

*Asztalos Morell Ildikó*  
**Feloldozás**

*Egy lélek rezdülése*



*Ághegy könyvek*

*Asztalos Morell Ildikó : Feloldozás*



**ÁGHEGY KÖNYVEK**  
Sorozatszerkesztő: Tar Károly

A kötet megjelenését támogatta:

**nka**

**Nemzeti Kulturális Alap**

A Magyar Nyelv és Kultúra Nemzetközi Társasága  
Svédországi Magyarok Országos Szövetsége  
Ághegy-Liget Baráti Társaság

© Asztalos Morell Ildikó  
© Ághegy-Liget Baráti Társaság  
ISBN 975-963-552-434-1

A borító Morell Sára festményének felhasználásával készült.

KIADJA A SZÉKELYHÁZ KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY  
Felelős kiadó: Nagy Zoltán kuratóriumi elnök

*Asztalos Morell Ildikó*

# Feloldozás

Egy lélek rezdülései

Ághegy Könyvek



## Előszó

Ez a verskötet sokféleképpen értelmezhető. Aki csak egy-egy verset kiragad belőle, válogathat szomorú és lelkesítő, melankolikus és energikus költeményekből. Ajánlom az olvasónak, hogy elejétől végig olvassa, mint valamely lélektani regényt.

Olyan kötetet alkottam, amelyben végigkövetem egy szerelmi történet érzelmi vetületeit. A szerelmi érzés, lehet reménytelen fellángolás, olyan, amely reménytelensége ellenére sem valótlan, s akit magával ragad, megtapasztalja a beteljesülést.

Felfogható úgy is, mint a lélek gyógyulása a reménytelen szerelemből. A szerelmet és a közeli társ halálát gyászoljuk. Elengedjük magunktól, azt, aki elmegy, akkor is, ha ez nagyon fáj nekünk. Különben ködhercegeknek hódolunk. Elengedni szeretetben nehéz, különösen, ha megbántódtunk és nem bántak velünk, kesztyűs kézzel.

Felfoghatóak ezek a költemények, mint olyan találkozás kövülete, amelyben a férfi és a nő egyenlőtlen félként állnak szembe egymással. A férfi, a csábító, a legyőző és a cserbenhagyó, a becsapott nő a megszégyenített és az elhagyott.

De vajon hány olvasata van az ilyen viszonyoknak? Felelősek vagyunk-e azért a fájdalomért, amit egymásnak okozunk? Számon kérhetjük-e boldogságunkat

vagy boldogtalanságunkat? Ha megaláztattunk, hogy juthatunk el a gyógyulásig? Hogyan juthatunk túl az önsajnálkozáson?

Felfogható e kötet egyfajta fejlődési folyamat kövületeként is, melyben a nő az áldozatúság két pólusán, a megalázott szüzén és a magát megtagadó ribancén, képes túlhaladni és felvállalni önmagát.

Az érzelmi gyógyulás, a feloldozás, a lélek bonyolult folyamatának gyümölcse. Futhatunk, magunk felvállalása előtt, hagyva életünk forgolódni ugyan abban a kerékvágásban.

E kötet vigasz azok számára, kik fájdalmukban megrekedtek. A feledés önmagában nem kiút. Az önépítés elengedhetetlen a gyógyuláshoz.

## **(S)óhajtás**

Elmúlt vágyaink villamosa  
csörömpöl, csikorog,  
zaját elmossa a távoli csend,  
férces álmok szikrázó dere,  
csöpögő eresze.

Szemed írisze  
izzik, emlékként cikázva  
az ébrenlét nyugtalan  
sóhajtásaiban.

Vulkán torkából  
feltörő sikoly  
távolba vész  
súlytalan, hangtalan.

Tátong a hiány,  
elhaló lángja hamvain.  
Szertefoszlik emlékké  
a létezés.



## **Feloldozásra várva**

Szeretetem üzenetével jöttem hozzád.  
Kezemből a mirha,  
mit adtam volna, földre hullt:  
meggyalázott áldozat  
álmaink behavazott oltárán.

Oly hirtelen szakadt rám  
vágyad, vadul és követelőn,  
magam benne nem találtam.  
Vacogó gyerekké váltam.  
Álltam megszégyenülten, némán,  
burkátlan, ostobán.

Magam, holmi aprópénzként,  
ha adom,  
becsaptam volna,  
s te magad, ha elveszed,  
mint júdáspénzt, a garast.

Kikacagtál,  
megalázva bennem a szüzet!

Sebzetten fordultunk,  
siklottunk tovább,  
korcsolyánk szikrázott a jégen,  
mögöttünk az éj.

Torkomba szorult sóhajtás,  
belátás nélkül van megbánás?  
Megbánás nélkül bocsánat?  
Feloldozás nélkül kellene  
az ölelés?

Korcsolyád siklik  
a fagyott tó tükrén,  
ködbe vész csilláma,  
úgy suhan.

Kőkastély fagyott jéghegyen,  
a feledés fekete leplét teríti  
a néma tájra a nagy varázsló,  
a Szürke Ködherceg.  
Szobáiban lányok  
fáradt sikolya:  
kőfalon vasveret.

Szívemben, fagyott éjben derengő rémség,  
darabjaira tört ijesztő képtelenség.  
Feledni vágnék, de nem tudok.  
Állok a vöröslő hold tüzében.

Ujjaim párnáin nyugszik arcod.  
Tó tükrén szelíd szél ajkad mosolya.

## *Kísértés*

Akarsz lelkünknek tükröt tartani,  
ha álmunk sötétjét ránk veti?  
Van remény,  
hogy vágyunk beér?  
Van benne éj,  
amely egekig ér?

\*

A sikolyt hallgatás követte,  
csendleplét lélekre vetette,  
s magát mély sebbé tette.

Amit hó eltakar,  
tavasz melege  
sárrá dagasztja.  
Mérgé újra fakad,  
válík áradó folyammá.  
Önmagunk elől hova bujdosnánk.  
Tisztulás hozzon gyógyulást.

Ki kéjt kéjre kerget,  
feloldozásra  
hiába vár.  
Varában a falak,  
elátkozott áldozatok.  
Kárhozat visszhangzik.  
Kanyargó folyosóján,  
kihűlt érintések,

## *Kísértés*

sírasba fojtott nevetések.  
Mind magáénak akarta.  
Kéjvágya kielégületlen,  
íja új legyőzetésre feszül.

\*

Nézd, itt állok!  
Ujjaim párnáin nyugszik arcod.  
Tó tükrén szelíd szél, ajkad mosolya.

Akarsz lelkünknek tükröt tartani,  
ha álmunk sötétjét ránk veti,  
van remény,  
hogyan vágyunk beér?  
Van benne éj,  
amely egekig ér?

Torkomba szorult elfojtott sóhajtás,  
kezem kér, lásd, vár árván.

Hiába bánat,  
a varázsló halad,  
vissza se tekint.  
Sikló kénye  
kéjt kéjre kerget.

\*

## *Kísértés*

Miért állok itt a  
vöröslő hold tüzében?  
Ujjaim párnáin miért nyugszik arcod?  
Tó tükrén szelíd szél ajkad mosolya?  
Miért kell, mit meg nem kaphatunk?  
Miért kér a kéz?  
Miért a vágy?  
Miért!? Kiért!?

A sors nagy misztérium.  
Tükröt tart nekünk,  
akarva akaratlan,  
s benne magunk megtaláljuk.

Néz ránk belőle,  
újra meg újra,  
- miért, kiért? -  
a taláros herceg,  
az értetlen, az ostoba,  
a bárgyú és mostoha szűz!

Lásd mindez, értem  
és érted van!

Lobbanj éji áldozat,  
a part megcsúfolt oltárán -  
megtiport vöröslő mirha.

## *Kísértés*

Hozz megnyugvást,  
hozz feloldozást.  
Légy tisztító fény  
és bizonyosság.  
Hozz lelkembe békét,  
hogy megtaláljam,  
és felkaroljam  
a hitbeli úton,  
a bennem síró gyermekben,  
önmagam.

## **Hit a tisztulásban**

Minden új találkozás,  
kitárulkozás,  
esély, tisztulás,  
amelyben szüzességünk elveszítjük  
újra és megint.  
Napfogyatkozás,  
fogantatás,  
új élet.  
Kikelet, sziporka,  
ablak a zöldbe,  
égbe, földre,  
folyók vizébe,  
arcod mosolyába.  
Érintéssel  
a valóságba,  
az elmúlásba,  
a megújulásba.  
Az újra megtalált hitbe,  
a feloldozásba.

## **Engem láss**

Engem láss!  
Ne, amit szemed veled elhítet,  
s amit szó elhadar.  
Csapzott madár-lelkem  
didereg tollatlanul  
küszböd sarkán.  
Eressz be!  
Hallgasd lelkem dalát.  
Fogd a kezem.  
Légy meséim  
oltárán  
lelkem hercege.



## **Korallok tengerén**

Vágyva vágyom, hogy még ebben,  
s nem a múltó árnyvilágban  
érintsd meg mellemnek  
gyöngyszemnyi bimbáját.

Köldököd csókolva innám  
harmatsillám csöppjeid.  
Mint tengert fodrozó lágy szél  
pezsgetném ereidben a vért,  
s lebegnének haló csillagokként  
korallok éjben vérző mélyein.

## **Látomás**

Látomás, fergeteg  
viharos tengeren.  
Sötétlő éjjelen,  
magamban verdesem.

Karjaidba zárva,  
udvarodban állok.  
Szól a tangó halkán,  
andalítón, édesen.

Messze, távol valahol,  
fák árnyékában  
egyszer újra még,  
csak a tiéd vagyok én.

A perc – öröklét:  
izzó szenvedély,  
áldozat, vérző tetem  
fagyott oltár peremén.

Álmaimban, keltemben  
újra meg újra,  
veled hajnalodik  
minden múltó éjjelem.

## **Nászruhába öltözöm**

Magamat vágyom neked  
újra felmutatni,  
hogy lelkeddel látva láss.

Utolszor öltöm magamra  
patyolat nászruhám,  
hogy hozzám végre eltalálj.

Csillagok sugara fejem dísze,  
ajkamon derengő egekbe  
mártózott remegés a mosolyom.

Szellők szárnyán lépdelek  
meztelen, hangtalan, távoli  
partok fodrozó homoktengerén.

Feléd közelítek csendben  
reménytől sugárzó nappalok,  
vértől píráló alkonyán.

## **Tükörkép**

Tükörbe néz a szempár,  
látlak tükrömben téged.  
Arcod élet, képzeted.  
Mélybe zárt vágy titka  
a múlt ébredő sóhaja.

Találkozunk-e képzetünkben?  
Mit tükröd neked mutat,  
látszom benne én is?  
Megérint-e képem,  
síró, szomorú arcélem?

## **Itt állok**

Arcomon a magány kínzó mosolya,  
elveszett reményem párálló pora  
Kínjában vajúdik, míg elszenderedik.  
Lassan, halkán, csendesedik vágyam.

Már érzem kezéd kelletlen simítását,  
arcomat érinti az elsuhanó éjben,  
melyet miénknek reméltem.

Itt állok perlekedve magammal,  
vakságom ostromozva újra és újra.  
Miért nem láttam, miért nem tudtam  
határt szabni öntörvényem útjainak.

Búcsúzom.  
Kérlek, fogadj magadba mégis,  
bár egy szóval,  
mint kiből léted újrafogant,  
hogyan elengedhessem magamtól,  
mivé lenni vágytam veled,  
mit adni nem tudtál,  
amiért toporzékolva pereltem,  
s amit nélküled magaménak  
hiába is kívántam.

## **Hiába már**

Tudom hiába már,  
ez csak egy tűzvirág,  
mely felkavar s eltakar.  
Vágyam egyre csak  
hozzád vonz, körbe zár.

Nincs remény se kint se bent.  
Mélyben repdesem,  
rejt a barlangéj,  
aláránt a mélység  
tátongó örvénye.

Hiába minden vágy.  
Hiába szeretném,  
hiába adhatnám,  
meg nem kaphatom,  
meg nem adhatod.

Elengedlek, többé  
nem kérlek.  
Szárnyaim nem verdesnek.  
Csak nézem és hagyom,  
hogymint lépteid elnyelje  
távolok elnyugvó éjjele.

## **Ködherceg**

Ködhercegem vágtat  
hegy és tenger felett,  
égi nász kecsegtet,  
szálltában nevet.

Itt lent minden szürke,  
vad álom hajnallik,  
vágy sikolya hallatszik,  
belevész a kéklő űrbe.

Ködhercegem csalogat,  
ég alatt és tenger  
felett, égi nász  
kecsegtet, amint nevet.

Reggel rideg az ébredés.  
résztétlen az őszinteség,  
durva a valóság  
annak, ki másból nem ért.

Ködhercegem olcsó talár,  
mélyben kereng velem,  
el sose érhetem,  
hiába esdeklem.

## *Ráébredés*

Csalóka ének dereng  
fájdalomtól rezgő  
szívem hasadó egén:  
gúnyol, kacag, lenéz.

Nászunk megváltásért  
esdeklő, első és utolsó,  
bőrömet karmoló,  
húsomba markoló,

kéjvágy, legyőzetés  
múló kielégülés,  
kincs nincs oly drága,  
mit tiporni ne bírna.

Békém, miként találjam,  
hogy magamnak megbocsássam  
vakon és hiún,  
ha reméltem.

Éji nászt kacagva  
vágat, és nevet  
szürke lován a ködherceg,  
hegy és tenger felett.



## **Már engem is kinevethetsz**

Már engem is kinevethetsz,  
élceid tárgyaként megvethetsz.  
Lehetnék akár kurva is  
sokak eldobott ribanca,  
nélküled, mindegy ki jön.

## **Nézd, magamat mivé tettem**

Nézd, magamat mivé  
tettem, hogy tiéd nem  
lehettem.

Tavaszi mámorban  
virágzó, napvirágos  
kertem.

Fényben pompázó,  
rózsaszín illatos  
berkem.

Örömtől szikrázó,  
kék éjben cikázó  
lelkem

Csókodra sóvárgó,  
oltárra feszülő  
testem.

Nézd, elvetetten,  
magamat megvetve,  
mivé lettem?

## *Önmegtagadás*

Kétségben vergődő,  
utánad vágyódó,  
szádkivetett.

Kincstelenné nélküled  
magamat, ugyan, hogy  
tehettem?

## **Mondd mit vétettem**

Mondd mit vétettem  
hulló kavicsá lettem  
magam eltemettem  
érezni sem tudok  
szeretni sem bírok  
nem fájnak a kínok  
könnyek nélkül állok  
lelkem lángoló látnok  
tisztulni hiába vágyok,  
konok, kérkedő kanok  
kéjének eszköze vagyok.

## **Lehettem volna**

Játszottam volna  
boldogot, könnyedet,  
lehettem volna madár,  
csicseri,  
ki magát kéreti,  
repdes almafán,  
kedvese ajtaján.

Játszottam volna,  
okosat, rideget,  
lehettem volna madár,  
kivagyi,  
ki magát kelleti,  
kedvedbe jár,  
ágyadban hál.

Játszani, ha tudtam volna.

## **Búcsú a gyalázatban**

Égbemetszett azúrkéken  
vérző hajnalon,  
tőled végleg  
búcsúzom.

Egek kapuján  
fagyott vasveret,  
semmivé vált,  
amit voltnak véltem,  
amiben hittem és reméltem.

Nagy a bánatom,  
szorít a fájdalom,  
magamat vádolom.  
Gyalázat-nászruhám  
undorra merevedett,  
testem megvetetten  
szeretett.

A volt hitét magamnak,  
te tőlem ezt is megtagadtad.  
Legyen, mit rám ruháztál -  
tiéd a gyalázat.

## **Megloptad legszebb álmom**

Megloptad legszebb álmom,  
elvetted, meg se értetted,  
úgy álltál tova. Szájad sarkában  
sanyarú nevetés, nem is sajnálat,  
benne hiú, férfi gőg játszik,  
érzéketlen, fagyos megvetés.

## **Vár kőből és acélból**

Magad köré falat építettél,  
kőből és acélból,  
hogyan elválaszd a napot az éjtől,  
s hogyan engem kizárj.

Átjutni rajta sosem tudok,  
szoronghatok itt kívül,  
kétségbeesésem köntösében.  
Csont és bőr,  
üres kezekkel.

Segítségért esedeztem,  
kolduló szegény,  
oltárod előtt.  
Ez nagy szégyenem.

Nem volt, mit adjál,  
láttni sem akartál.

Magad köré falat építettél,  
kőből és acélból,  
hogyan elválaszd a napot az éjtől,  
hogyan engem kizárj.



## *Lezárás*

Éjjelem és nappalom,  
csillagokba burkolom,  
acélzsinórral bevonom.  
Neked adom  
álmatlan hajnalim,  
vágyam, sóhajtasim!

Elrejtezem a gyász mély barlangjában  
meztelenül, átfagyottan.  
Gyászom kőbe és acélba öntve.

Magad köré falat építettél,  
kőből és acélból,  
hogyan elválaszd a napot az éjtől,  
s hogy engem kizárj.

Oda én nem mehetek,  
ott én nem lehetek,  
ami ott benn lakol,  
láttni sosem fogom.

Építetek várat elsírt könnyeimből,  
hogyan elválasszam a napot az éjtől.  
Oda te sohasem jöhetsz,  
amit sohasem láthatsz.

## **Síratóének**

Ha ez az akaratod,  
hogy szótlánul elmenjek  
mondd, nekem egykor kedves,  
utolszor kérlek,  
mondd meg nekem,  
mikor az éj leple leszáll,  
búcsúzni tőled,  
hogy búcsúzzak,  
elengedni, hogy engedjelek?  
Mit tegyek?  
Hogy gondoljak rád,  
ha most csendben elmegyek?

Kérlek, bocsáss meg.  
Ha oktalan vádoltalak,  
ha követelődző voltam,  
ha vakon szerettem,  
szódra nem hallgattam,  
csak magamra gondoltam.

Kérlek, bocsáss meg, ha  
kértem, mit adni nem tudtál.  
Toporzékoltam és pereltem.  
A kincset, mit a múltó nap adott,  
látni nem bírtam.  
Ha többet akartam,

*Megbocsájtás, elengedés*

ha sírva esdekeltem,  
magamnak határt szabni  
nem tudtam, nem bírtam,  
ha a mennyekből  
poklokra zuhantam,  
örvénylő fergeteg  
ha kergetett.

Kérlek, bocsáss meg,  
hogy én is bocsánatosan  
elengedhesselek.

\*

Megbocsátom,  
ha engem nem szeretve,  
karom karodba öltve  
velem azt tettetted  
és el is hitetted.  
Megbocsátom, ha látóként,  
kincsem, mit neked rejtegettem,  
vakságom, reményem meglested,  
mit kedved, múltó szeszélyed  
bennem megkívánt elvetted,  
de mit lelkem benned vágyott,  
büszkén, részvétlen elvetetted.  
Koldussá vele magadat tetted.

*Megbocsájtás, elengedés*

De magamnak, hogyan bocsássam meg  
legmélyebb félelmem,  
legszörnyűbb szégyenem:  
lettem kéjvágyó, ki téged  
kelletlen kincsekkel halmoz.  
Bár kétkedtem,  
elvettem, mit testem testedben kívánt,  
de lelkem szomját nem olthatta.  
Megtettem, mert hiún reméltem, hogy  
volt legalább egy perc,  
melyben királynőd lehettem  
s te, tündöklő hercegem.

Ha úgy volt, ahogy mondtad,  
durván, de valón,  
hogy az a perc soha nem volt,  
és ha volt, akkor is csak bennem?  
Ha az, ami történt csak csíny volt,  
magamnak megbocsájtok,  
hogy hiún mást reméltem.  
Balgán és vakon, ha hittem,  
mert hit nélkül élni nem mertem.

\*

*Megbocsájtás, elengedés*

Mondd, hogyan bocsássam meg neked,  
ha volt egy éjszaka,  
amiben a szivárvány  
megtört, és az ég mosolyra nyílt,  
akár csak egy pillanatra,  
s ezt tőlem és magadtól megtagadtad,  
csak hogy engem megtiporj?

S hogy tőlem megtagadtad  
a legszebb éjszakát,  
de még azt is, hogy volt  
valami, ami emlék,  
és ezt magadtól is megtagadtad,  
ha így volt, mondd,  
magadnak megbocsájtani tudsz-e majd?  
Ha volt egy perc,  
amit aranyló könnyekkel  
becéztél...

De ha, mert követeltem,  
sértettem, pereltem, örvénylő  
viharként, néha mennyben,  
néha pokolban toporzékolva  
taszítottam el, mit a sors ily  
váratlan felkínált,  
a percet, mit kincsként  
felajánlott az élet,  
s miben téged megtalálalak,  
mondd magamnak,

*Megbocsátás, elengedés*

miként bocsássak meg?  
Hogyan tegyem, mit tettem  
meg nem történtté,  
hogy nekem megbocsáss,  
hogy hozzám újra eltalálj?

\*

Ajtód szótlan kulcsra zártad.  
Emléked felett a csend karvalya vigyáz,  
sikolya sivít elhaló vulkánok  
sötétlő krátere felett.  
Tévedve, a járt út csalóka mentsvár.  
Csak gyógyulva léphetünk túl  
kételyünk ketrecén.  
Kavics a parton, törmelék,  
kinccsé két gyermekszív  
játshi álma tehette volna.  
Eldobva, magunkat is megtagadjuk.

\*

Ha ez az akaratod,  
hogy szótlanul elmenjek,  
mondd, nekem egykor kedves,  
utolszor kérlek,  
mondd meg nekem,  
mikor az éj leple leszáll,  
búcsúzni tőled,

*Megbocsájtás, elengedés*

hogyan búcsúzzak,  
elengedni, hogyan engedjelek ?  
Mit tegyek?  
Hogy gondoljak rád,  
ha most csendben elmegyek?

## **Neked kell!**

A békét magadban  
neked kell megtalálnod.

A gyermeket lelki magadban,  
ki sír, neked kell felkarolnod.  
Erősnek lenni, megbocsátani  
önnön magadnak, ha vádoltál  
másnak,  
kit ellened vétkezni véltél,  
neked kell.

A békét magadban  
megtalálnod, neked kell.



## **Látlak-e még ?**

Nagy a csend.  
Az északi szél,  
csapdossa  
kapunk a kertben.  
A baldachin fehér,  
karaván vászna  
repdes, mint  
szétszakadt vitorla.  
Levelek avarja  
örvénylik.  
Álmaink vára  
tátong, visszhangzik  
sötéten.  
Suttogásaink  
őrzetlen, meztelen  
szilánkjait  
szétsöpri,  
az éji vihar,  
nyomtalanul.

Látlak-e még?

## **Gyászba borult lelkem**

Gyászba borult lelkem  
tőled búcsúzik.

A meggyalázott nász  
szürke ködje tereget  
bús, barna felleget,  
amelybe szégyenem  
lepelbe rejthetem.

El kell, engedjelek.

Gyászba borult lelkem,  
tőled búcsúzik.

Hiú remény, illúzió-  
vágy bennem  
képeddé egyesült.  
Lettél, amit magamnak  
annyira vágytam,  
akinek jöttét vártam.

El kell, felejtselek!

Gyászba borult lelkem,  
tőled búcsúzik.

## *Gyász*

Még kétkedem,  
magamat verdesem.  
Mit ér? Miért?  
El kell, engedjelek!  
El kell, felejtselek!

## **Temetés**

Feketegyászos,  
sajgó, titkos temetés,  
hol nincs, ki karod  
karjába fonja,  
s állna múltó vágyaid  
elhantolt teteme felett.

Gyászold, amit  
hinni véltél,  
amiben reméltél,  
s amiben durván,  
csúnyán megcsalattál.

Temetés, amelyen  
holtat hantolni  
neked kell,  
végleg búcsúzni  
lelkedben tőle megválni,  
szeretetedbe örökre bezárni  
magadban magadnak kell.  
Nihil

## **Miért?**

Úrbe merednek  
kopott szemeim.  
Karjaim csüggnék  
érzéketlenül, erőtlenül.  
Vérzek. Mégsem érzek.  
Földön fekszem.  
Lélegzem.  
A tarka rét -  
nem érdekel,  
színtelen simítja  
ajkam a szele.  
Erőt nem ad,  
csak van: a létezés.  
Levegőtlen éjben  
emlék fojtogat.  
Némán int az angyal,  
szárnya süvít, sikít,  
a szürke égbe vesző,  
árnytalan éj hajnalán.

## **A létezés oltalmára bízva**

A teremtés fáján kucorgok,  
remegve-vacogva,  
meztelen.

Arcomon a meggyaláztatás  
könnye pereg,  
gördül ajkam csücskén,  
mint sós hús íze ülepszik,  
ernyed.

A lét nem érint, nem fáj:  
csak vagyok és hagyom,  
hogymúljon.

Elfogadom,  
amin változtatni nem tudok.

A létezés oltalmára bízva,  
a teremtés fáján kucorgok  
remegve-vacogva,  
meztelen.

## **Apokrif tisztító imádság**

Teremtőm!  
E teheről megszabadíts!  
Hadd dobjam le magamról,  
fújjam ki tudómból,  
az éterbe vissza, hadd küldjem,  
a mindenségbe.

Hamis ének  
ne gyalázz!  
Öröömnek, testemnek, lelkemnek  
útjába ne állj.

Teremtőm!  
Ajtóm megnyisd,  
szívem kitárd,  
lelkem gyógyítsd,  
a követ szívemről, testemről  
legördítsd.  
Adj erőt,  
hogy lelkem magányos  
gyermeke felnőjön,  
útra indulhasson,  
szeretetedben  
kiteljesülhessen.

Ámen.

## **Gyógyír**

Vakító ég  
tél derén,  
azúrkék.  
Tavon jég,  
fagyos a lég.  
Bent tűz ég:  
vörös vér.  
Angyal suhint,  
gyógyírt hint,  
amint int.  
Önelfogadás



## **Bűn-e elvenni mástól**

Bűn-e elvenni mástól,  
amit test a testben megkíván?  
Ki álljon helyt magáért,  
ha szó, kimondott szót  
nem követ?

Ha a tett a másikban  
gondolattá másként fakad,  
és ki ad, nem érti,  
a másik benne mit lát,  
s mi az, mit elkövet.

Védd magad!  
Nincs más ki védjen,  
hol az együttérzés, a féltés,  
az önös élvezetnek gátat  
nem terem.

Határt te szabj! Élvezz,  
mást ne hagyj élvezni kéjét,  
ha örömöd benne,  
saját magad számára,  
nem találod.

Ne hadd, hogy legféltettebb  
álmodat meglopják.

## *Önellfogadás*

S hogy a legszentebb pillanat,  
mit magadnak reméltél  
sárral szennyeződjön.

Védd foggal és körömmel,  
ha kell ököllel,  
csak méltó kéztől fogadd  
a simogatást, úgy, ahogy  
álmaid titkon ígérték.

Ha könnyed kaland csalogat,  
add magad, ha magad  
sem vársz többet,  
s ha merni mersz  
a közös pohárból  
magadnak.

Ne bánd meg,  
ha magad odaadtad,  
ostorral lelked  
ne tipord, ha elvetted,  
mit tested vágya  
vágyva vágyott.

## **A mostban élni**

Várni, vágyni, újra várni,  
mindhiába felhőn járni,  
mégis mindig földön hálni,  
minek folyton csúcsra hágni.  
Magunkat kell, földön járva  
itt a mostban megtalálni!

## **Nem vagy áldozat!**

Mit tested megkívánt,  
magadért tedd meg!  
Ne szégyelld,  
ne ostorozd magad.  
Nem vagy áldozat.  
Nem űz a kárhozat,  
ne hagyd magad.  
Amennyi számodra  
a kincsből most jutott,  
szívedbe befogadd mind,  
mit sorsod adott.

## **Láss!**

Lásd, mit vágynál.  
Vállald önmagad.  
Ne hagyd, hogy megcsalass,  
védd magad!  
Nem szégyen a gyengeség,  
s hogy lelked mutatni merted,  
s hogy meglesett meztelen  
vad tested védtelen.  
Ki védtelenre tör,  
más titkát lesi,  
játékként elveszi,  
és aztán megveti,  
bűntudat azt illeti.

## **Vállald önmagad!**

Ne tagadd meg,  
vállald önmagad.  
Ne ostorozd,  
ne vádold,  
fogadd el, amivé lettél,  
ahogyan éltél és reméltél.  
Mit tettél, a jót lásd benne  
szívedből, ha cselekedtél.

## **Rád így emlékezem**

Ábrándok csalóka képze:   
part mentén imbolygó hajó,   
fodrozó folyó hordozza,   
lebeg ölének lágy hajlatin.   
Simítja, becézi csillogó víztükör,   
cseppként csobbanva odább,   
benne játszi mosoly a fény.

Ladik lánc zörög, kötele feszül.   
Hömpölygő, morajló örvény árja   
sodorja, görgeti hordalékát tovább.   
Káprázat csilláma szétoszlik, elmerül.   
Képzeted, ha felmerül.

## **Már nem fáj**

Már nem fáj, ha a hajnal  
fényét veti az ablakon át,  
s árnyéka játszik a falon,  
mely előtt álltam és vártam,  
hogy végre karodba zárj.

Már nem fáj, ha csend borul a tájra,  
mikor a viharfelhők tisztulnak,  
s ha megalvadtt vér ízeként a számban  
vadul gyúlt csókok emléke felmerül.

Már nem fáj, ha mosolyod átlebeg  
ébredlétem ködös alkonyán.  
Csend őrködik az éjben,  
vigyázza álmomban elsikló  
képed, mit vízparti kavicsként  
simít, sodor a víz szelíden tova.





# **Tartalom**

Előszó

(S)óhajtás 7

## **Kísértés**

Feloldozásra várva 8

## **Vágyakozás**

Hit a tisztulásban 14

Engem láss 15

Korallok tengerén 16

Látomás 17

Nászruhába öltözöm 18

## **Kétely**

Tükörkép 19

## **Ráébredés**

Itt állok 20

Hiába már 21

Ködherceg 22

## **Önmegtágadás**

Már engem is kinevethetsz 24

Nézd, magamat mivé tettem 25

## **Önsajnálat**

Mondd, mit vétettem 27

## **Önvád**

Lehettem volna 28

## **Vádaskodás**

Búcsú a gyalázatban 29

Megloptad legszebb álmom 30

### **Lezárás**

Vár kőből és acélból 31

### **Megbocsájtás, elengedés**

Síratóének 33

Neked kell 39

### **Kétkedés**

Látlak-e még? 40

### **Gyász**

Gyászba borult lelkem 41

Temetés 43

### **Nihil**

Miért? 44

A létezés oltalmára bízva 45

### **Megtisztulás**

Apokrif tisztító imádság 46

Gyógyír 47

### **Önelfogadás**

Bűn-e elvenni mástól 48

A mostban élni 50

Nem vagy áldozat 51

Láss! 52

Vállald önmagad! 53

### **Emlékezés**

Rád így emlékezem 54

Már nem fáj 55



