2023. 10. 22.

## Az öregség ereje

Megállítanánk az időt, de nem lehet  
visszaszerezni az elveszett éveket.  
Mert azt hisszük, az öregség csak gyengeség,  
s elvész az élettel szembeni keménység.

Gondolj a tengerre, több millió éves,  
s van ereje cipelni hajót és téged,  
pedig vízbe is fojthat az erejével,  
ő nem gyengül el, él az öregségével.

Az erdőben több ezer éves fák állnak,  
és a pusztító viharok ellenállnak.  
Lenyűgözőbbek, mint a fiatal csemeték,  
és őket sem viseli meg az öregség.

A hegyek, látod, több millió évesek,  
és ennyi év után is félelmetesek.  
Hidd el, nem kell az öregségtől rettegni,  
legjobb, ha az ember magát beleveti.

Ha nyugdíjas vagy, már időd is engedi,  
tested, lelked egészségével törődni.  
Eddigi életedben nem féltél semmitől,  
miért kellene félni az öregedéstől.

2023. 10. 23.



## A tükör mögött

Néha visszagondolok. Azt is kell,  
hogy honnan jöttem, ne felejtsem el.  
Mikor elbújtam a tükör mögött,  
s árnyékok voltak a fejem fölött.

Falakat emelt elém az élet,  
változni kényszerítsen, hogy éljek.  
Előbb nem érdekelt, - Jó lesz ez így!  
De megfojtani akart, fájt a kín.

A múltam én vagyok, azt gondoltam,  
nincs már jövőm, ennyi volt az utam.  
Magamnak akkor ezt teremtettem,  
és csaknem az áldozata lettem.

Hiába nem néztem a tükörbe,  
elárult a kirakat üvege,  
olyankor a látvány térdre lökött,  
többé nem akartam ilyen tükröt.

Aztán a döntés is megszületett,  
magamnak új életet építék,  
nem török többé tükröt, üveget,  
s hálás vagyok, hogy tovább élhetek.

2023. 10. 27.

## **A tolvaj halál**

A halál elvette az élettől őket,  
a legkedvesebbeket, szeretteinket.  
Lelkünkbe mohó gyász tolakodik mélyen,  
nyugtatom magam, - Neki jó, ott van már a fényben!  
- Erre gondolj, mikor reggel nehéz felkelni,  
s a világot a szívedbe újra beengedni.  
Talán fáj az életet nélkülük élni tovább,  
de van egy biztos pont, s ez bizony a halál.  
Ha neked is menni kell, nekik majd elmeséled  
azt a sok dolgot, amit utánuk kell megélned.  
Mint egy hatalmas kalandot, majd elmondod,  
amikor ott a másik világban találkoztok,  
és azt is, hogy ők mindig veled voltak,  
a szívedben halkan, csendben meglapultak.  
Így képes lettél élni egy teljes életet,  
nem láttad őket, mégis veled volt a szeretet.

2023. 10. 28.

## **Valami megváltozott**

Az irigységről korábban írtam már,  
mégis, valami változott talán.  
Irigyei mindenkinek vannak,  
és olyan is, hogy élni nem hagynak.  
Legalábbis, ha még érdekelne,  
na látod, ez változott meg végre,  
mérgezze csak saját magát ezután,  
nem töröm magam ezen a játszmán.

2023. 10. 29.

## A lélek sóhajtása

Hangtalan sóhajtás a lélek mélyéről,  
talán a fájdalom, szenvedők szívéből,  
vagy egy bizonytalan, rossz előérzet,  
szétszakad valami benned, úgy érzed.

Van, mikor ellenség neked a külvilág,  
mert hatalmába kerít a szorongás.  
Annyira megszoktad, már észre sem veszed,  
úgy érzed, bántás, támadás fenyeget.

Nem lehetsz folyton ugrásra készen,  
a szorongás megbetegít egészen,  
főleg, mert nem tudsz szabadulni tőle,  
nem vagy képes kimászni belőle.

Senki sem tanítja, hogy élj a jelenben,  
s hogyan igazodj el saját érzéseidben,  
de tudsz mosolyogni, akkor is, ha fáj,  
s hogy a jó kapcsolatoké ez a világ.

A szorongás jelzés, hogy ébredj fel végre,  
egy egész életet nem élhetsz le félve.  
Figyelj most kicsit befelé, önmagadra,  
nem jó a lelkednek tőled elszakadva.

2023. 10. 30.

## Halottak napjára

Gyertyát gyújtott a Hold a víz tükreben,  
a fény ne csak a temetőben égjen.  
Szeretteinkre gondolni lehet bárhol,  
s meg is teszed, akár naponta százszor.

A drága virág és mécses nem segít,  
az életedbe őket így visszahívd,  
hogyan fontos neked, kifelé mutatod,  
a sírjaikban ők már nincsenek ott.

Gondold át, mit viszel a temetőbe,  
ugyanolyan szép az egyszerűsége,  
a szeretet kérést nem igényel,  
halottaink beérik már kevéssel.

Sokkal több, amit a szívünkben érzünk,  
emlékek, amiket velük átéltünk,  
élmények, együtt töltött boldog órák,  
a legtöbb, mit tehetsz, mondj el egy imát.

2023. 11. 01.

## Utazás a télbe

Mikor először néztem a képeket,  
azt gondoltam, - Ez nagyon vad és gyönyörű!  
De a valóságot elképzelni sem lehet,  
a természet szilajságban is bőkezű.  
Tavaly nyáron voltunk a messze északon,  
most pedig majd az ottani télbe utazunk.  
Olyan meseszerű, és azon gondolkodom,  
hogy délben még itt, este meg már ott vagyunk.  
Olvasgattam az időjárás jelentést,  
azt írták 20 kilométer/óra a szél,  
meg hogy 60 kilométer/óra szellőkés,  
1 fok, a hőérzet meg mínusz tizenkettő!  
Anyám, mi lesz ott, ha majd megérkezünk?  
Biztosan megtapasztaljuk, milyen a hideg,  
hiszen itthon már csaknem elfelejtettük.  
Azért arra még emlékszünk, hogy voltak telek!

2023. 11. 07.

## A nagy kaland

Mikor megszületik, azt gondolod, felneveled,  
hogy ő is nevel, előbb észre sem veszed.

Mikor őt várod, átalakul az életed,  
felkészülsz, tested és lelked felemeled.

Aztán mikor végre ott van a karodban,  
mit kezdj vele, nem is tudod olyan gyorsan.

Csak nézed őt, az újszülött gyermeket,  
talán a várákozás elvette az eszedet.

A gyereknevelés az élet nagy kalandja,  
anya, apa és gyermek egy csapatba.

Ha nincs csapatszellem, nem fog működni,  
egyik játékosnak sem lehet hősködni.

A gyereknevelés egy hatalmas titok,  
ne hidd el, semmilyen receptet nem kaphattok,  
minden gyermek különleges és egyedi,  
szeretettel lehet legjobban nevelni.

A gyereknevelés mindennapos sírás,  
mikor lelked szétfeszíti az aggodás,  
vagy a túlcsorduló szeretettől, örömtől,  
s mikor a kirepülés fájdalma csaknem megöl.

A gyereknevelés bizonyíték mindarra,  
amit senki sem értékelt benned annyira,  
hogy na látod, mégis szépen énekelek,  
sosem kaptál még ilyen hálás közönséget.  
És legfőképpen a gyereknevelés büszkeség,  
hogy jó ember lett, (neked) ő a tökéletesség,  
de a gyereknevelés imádság is és hála,  
az életed célja, ezért jöttél erre a világra.

2023. 11. 11.

## Aurora

A reggel ködös és nyirkos, esőt, havat ígér,  
szürke felhők gyűlnek, egészen közel jön az ég.

De estére színház közelít a hegyek fölött,  
a táncosnő már öltözik a színpalak mögött.

Jeges északi szél érkezik a tenger felől,  
lesöpörni a színpadot a művésznő elől.  
Előbb csak sűrű ráncokat vet a tengeren,  
aztán elkergeti a fellegeket az égen.

Szerte fújja a borongó felhőcafatokat,  
hogyan tiszta teret nyisson az előadásnak.  
Zöld ruhás balerina, lila gyöngysor a nyakán,  
az angyalok ígérete hívogató táncán.

Táncoljon csak legalább, ha már a Nap nem ragyog,  
messze ment talán, de tavasszal újra sütni fog.

A természet csodája az univerzumból,  
az északi fény bűbájos tánca elvarázsol.

2023. 11. 12.

## Szétfolyó idő

Szétfolyó idő.  
Mint csorba homokóra  
karcos szemei.

2024. 01. 07.

## A vad Észak

Azt hiszed, a hó halott országában jársz,  
jajgat a szél, vergődik minden jeges ág.  
Talán a Nap sem kel fel többé soha már,  
elfáradt, vagy elvesztette tarisznyáját.

Abban tartotta a legszebb virágokat,  
az erdei tisztásra abból válogat.  
Mellette ott van még a fészkek melege,  
egy madár sem költhet jövőre nélküle.

Éjszaka metsző szél nyargal a fjordokon,  
semmi nincs, ami ott az útjába álljon.  
A fenyvesben végig vág a fenyők törzsén,  
szenved az erdő a szél szilaj erején.

Legalábbis ezt gondoljuk, mi emberek,  
hogy szerintünk itt még élni sem lehet,  
de az élők szeretik a szabad létet,  
zord, kemény, ám nekik az igazi élet.

Az északi embereknek az igazsága,  
hogy nincs zord időjárás, csak rossz ruha,  
s akkor meglátod a természet szépségét,  
becsülni tudod az érintetlenségét.

2023. 11. 13.



## **A zord vadon**

Páratlan északi táj, gyönyörű, zord vadon,  
változatos domborzat, én csak csodálkozom.

Kinek a látvány, másoknak a vadsága,  
ez a világ az embert elvárásolja.

Fekete, csipkés hegyek, színes halászházak,  
szíved, lelked is örül ennek a látványnak.

Hatalmas, szabad terek, kinyílik a világ,  
vadvizet tengersiz, különleges sziklák.

Mindenki megtalálja a neki kedveset,  
s a vadonban megélt szabadságérzetet.

Átéled az "egyek vagyunk" rezgését,  
érezed a természet hatalmas erejét.

2023. 11. 14.

## **Betakar**

Olykor disszonáns, fültépő a hangzavar,  
s körülöttem és bennem mindent felkavar,  
de ha a kedvenc zenémet hallgatom,  
mintha lelkemből szakadnának a hangok.

Kisimulnak a szétszilált rezgések,  
csillapodnak a felkorbácsolt érzékek,  
félbeszakad lelkemben a zűrzavar,  
vérző sebeket meggyógyít és betakar.

2023. 11. 14.

## Még többet akarok

Nem akard elhinni, hogy az élet véges,  
halandó és törékeny vagy, nem kétséges.  
Még több sikert akarsz, még több fényességet,  
ám néha visszavonulást kíván az élet.

Ha magadtól nem teszed, megállít a sorsod,  
az összeomlás aláztatát meg kell tanulnod.  
Kibillent és átformál, mikor nem is várod,  
nem is gondolnád, de ez üzenetet hordoz.

Egy nagyobb erő előtt meg kell hajolnod,  
van, mikor nem működik, hogy majd te megoldod.  
Nem folytathatsz mindent ugyanúgy tovább,  
lassíts s fontold meg a visszavonulást.

A siker, ragyogás lassan is elérhető,  
fogadd el, ha utad állja egy útjelző,  
vonulj vissza kicsit a lélek csendjébe,  
higgy egy kicsit jobban az élet erejében.

2023. 11. 13.

## Olvasás

Jégvirág olvas.  
Szeretet melegíti  
fagyos szívemben.

2024. 01. 09.

## **Soha nem késő?**

- Az légy, aki szeretnél, soha nem késő!  
Azt hittem régen, hogy ez teljesíthető.  
Ez a hit segített felszínen maradni,  
de rájöttem, ideje ebből kinőni.

Repülni vágytam, s eltörtek a szárnyaim,  
álmodtam, s rémálmok lettek a vágyaim.  
Már tudom, a sebeim felszakadnak néha,  
s azt is, van, amit nem kaphatok meg soha.

De már képes vagyok mindennek örülni,  
s láttam, másoknak nincsenek is szárnyai.  
Sosem leszek az, aki lehettem volna,  
de talán képes lehetek a szárnyalásra.

2023. 11. 18.

## **Adventi fények**

Négy pici gyertyaláng elindult a Földre,  
hogy fényt hozzanak karácsony ünnepére.  
Az első kis láng hitet az embereknek,  
a második biztatást, reménykedjenek.

Harmadik az örömhírt, hogy megszülethet,  
kis Jézus karácsonykor lám megérkezhet.  
Negyedik lángocska telve szeretettel,  
fényéből megosztja a földi lelkekkel.

2023. 12. 01.

## Adventi angyalok

Advent első vasárnapján  
majd figyelj kérlek, nagyon,  
kék köpenyben egy angyal  
érkezik azon a napon.

Meghallod-e a hangját,  
amikor hozzád szépen szól,  
hogyan van-e még az emberek  
lelkében valami jó.

Piros ruhás társa száll le  
második vasárnapon,  
reményt keres a szívekben,  
mit magával hordozzon.

A harmadik angyal fehér  
és ruhája ragyogó,  
örömhírt hozott ő és  
boldog minden földi lakó.

Negyedik, lila angyal sok  
kis társával érkezik,  
a várakozás öröme  
szeretetbe öltözik.

Hit, remény, öröm, szeretet  
járja át a lelkeket,  
így várjuk karácsonyra  
a megszülető gyermeket.

2023. 11. 30.

## **Mikulás-nap másképp**

Ha a gyerekek már elég nagyok,  
hogy nekik igazat kell mondanod,  
mondd el majd, a Mikulás létezik,  
bár nem piros ruhásként érkezik.

Mikulás vagy, ha bármi jót teszel,  
s ha megértő vagy az emberekkel,  
ha adakozol az éhezőknek,  
a szenvedést tétlenül nem nézed.

Lehet a Mikulás-nap mozgalom,  
csökkenjen a világon a fájdalom.  
Szent Miklós püspök így cselekedte,  
szegények gondjait vállára vette.

Tanuljunk együttérzést, jóságot,  
el is felejthetjük a virgácsot.  
A Mikulás-nap így lesz igazi,  
megtanít minket is jónak lenni.

2023. 12. 02.

## **Gyász**

Ki érti gyászom,  
meghalt szép jégvirágom.  
Szívem megfagyott.

2024. 01. 09.

## Készülődik a Mikulás

Fényesítsd ki kis csizmádat,  
ablakba a Mikulásnak,  
csomagodat abba rakja,  
ajándékod benne hagyja.

Csillog a szán, magasra száll,  
Mikulás zsákja készen áll,  
az égen csillagok gyűlnek,  
tejutat fényesítenek.

Készülődjünk, sietni kell,  
holnap este a szán útra kel,  
ha te lemaradsz, itt maradsz,  
krampusz akkor, hogy maradsz?

Minden gyerek Mikulást vár,  
ha már egyszer elmúlt a nyár,  
gyerünk Rudolf, hajrá Krampusz,  
nem segít a hókuszpókusz.

Ha mindenki előkerült,  
a szánon a helyére ült,  
induljunk hát! Épp időben,  
a Nap is épp lemenőben.

2023. 12. 04.

## A boldogság nyomában

Egy mániákus társadalomban élünk,  
neurotikus viselkedés az életünk.  
Ez abszurd megállapítás, mondod nekem,  
de hidd el, nem így van, most csak gondolj bele.

Hajszolunk valami elérhetetlent vágyat,  
„majd”, ha megvesszük azt a hatalmas házat,  
ha "majd" álmaink autóját megszerezzük,  
akkor majd meglátod, boldogok leszünk!

Csakhogya amikor megvan, rájössz, tévedtél,  
újabb ház, autó lesz a siker, a cél.  
De akkor majd biztosan boldogok leszünk,  
már nem kell hajtanunk, bármit elérhetünk.

Aztán mindig csak a csalódás marad,  
nem találod sehol a boldogságodat,  
mielőtt pihenhetnél, előbb van egy cél,  
ha nem teljesíted, megnyugodni nincs esély.

És bárhogya igyekszel, nem érsz oda soha,  
életedtől távol sincs tündérpalota,  
mindig csak szaladsz a boldogság nyomában,  
nem látod, hogya benned van, nem a nagyvilágban!

2023. 12. 04.

## Úgy szeresd

Gyermekeként megtanultad, mi a baj veled,  
kötelességre neveltek a kényszerek.  
Azt mondták, küzdelem és szenvedés az élet,  
felnőttként neked is így kell majd élned.

Elérhetetlen illúzió a boldogság,  
önmagad megvalósítása álomvilág.  
Elvárásokat követtél, hogy szeressenek,  
ideje, hogy letedd válladról ezt a terhet.

Ennél jobbat érdemelsz, már te is tudod,  
többet, mint amire a világ tanított.  
A boldogságot inkább magadban keresd,  
mert mindenkinek megfelelni nem lehet.

Emlékszel talán még régről valakire,  
akinek simogató volt a szeretete.  
Valamelyik nagyszülő vagy anya, apa,  
lelkedben visszhangzik még bársonyos hangja.

Szeresd magad úgy, ahogyan ő szeretett,  
szeretetéhez nem szabott feltételeket.  
Ha változol, a világ is változik veled,  
ne vess, s visszatükrözi a nevetésed.

2023. 12. 08.



## Úgy kellene

Kellene már egy kis hó, ha már december,  
tisztára mosni a várost hófehérrel.

Kellene száncsengő, s a szoba melege,  
reggelenként a fagy hideg lehelete.

Úgy kellene már a karácsony csodája,  
de hiszen az eljön úgyis, nemsokára.

Fahéj illata, mézeskalács melege,  
legyen a fázóknak ünnepre öröme.

Kellene már a várakozás mosolya,  
s hogy legyen a hontalanoknak otthona.  
Úgy kellene, hogy ne csak karácsonykor,  
mindig legyen szép a világ és mindenhol.

2023. 12. 09.

## Ígéret

Mit ér az ígéret, hogy jóban-rosszban,  
mit ér a papír, a pecsét kifakultan.

A lélek számít, s hogy nem sajnálunk türelmet,  
nem sajnálunk alázatot, tiszteletet.

Már tudjuk, sok mindenkivel élni tudnánk,  
de egymás nélkül többé nem is akarnánk.

És már azt is tudjuk, hogy ez a szeretet  
kitartóan melegíti a szívünket.

2023. 12. 13.

## **Minek örüljek?**

Régen azt mondtam, mondd csak, minek örüljek?

Sosem akartam, hogy e világban éljek.

Ha te még ezen elmélsz, csak vedd sorra,  
nem kell gondolnunk hatalmas titkokra.

Örülj a zenének, vagy örülj egy versnek,  
hogy járni tudsz, a lábaid messze visznek.  
Örülj a szemeidnek, nem vagy sötétben,  
láthatsz minden csodát, földön és az égen.

A Holdat, a Napot, s millió csillagot,  
folyót, tavat, tengert, a földi világot.  
Örülj, hogy hallhatod az élet hangjait,  
kik téged szeretnek, azoknak szavait.

Örülj a pillanatnak, rövid az élet,  
látod, mi mindennek örülhet a szíved.  
S ha az életedben mindennek örültél,  
ne felejts hálás lenni egy-egy nap végén.

2023. 12. 09.

## **Pillantás**

Hideg pillantás.  
Forró szívembe talált,  
megölhet akár.

2024. 01. 09.

## **Karácsony jöjjön**

Mikor a hontalanoknak nincsen otthona,  
mikor az elhagyott gyerekeknek nincs "haza",  
akkor már nagyon kell a karácsony, hogy jöjjön,  
szomorú arcokon a mosoly felderüljön.

Ha gyermekek éhezhetnek egy modern korban,  
ha erőszak van a "szerető" családokban,  
akkor már nagyon kell a karácsony, hogy jöjjön,  
senkinek ne legyen a családja egy börtön.

Amíg emberek halnak meg a háborúban,  
amíg az ártatlanok halála "rendben van",  
akkor már nagyon kell a karácsony, hogy jöjjön,  
soha többé senki büntetlenül ne öljön.

A karácsonyhoz nem kell, hogy december legyen,  
bármelyik nap lehet karácsony szeretetben,  
úgy kell már nekünk az ünnep, hogy végre jöjjön,  
tudom, akkor vele a szeretet is eljön.

2023. 12. 16.

## **Bódító**

Bódító illat,  
a lelkekben csendülő  
szerelmes visszhang.

2024. 01. 09.

## Önmagad

Fejedben üvöltve sorakoznak,  
tanult elvárások elragadnak.  
Megmondják, hogyan kell viselkedned,  
akaratod fel sem emelheted.

Börtönben tartanak tradíciók,  
körbevesznek, csirizes ragasztók,  
nem szabadulsz, már beleragadtál,  
úgyis megfulladsz, kapálózni kár.

Bűntudatod van, mikor ellenállsz,  
ezt kívánja tőled az elvárás,  
muszáj megfelelni mindenkinek,  
de ami neked jó, te csak azt tedd.

Mint a sár, úgy peregjen le rólad,  
le a bilincsekkel, rázd meg magad.  
Elvesztél, elkeveredtél valahol,  
de van egy szebb képed még magadról.

Ott vagy, a káosz közepén magad,  
csendesedj el, s meghallod hangodat,  
engedd meg kicsit, hogy most csak "legyél",  
elvárások nélkül, magadra lőttél.

2023. 12. 17.

## **Ébresztő**

Azt hisszük, a gazdagság a boldogság,  
s az üdvösség az örök élet a Földön.  
Közben pedig eltűnt belőlünk a jóság,  
s elfelejtjük, mi az igazi öröm.

Vadak maradtunk, kezünkben fegyverrel,  
harcolunk minden nap a túlélésért.  
Kíméletlen háborút játszunk örülten,  
élőket áldozunk, s nem bírjuk a vért.

Irigyek, gőgösek és lenézők,  
szeretni képtelen, idegen lények.  
Ébredj emberiség végre, ébredjetek!  
Érzitek? Utolsó percek közeleg.

2023. 12. 20.

## **Nem harcolok**

Már nem vívok meg minden csatát,  
becsülöm a szívem nyugalmát.  
Harcolj csak, ebből kimaradok,  
nem a harc, tudásom ad rangot.

2023. 12. 22.

## **A karácsonyi csoda**

Tudod-e, hol lakik a karácsonyi csoda?  
Talán bent a szívedben, ott az otthona.  
Nekem a gyermekkorom juttatja eszembe,  
a közelgő ünnep biztonságos melege.

Ugye izgulsz, milyen lesz idén a karácsony,  
legragyogóbb díszek lesznek a fenyőfádon.  
Különleges, legjobb ételek az asztalra,  
fa alatt a legdrágább ajándékok sora.

Később mégsem erre fogsz majd emlékezni,  
nem ezek lelked legkedvesebb érzései,  
sokkal inkább majd az együtt töltött időre,  
ne törekedj ezután ettől kevesebbire.

Ha nem teljesíted is feladat listádat,  
mégis a tiéd lesz az igazi varázslat,  
engedd, hogy megérkezzen hozzátok a csoda,  
s szívetekben legyen ezután az otthona.

2023. 12. 21.

## **Szeret - nem szeret**

Szeret, nem szeret?  
Jégvirág szirmok hullnak,  
reményt hordoznak.

2024. 01. 09.

## Csillogó szeretet

Nem érünk rá semmire, az idő oly kevés,  
túl soká tart megdolgozni a szeretetért.  
Olcsón megkapod a boltban és rögtön megvan,  
nem kell gyötrődni, kínlódni érte magadban.

Csillog is, ragyog is és a vak is láthatja,  
mindent megtettél, hogy béke legyen otthonodba.  
Megdolgoztál a pénzedért, el is költheted,  
és ha erre költöd, ugyan ki szólhatna meg.

Annyi ajándék, annyi szeretet a polcokon,  
- Inkább jövőre majd megint túlórázom!  
Örülnek a gyerekek, a társad is boldog,  
egy napra megint eljátszod a valóságot.

De azért ne fukarkodj az öleléssel sem,  
s legalább egy estét tégy szabaddá az idődben.  
Ahogy telnek-múlnak majd feletted az évek,  
te is megszerzed majd azt a bölcsességet,

körülötted millió ragyogás is lehet,  
de semmi nem pótolja a szeretetet.  
s akkor hiába lesz pénzed toronyóra,  
nem akarod már feltenni a karácsonyfára.

2023. 12. 22.

## **Csukott szemmel**

Ha becsukod a szemed, akkor nem látod,  
nem csak csillogó szeretet a karácsony.

Nem akarjuk észrevenni, tudni róla,  
pedig most is létezik a nyomor s régóta.  
Azt gondoljuk, hogy boldogabbak lehetünk,  
ha a szegénységről tudomást sem veszünk.  
Vagy azt mondjuk, hogy ezt magának okozta,  
így jár, aki nem tör, nem hajt a haszonra.  
Azzal sem segítesz, ha facebookon osztod,  
az olyan "engem senki sem oszt meg" posztot,  
mert ezzel segítséget nem adtál neki,  
ő pedig magát szégyenpadon érezheti.  
Sajnos a megoldást én sem tudom, hidd el,  
de nem törődik vele az sem, akinek kell.

2023. 12. 23.

## **Hallgasd...**

Hallgasd a csendet,  
Annyi mondanivalója van.

2023. 12. 24.



## **Boldog karácsonyt!**

Karácsonyra mit is kívánhatnék neked, mindenkinek,  
legyen áldott, boldog, békés, csendes és kellemes,  
váljon ünneppé a várakozás, valósággá a csoda,  
hiszen úgy készültél rá, legyen nálad az otthona.  
Legszebb, legcsillogóbb díszeid tetted a lelkedbe,  
így vársz ma mindenkit, szeretettel a szívedbe.  
Ma este, mikor ott állsz majd a karácsonyfa előtt,  
családdal, barátokkal s még gyűjtöd az erőt,  
érezned kell, azok is ott lesznek majd veled,  
akik épp nincsenek ott, de őket nagyon szereted,  
akkor majd el kell hinned azt is, a csoda el nem hagy,  
ha őrizzük, vigyázunk rá, akkor a miénk marad.  
És nem csak karácsonykor, hanem minden áldott napon,  
kívánok mindenkinek békét, boldogságot ezen a karácsonyon.

2023. 12. 24.

## **Lelkedben a csend**

Lelkedben a csend  
a szeretet zenéje  
és ölelése.

2024. 01. 05.

## Tél

Vártuk már, hogy jöjjön, az igazi, a tél,  
a hideget is, meg hogy legyen hóesés.

Úgy hiányoznak az igazi évszakok,  
legyenek ereszről lelógó jégcsapok.

Este a tetőkön zengve játszott a szél,  
megcibálta a hársfák kopasz üstökét.  
Ködös derengés kúszott ablak üvegén,  
a fák ágai az égre mutattak épp.

Telthasú felhők havat hoztak északról,  
csendes a hajnal, már a szél sem kóborol.  
A parkban a padokat dér hinti fehérre,  
álmosan néz le ránk egy ház ablakszeme.

Ácsorog még ablakom alatt a reggel,  
aztán elköszön, és benevet még egyszer.  
Hófelhők már sehol, mind eltakarodtak,  
a fák, növények téli álmot alszanak.

De hiába, mert nem jön az igazi tél,  
havat nem hoz, ijesztget szeleburdi szél,  
a ház előtti park neki csak játszótér,  
levelekkel játszik még a tél közepén.

2023. 12. 26.

## Szilveszteri kívánságok

Az év utolsó napján kicsit szállj magadba,  
mindaz, mit idén kívántál, mi volt a haszna.  
Utáltál minden hétfőt, hát még a keddet,  
januárban akartad szedni a meggyet.

Februárban sírtál, miért nincs még tavasz,  
az időjárás miért ennyire ravasz?  
Aztán márciusban is, mikor meg hó esett,  
fohászkodtál érte, eredménye ez lett.

Későn jött a nyár, és ráadásul forró,  
jobban szeretném, ha inkább esne a hó.  
Bár ebben igazat adok én is neked,  
a hőség egész októberre itt rekedt.

Most meg késik a tél, csak mutatja magát,  
hogyan lesz ebből, senki nem látja át.  
Kívánjunk hát ezúttal valódi telet,  
tartsák az évszakok a szigorú rendet.

Tavaszt akarunk, szép nyarat és színes őszt,  
furcsát kívánok, de talán nem meglepőt.  
Kívánok még mindenkinek boldog új évet,  
szilveszterre pedig neked jó sok vendéget!

2023. 12. 27.

## **Az ősanya**

Járt már a mélységben és visszatalált,  
kereste ártatlanságát, tisztaságát.  
Lélegezte a szeretet rezgését,  
látta az élők mélyen alvó lelkét.  
Mormolt varázslatot és lágy dalokat,  
látta a szivárványt, ahogy ragyogtat,  
beszélt a fákkal, kövekkel, hegyekkel,  
a földi állatokkal és a vízzel.  
Begyógyította az érzelmi sebeket,  
ismeri a gyógyító növényeket.  
Megtanulta szeretni önmagát,  
soha többé áldozat nem lesz már.  
Tudja, mi az alázat és a hála,  
segíteni jött, lenni mások áldása.

2023. 12. 28.

## **Kellene**

kellene egy hely  
ahol csendes a világ  
s beszél a lélek

2024. 01. 01.

## Hatvanegy

Átvágtatott rajtam ez a hatvanegy év,  
nem gondoltam, hogy ilyen gyorsan is lehet,  
mellette lehet ezernyi fontos érv,  
ha okosan teszem, jó lesz az életem.

A gondok miatt élni elfelejtettünk,  
bár elfelejtek sok mindent egy ideje,  
ha bármi fontos, úgy lazán jegyzetelünk,  
különben tőlem bármi lehet elveszve.

Voltak elpazarolt évek, azt gondoltam,  
míg rá nem jöttem, az az idő úgy volt jó,  
csak legyen hited a sorsban, önmagadban,  
hálás vagyok mindenért, ami tanulható.

Néhány éve már másként nézem magamat,  
és ahogy nézek, mindennek más fénye lett,  
hála s alázat halkítja a hangomat,  
az élet meglágyítja a szikár lelket.

Rájöttem, részei vagyunk egy egésznek,  
és az egész bennünk is megvan teljesen,  
tapasztalni, tanulni jöttem az életet,  
és felismerem magam a mindenségben.

2023. 12. 28.