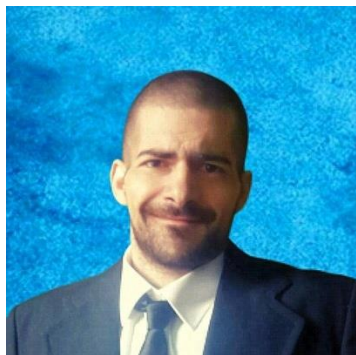


UTAZÁS A CÉLOK FELÉ

VERSEK, GONDOLATOK, MŰVÉSZET

POLNAI GÁBOR

Utazás a célok felé



A Pilis-Dunakanyar legszebb részén, Szentendrén élek, mióta megszülettem. Nagypapám, a Kossuth-díjas **Barcsay Jenő** festőművész tanítványaként tevékenykedett, és alkotott szebbnél szebb festményeket, egészen 83 éves koráig. Gyerekkoromban rengeteget ültem mellette, és csodáltam alkotásait. Talán ez az oka annak, hogy több éve művészettel foglalkozom.

Művészetem

Először grafikákkal kezdtem a pályafutásom, még gyermekként, majd a húszas éveim közepén vésőt fogtam a kezembe, elkezdtem fa vésett technikával foglalkozni, majd áttértem az akril, és olaj festészetre. Kifejlesztettem a "Polmar" képzőművészeti technikát", melyről lejjebb görgetve olvashatsz. Autodidakta módon tanultam, "mesterem" nem volt.

Költészet

Esténként sokszor tollat ragadtam, és írtam rövid verseket, amiket elkezdtem megosztani különböző online felületeken, amik annyira sikeresek lettek, hogy több neves oldalon is helyet kaptak, valamint több pályázatot is sikerült velük nyernem. Azóta ezt a tevékenységet aktívan folytatom, és több társulatba is csatlakoztam.

Motivációk, célok

Természetgyógyász, kulturális rendezvényszervező, pedagógiai és családsegítő szakmáim elősegítettek abban, hogy elkezdjek mentális betegségekben szenvedő embereknek segíteni, beszélni a művészet jótékony hatásáról, emellett fontosnak tartom a művészet szerepét a re-integrációban is.

Egyik fő célom egy művészetterápia létrehozása, a mentális betegek segítése a festés, írás és költészet segítségével.

*** VERSEK ***

Új úton

Egykor boldogságtól szárnyalva, szállva,
Repülve felhők fölött, meg nem állva,
Míg nem jött egy nagy vihar szembe,
Mely megtörve szárnyát szegte.

Zuhanva a sziklák felé, csak egyet kérve,
Legyen szellő, mi újra felrepítse,
Ne vesszen el élete, maradjon e Földön,
Tartsa életben túlélési ösztön.

Mert célja van itt, érzi és tudja, eléri újra
A felleget, honnan előre viszi útja.
Törött szárnyát fájdalommal széttárva
Új reményt kap, meg nem állva.

Kitörve a sötét felhők közül, újra látja
Az utat maga előtt, mi hazavárja,
Hol szeretetben társai borogatják sebet,
Párja széttárva adja neki lelkét.

Új irányba megy már, vihart elkerüli mára,
Mert tudja, van, ki őt hazavárja,
Alacsonyan száll már, sebe emlékezteti arra,
Ha megfontoltan repül: mindig kijut a partra.

A magány tengere

A magány tengerében úszva látom
Magamat, ahogy szétfoszlik álmom.
Hogy hajó jöjjön a nyílt vízen felém,
De egy sziklát látva csillan remény.
Odaúszván megtörten felmászok arra,
Kérem Istent: segítsen kijutni a partra!

Sirály száll a horizonton levelet hozván,
Egy pálmalevél formájában ejti hozzám.
Tudom jól, e növény a győzelem jelképe,
Ezt küldte nekem, hogy sose féljek véle.
Érezve a szeretetet, mit oly rég kaptam,
Remény csillan bennem, a félelem illan!

Tovább úszok, tudom, hol zöld, ott föld vár.
Meg is látván egy szigetet, nincs távol már.
Kiérve a partra, tudom, itt már rám találnak,
Ha várni kell, várok, míg szemeim árbócot látnak.
S lám, a sirály újra jó a horizonton szállva.
Mögötte egy hajó úszik, hitem nem volt hiába!

Felszállok a tatra, hol jó emberek várnak,
Támogatnak, fogják kezem, lelkem már nem árva,
Emberekbe vetett hitem újra felébred végre,
Már nem magányban, egyedül nézek el az égre.
Új emberek s remények között találom magam,
Ezt küldte Isten nekem, mert tudta, hitem:

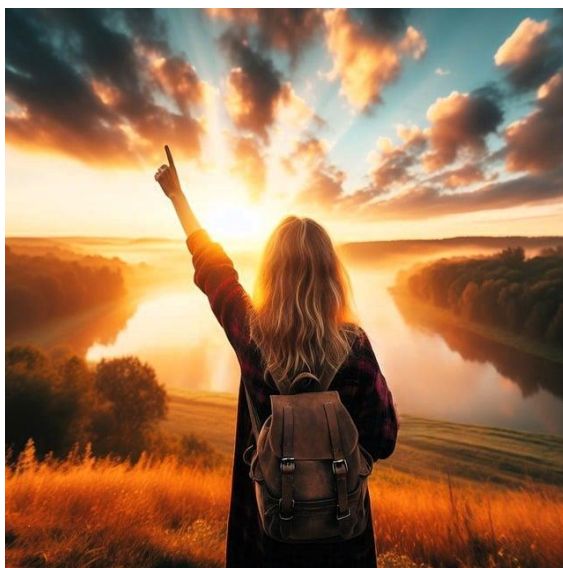
mindörökké erős marad...

Mi utánunk megmarad

Palotába születünk, vagy éppen le a porba,
Gazdagságban tele hassal vagy éhes nyomorba,
Nem az számít, honnan jövünk, az számít, mit teszünk,
Ha Isten előtt elszámolunk, jó emberek leszünk.
Sokszor elesünk, de mindannyiszor felállunk,
Kínok között sárban mászva új utakat találunk.
Felállunk, megyünk tovább, bármily rögzös utak jönnek,
Fájdalmaktól, boldogságtól hullnak szemünkből könnyek,
Alkotunk és építünk, megtudjuk, mire születünk,
Az úton járva magunk után jó tetteket teremtünk.
A tettek által jobbak válunk, amit teszünk, sosem vesz el,
Mert mi utánunk megmarad, azt nem vehetjük meg pénzzel...

Új reménnyel

Eljön a nap, mikor szertefoszlik a felhő,
Újrakezdem életem, még a nap is feljő.
Beragyogja fénye szobám minden zugát,
Elúzi a sötét múltat, és új utakat talál.
Célokat mutat égből, egy angyal keze,
Kit Isten küldött hozzám áldással tele.
Megszólít és ujjával a tükörrre mutat,
Nézz bele, s mondd, mit láatsz, az ott te vagy?
Nem én vagyok! Válaszolva ennyit mondok csupán,
Könnycseppel arcomon csak mosolygok némán.
Megkérdem, mit tegyek, mikor jő el a nyugalom!?
Válaszolva annyit felel: ezt jól tudod, csak még alszol!
Kelj fel és járj, kezdj újra holnap új reménnyel,
Hisz tudod, születésed napja vár új eséllyel.
Fogadd meg, hogy többé csak a jövőbe tekintesz,
S a jelenben szép lesz minden, mit magadnak lelkeddel teremtesz.



Tovább nem várhatok

Sokszor céltalannak tűnve látom,
Ürességet érezve életem világom.
Nézve a sok elvesztegetett évet,
Melyet visszakapni sosem vélek.
Mert múlté vált és szertefoszlott,
Pillanatok, amiket sosem mondok.
Magamban őrzöm, szívembe zárom,
A jelenben fogva kulcsát várom.
Hogy megnyissa újra ajtaját az élet,
Hol szeretetben, nem magányban élek,
Hol mindig jut kis nyugalom bennem,
Ott újra élek, s tudom, mit kell tennem.
Hátrahagyva nélkülözést és bánatot,
Újra lapot nyitok, tovább nem várhatok!

Szárnyaszegett kismadár

Sokan nem értik, s kérdőn nézve nézik,
szabadnak születve szíve miért vérzik?
Kalitkába zárt madárként élve s félve
keresi annak kulcsát segítséget kérve,
hogyan szárnyalhasson, újra lássa a fényt,
küzd a ráccsal ő, míg van benne remény.
Nem adja fel soha, hite erős, mindhalálig küzd,
ezért Isten hozzá segítségül jó angyalt küld.
Szárnyszegett kismadárnak megfogja tollát,
majd sas madárrá változtatja, s engedi útján.
Kalitkából kitörve, rácson, ablakon átrepülve
már szabadon száll a föld felett, mert tudja:

hite őt megmentette...

Aranytollal írva

Az életemből jó pár lapot kitépett az élet,
Próbálgatom összerakni a szertefoszlott képet,
Itt hevernek lában alatt, csak taposom ezeket,
Észreveszek egy darabot, s kinyitom a szememet.
Egy kis darabka nem sok, de többet ér mindnél,
Saját mosolyt látok rajta, boldogságot s reményt.
Felnézek az égre lassan, kezemben a tépett lappal,
Sötét felhő szertefoszlik, s érte nyúl egy angyal.
Rám tekint és leszáll hozzám, megkérdi, mit tegyen,
Válaszolva annyit mondok, segíts visszakapnom életem.
Mosollyal néz, megfogja kezem, s visszaadja a lapot,
Aranytollát fogva írja: ez is Te vagy, csak még alszol.
Nyisd ki szemed, ébredj újra, tiszta, új utakon járj,
Húzd ki magad, emeld fejed, indulj, s ne a csodára várj!

Fohász

Elvették az életem, a hitem, a reményem,
Bízok benne, Istenem, ezt visszaadod nékem!
Boldogságom, gyerekeim, családom és otthonom,
Legyen hova hazamennem, hol meleg étel asztalon.
Az volt a bűnöm, hogy talán sok jót tettem?
Mutasd meg, Istenem, mindezt mivel érdemeltem!?
Adj nekem egy tiszta lapot, hadd építsek újra várat,
Hol jelenben építkezzek, szeretetben bátran.
Küldj nekem egy angyalt, kérlek, egy isteni csodát,
Hol lelkem újra enyém lehet, jót s nyugalmat talál.



Kisfiam

Felcseperedtél, nagyfiú lettél,
Apád szívében egy csoda lettél,
Teltek az évek, és nagyon vártam,
Kisfiam, huncut szemeid lássam!

Vak voltam és nem láttam,
Minden, mire vágytam,
Itt áll előttem még egy
Kicsiny testben bátran.

Egyszer csak egy gondolat,
Egy távoli látomás,
Karjaimban foglak, fiam,
Szemeidben ragyogás.

Nem számít, hogy közel vagy,
Messze vagyunk egymástól,
Ott leszek a szívedben,
Legyünk ám mi bárhol.

Kisfiam, mikor felnősz,
És felnőtt férfi leszel,
Akkor is ott leszek veled,
Örökre veled leszek!

Ha elesel, megfogom kezed,
Segítek talpra állni,
Együtt, kicsim, mindent elérünk,
Jöhet szembe bármi!

Életem könyve

Életem könyvét lapozom, könnyes szemmel nézem,
Hová tűnt a sok jó emlék, miért kell nekem félnem?
Lapozgatok bánatosan, de lám, hova értem?
Egy üres lapot találtam tisztán, megírásra készen!
Mi lenne ez? Talán egy új élet kezdete éppen?
Egy tiszta lap a jelenben, s nem kell többet félnem?
Felírom a lap margóra, új életet kezdek,
Innen már csak jókat írok, jöhetnek a tettek!
Gondolkozom, mit is írok, valami szépet talán?
Rájövök, hogy nem írnom kell, tennem kell a csodát!

A jelen kardja

Előretekint, nem néz vissza soha,
Töri útját maga előtt keményen harcolva!
Harcosként küzd, rántja erős kardját,
A nagy falak pengéjének sosem állják útját!
Nem csorbítja se kő, se acélos fájdalom,
Hősi erő lakozik benne, mi Istentől kapott bizalom!
Ez a kard a jelen kardja, erősebb a múltnál,
Legyőz minden rosszat mindig, s büszkén halad útján!

A múlt tükre

Sokszor a tükör előtt állok s megtört arcot látok,
Emlékek tengere szememben, egy jobb világot várok!
Várok? Várjak? Az idő gyorsan telik, mire várjak mégis?
A múlt nem jön vissza, de a jelen egy szebb jövőt épít!
Emlékek sötét völgyében, mélyen a fagyos talaj alatt
Arcomat nézve öreggé lett a reményvesztett bánat miatt.
De felállok! Az én életem az enyém, senki másé,
Nem pazarlók rosszra időt, magamat teszem hőssé!
Önmagam hőse leszek, az, ki legyőzte a fájó múltat,
Ki jelenben épít várat igaz hittel, erővel s csak előre halad!

Szívem mélyén

Elfelejtettem, milyen érzés szívem mélyén,
Szeretni, szeretve lenni, rég elveszett emlék,
Árnyak között járok, homályba vesznek azok,
Mint hajnali köd a völgy alján, egyedül vagyok.

Vágyak lángja gyúlt, de szívem eltemette,
Szeretni, szeretve lenni, elveszett kincsek tengere.
Talán egy nap újra felfedem, szívem megtalálja utat,
Szeretni és szeretve lenni, újra ragyog majd, mint a nap.

Hazánk nem adjuk

Baljós árnyak szállnak, hideg napok várnak,
Lelkünk nem eladó, mert szabadon szárnyal!
Magyar szív lobog bennünk, olthatatlan lánggal,
Nem vagyunk hajlandóak, egyben bőgni a nyájjal!
Harcban a világgal, tűz a vízzel szembe száll,
Évszázadok dicső múltját, nem fedí homály!
Nem engedünk a sok bitorló gaz zsiványnak,
Hazánk nem adjuk, se neki, se senki másnak !
Ezer kard csapása, a Magyar megpróbáltatása,
De nem adjuk fel, míg hitványnak van maradása!

Miénk ez a föld

Megcsonkított országunk, meddig tűri még!?
Meddig várja a csodát, e szép Magyar nép?
Mikor török, tatár ellenünk rántott kardot,
Töredékként szembeszálltunk, s vívtuk a harcot!
Betört hozzánk veres csillag, s ezernyi hazaáruló,
De hazánk veszni nem hagytuk, bárki is volt gyarló!
Most csak ülünk némán, csendben nézzük az eget,
Fohászkodunk az Istenhez; adj e népnek kenyeret!
Miért nem állunk talpra? Mind mi birkanyáj lennénk?
Hinni, s bízni kell, jobb lesz a jelen, s jövő nemzedék!
Sokasodjon Nemzetünk, éljen bőségben, boldogan,
Ne állja útját idegen, mert mindig van erő a nap alatt!
Kiállunk újra, s elűzzük a szörnyű, hosszú évek múltját,
Magyar vérrel írjuk: miénk ez a föld, évszázadok után!

Fiam

Az első pillanattól, amikor a szemedbe néztem,
Éreztem a köteléket, mely összekötött minket.
Szeretlek, ahogyan csak egy apa szerethet,
Amíg élek veled leszek, még ha sors is kegyetlen

Az életed útján melletted állok, mint kő a sziklán,
Szeretetem fáklyaként világít, minden sötét éjszakán.
Megosztom veled örömeimet, terheid hordozom,
Ahogy egy hűséges társ, mint a napfény a virágokon.

Reménytelen szerelem

Szívem zokog a reménytelenség súlya alatt,
Szerelmem árnyéka húzódik vissza mint alkonyat.

Vágyakozásom szívem mély rejtekéből szólal,
De a válasz néma, mint a csendes esti hajnal.

Képzeleteimben virágzik a remény kertje,
De valóságban csak a magány hideg szellője.

Az érzelmek szép dallamai csendülnek fel,
De a szív érzi, hogy a szerelem hűlt hamura lel.

Szavak a szélbe vesznek, mint a homokszemek,
Reménytelenség lábnyomait őrzik a vízpart mellett.

Reménytelenség hajnala a szív sötét szobájában,
De mégis élek a vágyak és álmok hűvös világában.

Szabadság

'56 őszén lángba borult a szabadság lámpása,
Az ország szívét érintette a forradalom láza.
A szabadság vágya lobbant fel fiatalok szívében,
A nép szembeszállt a szabadságot érezve.
A forradalom szikrája gyorsan, büszkén lobogott fel,
Az utcákra mentek, szívük szabadságra, méltóságra lel.
Az ifjúság vezette, a szabadság szelleme tűzként égett,
De a megszállás felhőként szállt a forradalom vérzett.
A világ figyelte, ahogy magyarok bátorságot mutatnak,
De a szabadság illúziói, a vérrel ázott utcákon maradtak
A nemzetek hallgatottak, a szolidaritás hiányzott,
A forradalom tragikus véget ért, de a szabadság vágya lángolt.
'56 emléke örökké él, mint a bátorság, méltóság jelképe,
Hősei példák maradnak, a szabadság iránti elkötelezettségre.

Gondolatok

"A belső szorongás, félelmek, a legkevésbé sem a gyenge jellemű embereken mutatkozik meg, hanem pont azokban, akik érzik és tudják, hogy mire lennének képesek a kapott, és tanult képességeik által, de mégsem tudják hasznosítani őket. Éppen ezért haragszanak magukra, mert nagyon jól tudják, hogy sokkal, de sokkal többre hivatottak, mint amit a jelenlegi körülményeikben tapasztalnak."

"Mikor hatalmas hiányt és ürességet érzünk, a lelkünk jelzi, hogy onnan valami nagyon hiányzik. Szeretet, szerelem, megértés? Ki tudja mi... Csak a hiányát érezzük, de talán mi sem tudjuk megfogalmazni mi is pontosan. Pedig a válasz egyszerű: az út hiányzik, ahol akadályokat legyőzve haladunk előre. Van, akinek több akadály jutott, mint kellett volna. Ezek az emberek mások szemében megtörtnek, gyengének tűnnek, holott olyan hegyet másztak meg, amire más nem lenne képes, és ezekből az emberekből lesznek azok, akik törhetetlenek, és példát vehet róluk az emberiség. Sose szégyelld, aki vagy, sose félj kimondani, amit érzel, sose félj tanulni önmagadtól, és sose félj tükörbe nézni, mert csak ott találod meg azt az embert, aki be tudja tölteni az űrt, amit érzel. "

"Nem tudom, merre induljak, de azt tudom, hogy előre! Nem tudom, hova vezet majd az az út, de végig fogom járni. Nem tudom, mit találok az út végén, de azt tudom, hogy el fogom érni, bármilyen nehéz, és rögös lesz. Ha fél lábbal, akkor mankóval, ha lábak nélkül, akkor kézen állva, de végig megyek, és addig nem pihenek, míg boldog nem leszek! "

Utazás a célok felé

"Hogy mi a legfélelmetesebb az életben? Ha nem találja az ember a helyét a világban. Ha fogalma sincs, hogy miért is él... Ez valami irtózatosszerűség. Vannak, akik megijednek attól, hogy másképp is élhetnének, mert úgy hozzászoknak a dolgokhoz, a rossz dolgokhoz, berögződésekhez, hogy nem mernek változtatni.. az ilyen emberek feladják... Hát én nem fogom!"

"Sokat gondolkoztam ezen, és nagyon igaz. Csak meg kell találnunk azt a dolgot, ami még az aranyból is sokkal értékesebb. Az, ha szeretik az embert.... Minden félelmet, és törést elűz. Csak hát.. azt nem lehet megvenni, csak kiérdemelni. Nem kell, hogy sokan szeressenek, inkább kevesen, de őszintén."

"A félelemnek egyetlen lakóhelye van; A jövőbe tekintő gondolatunk. Egy olyan dolog, mely nem létezik az adott pillanatban, ami nincs, és ha nem akarjuk...nem is lesz!"

"Sosem volt átlagos életem. Vagy nagyon fent, vagy nagyon lent voltam. Pedig mindig a középutat kerestem. Hullámvasút helyett vasútra akarok váltani jegyet, ami jó irányba halad, és a boldogság a végállomás.."

"A kitartás nem csupán erény, hanem egyfajta varázslat. Ahogy a napnak sem szokott megállni az útja, a kitartás is folyamatos lendületet ad az álmaidnak. Ne hagyd, hogy az akadályok eltérítsenek a kitartás a kulcs, amely kinyitja az ajtót a sikerek birodalmába."

Utazás a célok felé

"A nincstelenség egy üres oldal, melyen az újrakezdés kezdődik, ahol minden sor a remény tintájával íródik újra."

"Az új élet mindig a remény és változás szárnyán születik, ahogy a napfény áthatol az éjszakából a nappalba, hozva magával az új lehetőségeket, és a megújulást."





Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



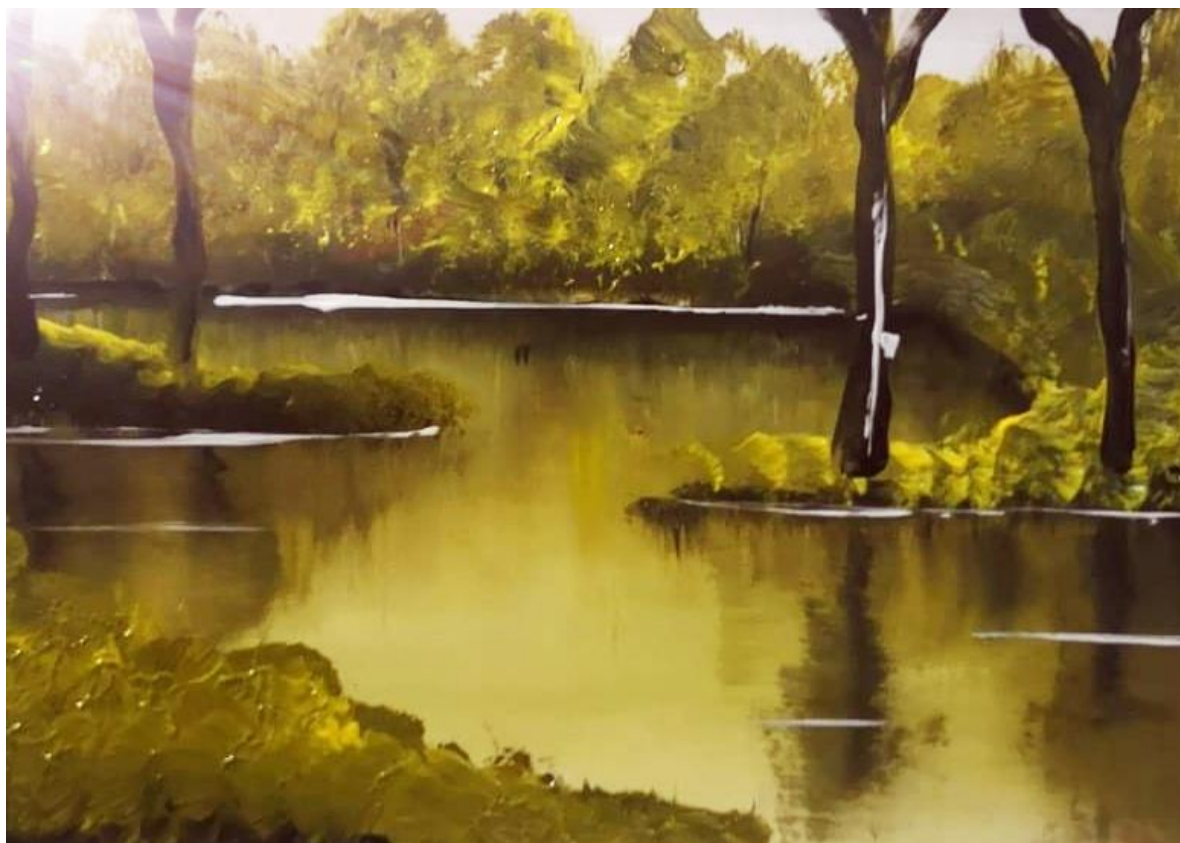
Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



Utazás a célok felé

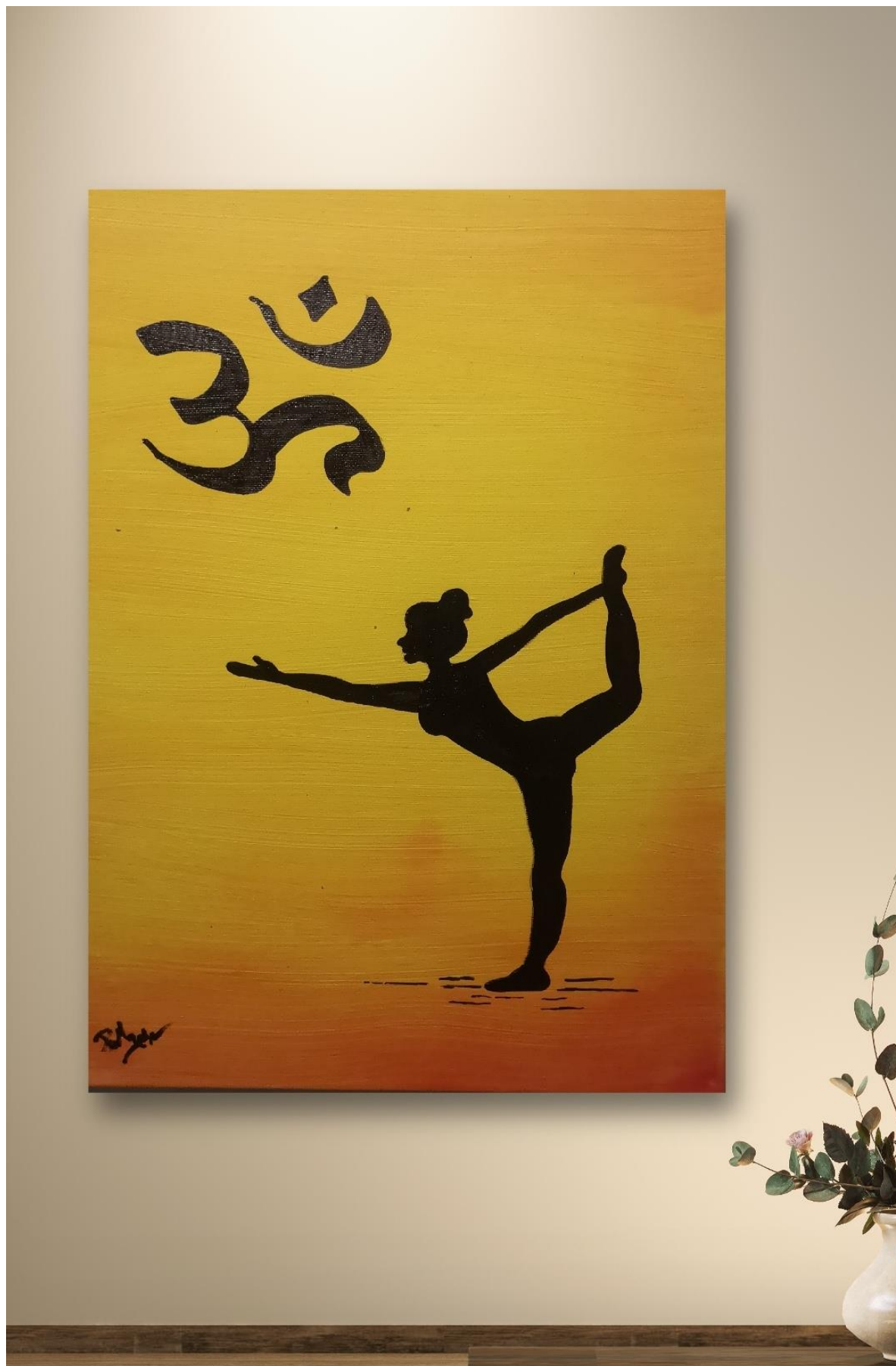


Utazás a célok felé



Utazás a célok felé







Utazás a célok felé





Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



Utazás a célok felé



Vésetek

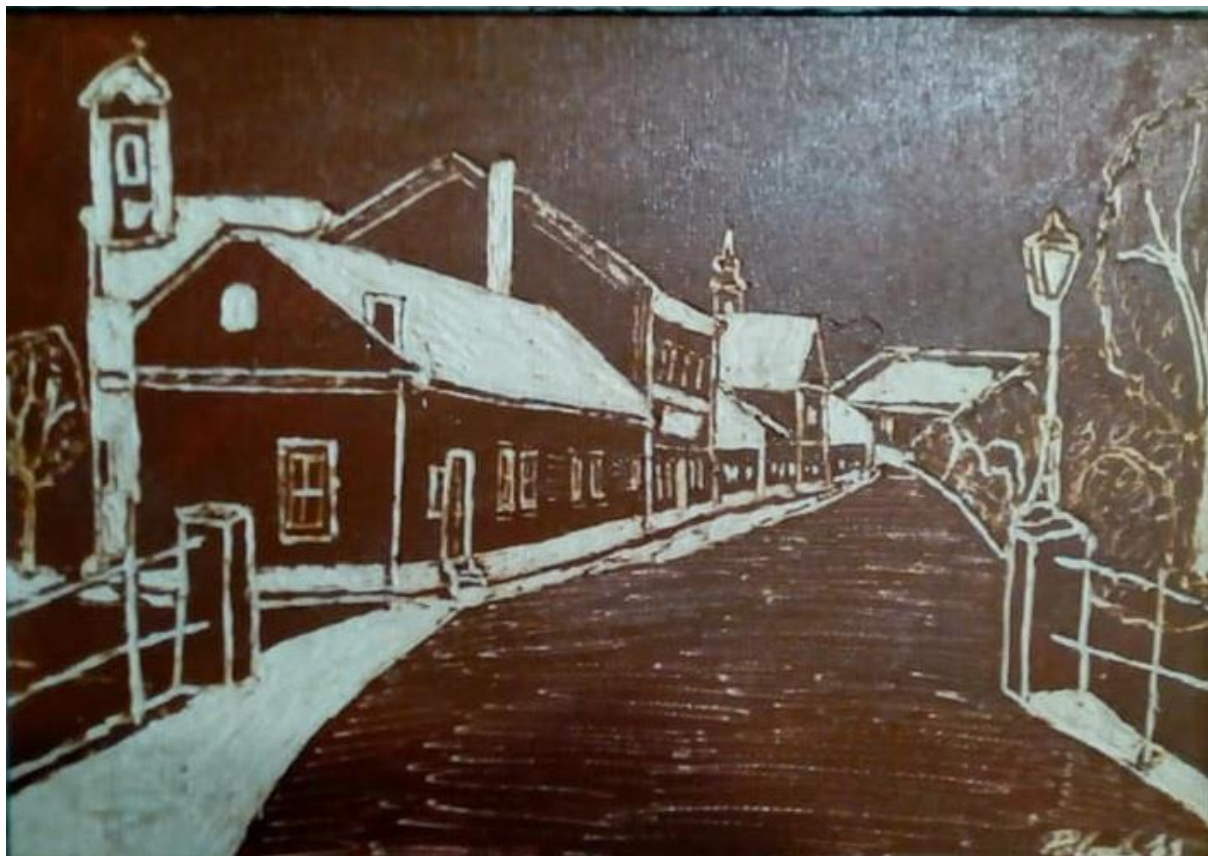


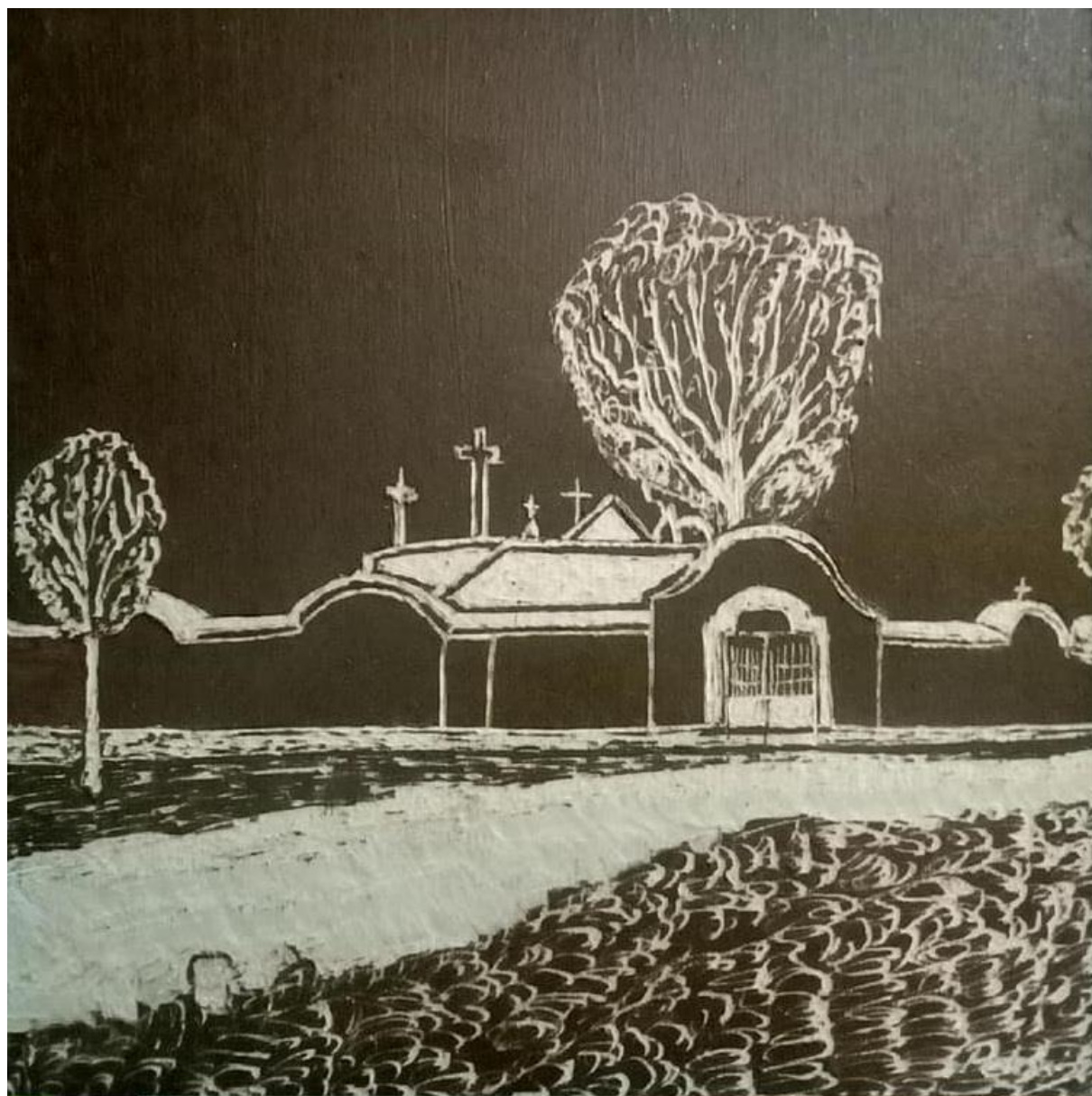
Utazás a célok felé





Utazás a célok felé



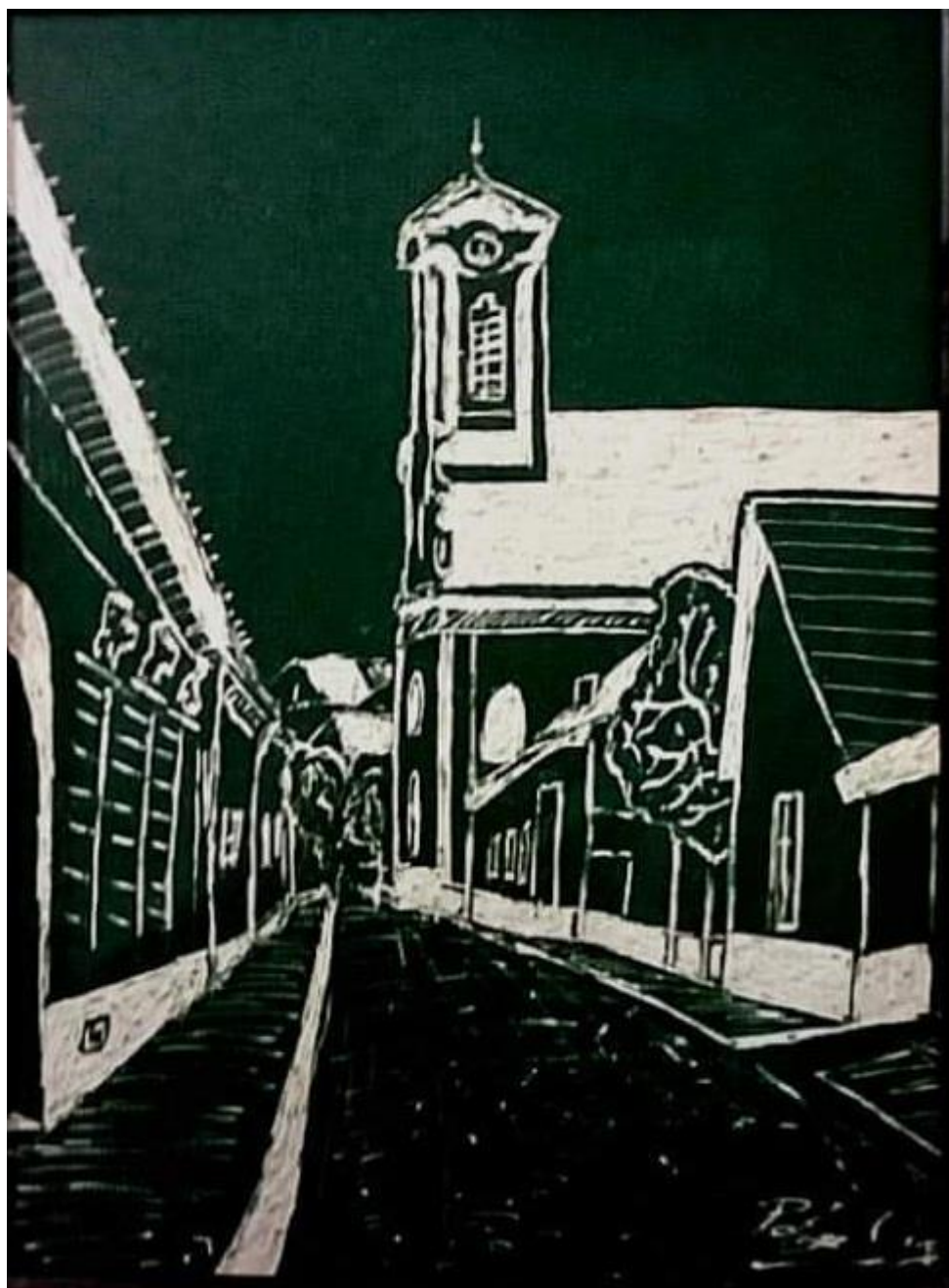


Utazás a célok felé

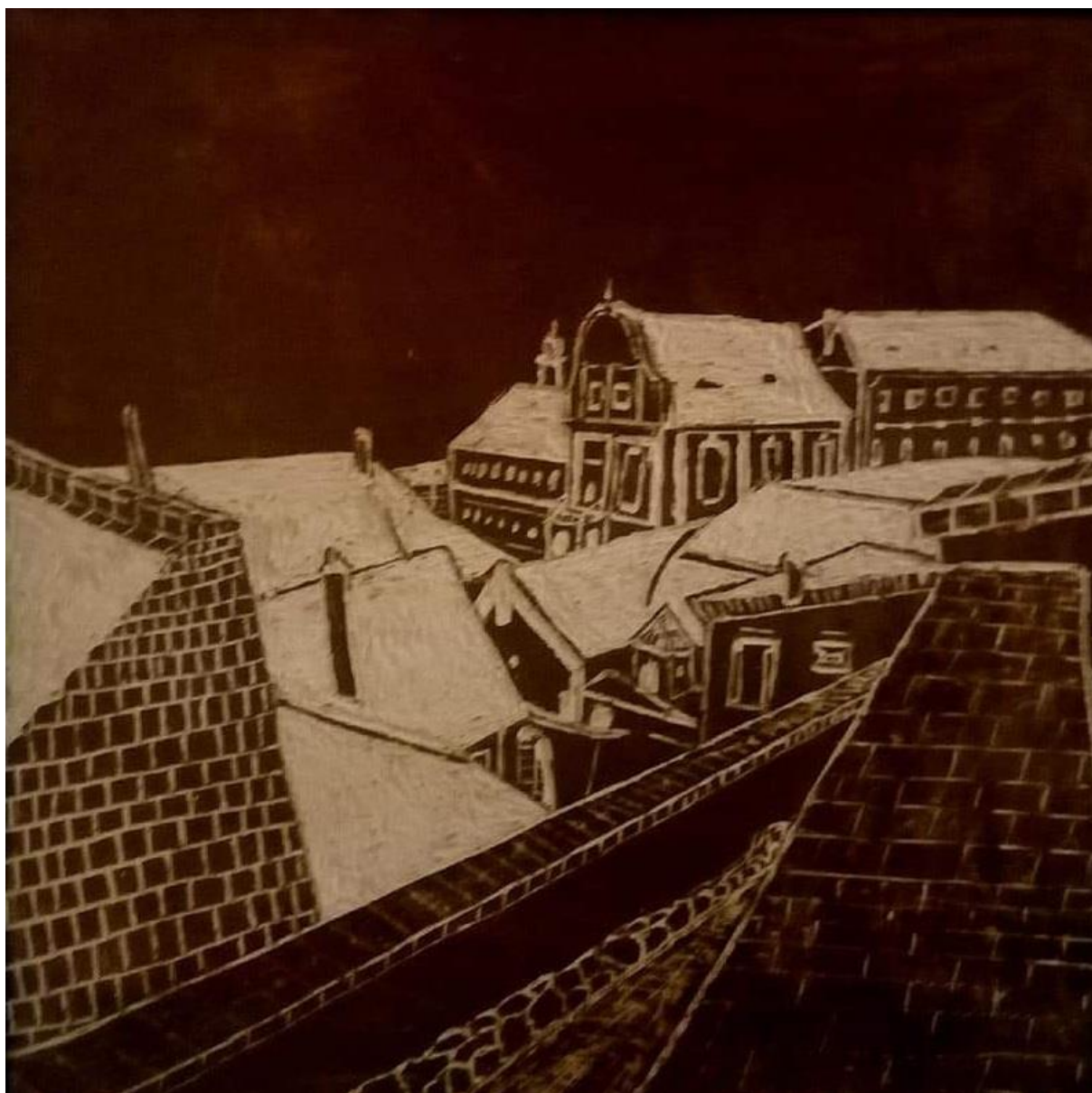


Utazás a célok felé





Utazás a célok felé





Polnai Gábor

www.polnai.com

Utazás a célok felé

Lectori Salutem!

„S a jelenben szép lesz minden, mit magadnak lelkeddel teremtesz.” (Polnai Gábor)

Polnai Gábor költészete, művészete meglepett.

Egy igaz ember. Olyan, aki őszintén beszél betegségéről, kihívásairól... de ez egyúttal terápiás cél is.

Gábor azt mondja, mit mondja!, harsogja: itt vagyok én, Polnai Gábor, betegséggel, magánnyal, egyedül-léttel, szorongással... itt vagyok! de nem egyedül.

Versei odaszögeznek. Érezhető a lüktetésük, érezhető az útkeresés mondanivalója. Igen, de érezhető a tanácstalanság is.

Valóban, jól teszem, hogy ennyire aggódok? Valóban kell, hogy bezárkózzak a világomban?

Az Új úton című versében így ír:

Mert tudja, van, ki őt hazavárja

Polnai Gábort – hiszem – sokan várják haza.

Tehetséges ember. Költőnek, képzőművészek egyaránt.

Polnai Gáborra szükség van.

Bízunk benne. Higgyünk benne. Segítsük őt.

*Polnai Gábor új célok eléréséért küzd. Hosszú és rögzös ez az út. Ám, azt hiszem, **mindannyiunknak** van olyan új célja, amiért érdemes küzdeni.*

Gábornak mindenképp.

Nos, talán... egy kicsit mindannyian polnaigáborok vagyunk.

RÁTZ OTTÓ

szerkesztő,

a Kék-Fehér Könyvkiadó alapító igazgatója

©2024

IMPRESSZUM

A kötet címe: Utazás a célok felé

*Szerző: **Polnai Gábor***

Kiadó: KÉK-FEHÉR KÖNYVKIADÓ (Pápa)

Megjelenés éve: 2024.

Megjelenik pdf-ben és e-book formátumban.

Megjelenés helye : www.mek.oszk.hu

A kötet – változtatás nélkül – szabadon terjeszthető!

Kereskedelmi forgalomba nem kerül!

*Szerkesztő: **Rátz Ottó**, Magyar köztársasági Bronz Érdemkereszt-díjas mesterpedagógus, szaktanácsadó, szakértő, újságíró-szerkesztő, a Kék-Fehér Könyvkiadó alapító igazgatója*

MINDEN JOG FENNTARTVA!

ISBN 978-615-81984-9-3 ISBN 978-615-82544-0-3

Utazás a célok felé



POLNAI GÁBOR: Utazás a célok felé

© Minden jog fenntartva!