

Alkotásaink 2010



Életlánc Egyesület

*„Hogyan írod a verseidet?
-Ne haragudj, nem tudom megmondani. Valami az eszembe jut, felnézek az égre, s érzem, hogy lélegzik a
csend.”*

Barrett Browning Elizabeth

Kedves Olvasók!

Az **Életlánc Egyesület** gyűjteménye a honlapot látogató fiatalok alkotásaiból készült el 2010-ben. 2008-tól kezdve folyamatosan gyűjtjük a verseket, novellákat, rajzokat és festményeket, hiszen ezek lenyomatai egy pillanatnyi hangulatunknak, és segítenek levezetni a hétköznapiak során felgyülemlett feszültséget. A művek megmutatják a rejtett sebeket és segítenek ezek begyógyításában is. A lelki gondokkal küzdő fiatalok sokszor érzékenyen viszonyulnak a világhoz, és emiatt születnek kifejező, elgondolkodtató és érzelmekkel teli alkotások a kezeik nyomán.

Remélem, hogy legalább akkora örömet fog okozni ez a gyűjtemény az olvasóknak, mint amekkora örömet okozott az alkotás során a fiataloknak és a válogatás alkalmával nekünk, az egyesület tagjainak.

A honlapunkon is megtekinthető a kiadvány: <http://www.eletlanc.atw.hu/>

Kellemes olvasást és nézegetést kívánunk!

Életlánc Egyesület

Készült **2010**-ben az **Életlánc Egyesület** jóvoltából



Cerberus, 18

A kicsi fekete kavics...

Valahol a világban volt egy kicsi kavics. Mindenki felrúgta átlépet rajta. Mikor egyszer valaki kézbe vette s magával vitte, mint valami kincset. Kincsé lett a kicsi kavics majd mikor ismét bedobták több száz ugyan olyan kavics közé került. Több akart lenni, mint egy kicsi fekete kavics. Egyszer emberré vált. Férfi lett, mert nőnek nehéz volt még lenni abban a világban ahol élnie kellett. Először élvezte, de egyre inkább kavicsnak érezte magát Belerúgtak s átléptek rajta. Egyszer megunta és ő lépet át másokon. Megtagadva önmagát lett ember s kavicsá változtatott a körülötte élőket. Sok kicsi kavics gyűlt körülötte. De csak egy volt ki sosem hitte, hogy azért bántja, mert erre vágyik. Számtalanszor lépet át a kicsi kavicson rúgott bele, de a kavics az óta is ott van vele. Elrepedve, megfordulva darabokban, de maradt.

Sikerült?

Zuhog az eső, fúj a szél, és sötét van. Halk csöndes este a város zajában. Néha egy-egy autó végig siklik az utcán. A boltok fénye világítja a lány útját. Fekete cipője csurom víz a szoknyájáról nem beszélve. Egyetlen menedéke a szürke kapucnis felső, amit magán visel. Karjait maga köré fonja. Talán fázik de nem a hideg miatt, hanem a szívében kongó ürességtől. Egyedül egy esős éjszakán. A lány megállíthatatlanul megy, előre tart és lassan nesztelenül suhan a kihalt utcákon. Nem törődik, azzal ki elmegy mellette, mintha ott se lenne.. vagy talán ő nincs ott egészben? Hirtelen megáll és befordul egy kapuba. Bemegy. Fel a hosszú lépcsősoron. Majd egy emeletnél kifordul és megy.. Előre tart.. Míg elér egy fehér ajtóig. Bentről kiáramlik a világosság. Hát itthon vannak. A lány halkán bemegy.. leveszi cipőjét és leveszi felsőjét, haját hátradobva megy végig a nappalin.. Anya szobájában már alszik a fény, majd elér egy ajtóig. Egy egyszerű fehér ajtó kinyílik és egy sötét szobába visz utad. Gyertyák fényei oltódnak fel s a lány leül ágyára a géppel szemben. Felhúzza lábait és ráteszi fejét... nem tudja, mit tegyen.. Hisz nincs miért felmennie MSN re. Akik ott vannak álbarátok... mind kihasználták és eldobták. És mégis.. ő ezekkel beszél és törődik nap, mint nap. A monitor fénye világítja meg a lány kezét.. sebhelyek.. Miket az élet okozott...a lány ölébe vész egy kis könyvet, amit az ágya alól húzott ki. Rajta ez áll: I'm nothing! Kinyitva sok lapot átlapozva felbukkan egy üres oldal majd ez is, betelik. A lány csak ír és ír... majd felpillant. Megjelent egy kicsi villogó ablak a tálcán.. egy rég látott barát.. egy mosoly kerül az arcára.. Ahogy olvas a mosoly, sápad.. az üzenet:

” NINCS SZÜKSÉGEM RÁD TÖBBÉ!”

Ennyi volt. A lány összeomlott.. kezében lévő könyvbe kerülnek újabb és újabb szavak... míg végül az utolsó sorig jutunk:

„SAJNÁLOM ANYA, DE MÁR NINCS MÁS KIÚT”

A lány feláll és a fürdőszobába, rohan kezébe, kap egy pengét, és munkának lát.. karjait szétvágta... halkán zokogva átkozza világát... feláll majd lassan tántorogva, kimegy a lakásból.. nem bajlódik holmi cipővel meg pulóverrel csak, megy felfelé... majd egy ajtót kinyitva felér a tetőtérre.. a lány felmászik a támfalra, és lenézve kémleli világát:

„EZ AZ MI TÖNKRE TESZ!” - mondja halkan magánk.

Áll és nézi, hogy megy oda lent az élet, csak mennek az emberek és meg sem állnak.

„MIÉRT IS ÁLLNÁNAK CSAK NEM ÉRTEM, EGY SENKIÉRT? HOVÁ KÉPZELSZ?”

A lány fekete könnycseppeket hullat.. Le sem törli.. csak sír halkan.. majd felnézz az égre...

„SAJNÁLOM! NINCS MÁS MEGOLDÁS SZÁMOMRA! ÚGYSE KELLEK ÉN ENNEK a VILÁGNAK!”

A lány reszket. maga köré font kezeit majd megfordul

„KÉRLEK, HADD HALJAK MEG VÉGRE MERT EZ ÍGY NEM JÓ NEKEM!”

Majd hanyatt dől.. lassan lezuhan.. meg sem áll.. az emeletek Majd hanyatt dől.. lassan lezuhan.. meg sem áll.. az emeletek kihunyt fényeit kémleli, és lehunyt szemeivel rimáncodik a halálért. Majd elkezd közeledni a talaj és lassan kettőjük közt lévő távolság, megszűnik. A hideg, vizes betonon fekszik egy ártatlan lélek.. kinek életét pokollá tették egyesek. De ő még is mosolyog.

„SIKERÜLT!”

Ezt már csak gondolja de, mind tudják. Az emberek a lány köré gyűlnek.

„látod még is megálltak.. Nem voltál senki csak te hited azt magadról.” Egy lány kit bárki lát egy kedves mosoly, fogadta. A lány ki mindenkinek kezet nyújtott és megvédet. A lány, aki most holtan fekszik az aszfalt közepén.

A Cerberus gyászéneke - Meghallott vonyítás

Újakat érzek magamon. Vékony csontos ujjakat. Nem ezek már kezek, kézfejek. Száraz, meggyötört kézfejek. Ő is szenvedett? Karok ölelnek át s megérzek egy testet. Egy mellkast, amiben egy másik szív dobog. Lélegzik, lassan és ütemesen. Engem is megnyugtat. Mikor átölelem, megremeg, majd lassan megszok engem s még erősebben átölel. Megszólalnom nem kell, nem is tudok. Tudom, hogy tudja, mit érzek. Mert ő is ugyan azt érzi. Nem érdekel ki ő, nem érdekel honnan jött. Csak maradjon velem. Maradj, kérlek!



Adnilem alkotása

Dóri, 19

Boldogságország határában

Az élet olyan, mint egy végtelen utazás. Ha normális tempóban szeretnél haladni, szállhatsz buszra. De ugyanígy mehetsz repülővel, bár féltő, hogy a magas gyorsaság miatt hamar lezuhansz. És ott vagyok én, gyalogszerrel, komótosan a főút mellett battyogok, hisz már nincs hová rohannom, sőt, ha tehetném, visszafelé sétálnék. Amikor az ember gyalog megy, néha lát egy buszt elsuhanni maga mellett, vagy egy repülőt elhúzni a feje felett és ilyenkor néha összeszorul a szíve: én is fel akarok szállni a buszra, én is repülni akarok! Tudtam, hogy Ő is hol buszozik, hol felmerészkedik egy rövid időre a repülőre és én hol vele akartam lenni, hol meg csak integettem neki az út széléről, látva, hogy megint széleseben elhagy. És a múlt héten? A múlt héten is ott sétálgattam az úton, nagyban gondolkodtam a semmin, mikor egy busz húzott el mellettem, mint már oly sokszor. De ez a busz hirtelen megállt, előttem pár lépéssel, az ajtó kinyílt és egy lány szállt le róla, majd leült az út szélére és ott maradt. Nem törődtem vele, mentem tovább, mintha ott sem lenne. Ekkor Ő jelent meg az ajtóban, kezét hívogatóan, csábítóan nyújtotta felém, és én engedtem neki. Ahogy felszálltam a buszra, megcsapott az Élet édeskeserű illata, ahogy körbelengte az egész helyiséget. A busz belsejében nem a megszokott ülések sorai voltak, hanem egy hatalmas teremben szerteszét kanapék és számolyok, minden arany és narancsságra színben úszott, a kandallókból melegség áradt. Ő beljebb húzott, a terem másik végébe, a többiekhez, akik mind széles mosollyal és vállveregetéssel üdvözöltek. „Már vártunk!” És éreztem: felszabadulok. Ez volt az az érzés, amire oly régóta vágytam, amiért olyan sokszor könnyezve néztem a mellettem elsuhanó buszok után. És most végre én is fent voltam a buszon. *Vele*. Leültünk egy-egy számolyra és beszélgettünk, órákon át, a legnagyobb békében, ahogy már nagyon régen. Végül kérdeztem, hogy merre tartunk, hová megy ez a busz? "Boldogságországba" - felelte Ő. A válasszal nem foglalkozva végignyúltam egy hosszú kanapén, Ő mellém feküdt és csak néztünk egymás szemébe. Még emlékeztem, milyen gyönyörű szemei vannak, hogy annak idején hányszor elvesztem bennük, amikor még jelentett nekem valamit. Ma már azonban cseppnyi érzelmet sem keltett bennem. Megszűnt a varázs. Mindazonáltal együtt élveztük, ahogy a Nap sugarai, visszaverődve az aranyfalakról ránk sütnek. Ahogy régen is tettük.

Még sokáig utaztunk így, ebben a csodás békekességben, miközben arról kérdezgettem, hogy Ő, nagy tapasztalattal, milyennek találta a repülővel való utazást. "Észvesztően gyors, szinte észre sem veszed, hogy ott vagy, mikor már le kell szállnod. A hatalmas terem csordultig tele volt emberekkel, minden rejtelmes, ezer színben úszik, a levegő szinte forr az extázistól!" - mesélte ragyogó arccal, majd így folytatta. - "Hamarosan Te is felszállsz velem. Együtt leszünk, csak Te meg Én és senki más. Együtt repülünk majd Extázisországba." Lehunytam a szemem és elképzeltem az utat: micsoda hang-, szín- és illatorgia! És mindezt *Vele* élhetném át! És ekkor meglepődve ráncoltam össze a homlokomat: nem éreztem vágyat, hogy sűrűssem a pillanatot, nem vágytam a repülőre. És ekkor, álmodozásom közepén a buszsofőr rekedtes hangja ébresztett fel. "Boldogságország határához közeledünk. Aki le akar szállni, az most tegye meg!" Az érzés hirtelen tört rám, de félreérthetetlenül erős volt. Még nem jött el az ideje, hogy megérkezzem Boldogságországba, most még nem. Lassan felültem a kanapén és ismét ránéztem, szinte már a tekintetemmel szabadkoztam tettem miatt, és szemeiben könnycseppek gyűltek. Megértette, mit akarok tenni. Kértem, hogy ne sírjon, hogy várjon rám a kapuknál, hamarosan én is Ott leszek *Vele*. Azon felül megköszöntem neki a csodás utazást, amelyet sosem fogok elfelejteni, hisz Ő és Én, Mi

egyenlők vagyunk az Örökkévalósággal. Nem bírtam tovább nézni az arcát, hallgatni könyörgését: „Maradj!”, így felpattantam a helyemről és elindultam a buszajtó felé. Láttam, hogy mások is le akarnak szállni, de senki ismerőst nem láttam. "Na, szép!" - gondoltam magamban. - "Megint csak én vagyok ilyen gyáva!" Még utoljára hátranéztem, az ismerős arcok mosolyogva integettek felém. „Siess utánunk!” És egy ígéretet magam után hagyva leszálltam a buszról és megálltam a többiek között az út szélén. A busz ablakában arcok jelentek meg, a búcsú kevésbé szomorú és fájdalmas jeleivel, ahogy integetnek nekünk, a gyáváknak, biztatva, hogy szálljunk fel a következő járatra. Hamarosan az Ő arca is megjelent az egyik ablakban és széles mosollyal integetett felém. A nyitott ablakon még kiszól egyszer. "Várlak és szeretlek." Aztán míg az integető kezek és a mosolygós arcok tovatűnnek, a busz egyre csak halad az eddig észre sem vett hatalmas kapu felé, amely, mint egy óriási száj, úgy tárul ki a busz előtt, majd végleg el is nyelte azt. Még sokáig bámultam a hatalmas aranykaput, amelynek apró domborművei milliányi, mosolygós arcot ábrázolnak, de ezek mind mozognak és kacagnak, mutatva, mi minden vár odabent, miért érdemes nekünk is betérni oda.

Az út túloldalán egy kis buszmegálló volt, most mindenki oda igyekezett, ott találtam azt a lányt is, aki az utazásom elején leszállt a buszról, bár mint akkor, most sem törődtem vele. A menetrenden megkerestem, hogy mikor jön a következő busz, és úgy láttam, a várakozási idő még pont megfelel ahhoz, hogy végiggondolhassak mindent. Követve a többiek példáját, én is leültem az út padkájára és figyeltem, ahogy mindenki izgatottan susmorgott, s bár csak alig-alig értettem, a témára rögtön rájöttem: Boldogságország, amelynek kapui alig valamivel előttünk magasodott, arany fénye hozzánk is elért és simogatott minket. "Vajon olyan lesz, mint mondják?" - kérdezte valaki a tömegből. "Azt mondják, ott minden aranyból van és..." - szólt valaki más, de egy másik ember közbeszólt. "És mi van azokkal, akik nem akarnak maradni?" Bár a kérdés jogos volt, sokan kinevették. "Ugyan ki akarná elhagyni Boldogságországot?" - hallottam több irányból is a kérdést. Ekkor egy idős ember, arcán elgyötört mosollyal felelt. "Az ember most gondolja meg, mielőtt belépne, hogy akarja-e. Igen, odabent minden gyönyörű és hívogató, olyasmi, amire mi mind vágyunk legbelül, csak félünk tőle. És milyen jól tesszük, hogy félünk! Mert bár önmagunk által vezérelt szándékkal is kiléphetünk a hátsó ajtón, de van, amikor senki nem kérdez, senki sem figyelmeztet, csak odavonszolnak az ajtóhoz és kitzáranak rajta, hogy aztán újra itt találj magad az úton, és újra várhatod a következő járatot. Ha ugyan találkozol még vele ebben az életben..." Ezután a bácsika cigarettára gyújtott és nyugodtan fújta a füstöt, néha-néha (ahogyan mások is) az aranykapu felé pillantgatott. Én is felé pillantottam, olyan hosszan néztem, hogy már fájt a szemem a fénytől, de szinte megigézett. Erre vártam. Hosszú ideig sétáltam, vonszoltam magam egyedül az út szélén, sóvárogva a busz után és most minden ott volt egy karnyújtásnyira, vagy inkább egy buszútnyira. Fent voltam egy buszon, de az örökös kétely a szívemben leszállított, mondván: "Gondolkodj el még egy pillanatra!". Talán igaza van a bácsikának, jobb az ilyet meggondolni. A Boldogság múlandóságába olyan kevesek gondolnak bele, amikor a buszon ülve behajtanak Boldogságországba. Ők fejest ugranak a mély vízbe, nem terveznek előre, nem félnek a talán soha el nem jövendőtől, csak élnek nap-nap után. A vállam fölött hátratekintettem a mögöttem várakozókra, köztük volt az a lány is. Hirtelen kedvem lett volna megkérdezni tőle, hogy miért szállt le akkor a buszról és most mit keres itt, de végül is úgy láttam, hogy felesleges más bajával is tömni a fejemet, így elfordítottam a tekintetemet. Úgy gondoltam, hogy van még időm gondolkodni, így elővettem a táskámból a könyvemet és olvasni kezdtem, türelmesen várva a következő buszra, amire még nem tudtam, hogy valaha is felszállok-e

Nelli, 13

Nem bírod...

Fekszel az ágyadban, de semmi sincs.
Csak a haláloed lenne a legdrágább kincs.

Feladnád, de nem lehet,
Csinálnád, de nem teszed.

Jön egy rossz, fájdalmas ébredés,
és megint egy újabb szenvedés.

Kívül boldogan nevelsz, de belül iszonyúan szenvedsz.

Üres vagy, nincsenek érzéseid,
nem is tudod, hogy még minek vagy itt.

Végül nem bírod és feladod.

Tudod, csak pár perc és eljön a haláloed.

Felmész a hídra és ott megállsz,
arra felé senkit sem találsz.

Felállsz a korlátra és becsukod szemed,
végiggondolod fájdalmas életed.

Majd fogod, és a mélybe veted tested,
most már tudod, boldog lesz a lelked.



Viki alkotása

Sohaország

Tavaszi

Nyitva az ablak, hisz meleg, gyönyörű tavasz van,
A város zaja bezúdul, bántón, zaklatottan.
Az én ablakom zárva, tavaszom hol marad?
Várom és gyűlölöm az érkező, gyilkos napsugarat.

Ködre vágyom és téli sötétségre – vagy mégse?
Hisz mikor sötét volt, úgy vágytam a tavaszi fényre!
A fák, s bokrok kizöldülnek, újrakezdést hirdetve,
De kínzó fájdalom, kinek nincsen hozzá ereje.

A nyüzsgő várost nézem, mint gyermek a kirakatot,
De a vágyott játék, mely boldoggá tette, nincsen ott.
Hát akkor hol lehet a kék madár, merre keressem?
Talán valóban bennem kell, hogy megszülessen.

De hogyan fogan az, mi később megszületik?
A titkot nem ismerem, éveim száma nem segít.
Ha benned már megfogant, neveld féltő gonddal,
S oszd meg velem titkodat - mert a tavasz itt van.

Angyal

Emlékszel még a régi, csöndes nevetésre?
Hogy örültünk egymásnak: „láthatlak, végre!”
Emlékszel a titkos percek izgalmára?
Lejáró perceink múló, szépséges fájdalmára?

Én emlékszem minden gyönyörű pillanatra,
Mosolyodra, mely szívemet hódította.
Karjaid ölelése, mely szó nélkül suttogott,
Nem kell a szó! – mondtad – az mindent elront.

Angyalként szálltál fölöttünk, fehérben,
Hajad illata, mint varázspor a szélben.
Csodálva néztelek: te nem lehetsz enyém,
Hisz én csak egy ember vagyok és szegény.

Nincs nekem semmim, mit neked adhatnék,
Csak az álmaim, s szerelmem, de ez oly kevés!
Te többet érdemelsz, hisz szíved végtelen,
Melléteve enyémet, az kicsi és értéktelen.

Mégis szerettél, őszintén, tisztán, szenvedéllyel,
S én úgy éreztem, életem megtelik a Fénnyel.
Hittem, erős vagyok és hatalmas,
Nem lehet hatalom, mely minket elválaszt.

De eltűntél mellőlem, fájó ürességet hagyva,
S tudtam, bár szeretsz, és sorsunk egybefonva,
Reményem nem lehet más, mint a szép emlékek,
S az, hogy maradsz örökre, életem védőangyala.

Délibáb

Miért áztat folyton átkozott, tűnő délibáb?
Miért felejtetted el, hogy az öröm csalárd?
Szép szavával csábít, mint szirén hangja,
Aztán csak kacag rád, mit mutatott, nem adja.

Miért húz a mélység lefelé, mint örvénylő folyó,
Melybe bátran ugrottál, de rájöttél, önbizalmad túlzó?
Hová lett erőd, mellyel küzdened kellene?
Tán elfújta a hosszú, sötét évek jéghideg szele.

Miért élsz most, hisz még emlékeid sincsenek,
Vagy ha mégis, azt kívánod: inkább ne legyenek.
Mindegy már, hogy kék dobozod üres, vagy teli,
Öröm, s bánat egyformán fáj, ezt senki nem értheti.

Fásult vagy, lassan megadod magad a Sorsnak
Tegyen veled bármit, úgy érzed, fáradt, gyenge vagy.
Gyenge élni, gyenge meghalni, hát mi legyen?
Becsukod szemed, s várod: lelked örökre megpihen.

Megszülettél

Megszülettél, bár téged senki sem kérdezett,
Felsírtál, s ki várt, örömében könnyezett.
Megmostak, megmértek: az életre kész,
Boldog leszel – mondták – hisz az élet szép!

Gyermekként szabad voltál, s gondtalan,
S nem tudtad még, hogy az élet néha igazságtalan.
Szemed tiszta volt, ártatlan, ragyogó,
Érzéseid nem mérgezte bánat, csalódás, fájdalom.

Védett a búra, mely később börtönöddé vált,
Elfogyott levegőd, és sírva kívántad a halált.
Vagy mégsem? Hisz kiszabadultál!
De ott állsz védtelen, mit a világ folyton kihasznál.

Úgy érzed, egyedül vagy, eltévedtél, helyed nem találsz,
Tán visszavágyod a gyermekkorodban érzett biztonságot.
De nem! Nem biztonság volt az, csak álom,
Melyre vágytál, s ezért elhittél, bármi áron.

Most felnőtt vagy, a felelősség rajtad nagy:
Saját gyermekednek kell megmutatnod, hogy boldog vagy.
Hisz hogy lehetne ő az, ha te nem vagy?
Hogy érezhetné azt, hogy az élet szép és gazdag?

De vigyázz, a színlelést minden gyermek megérzi,
Ártatlan lelke érzékeny, szívével látja, s kérdezi:
Miért hívtál világra, ha te is elvagyódsz?
Hitted, én majd más leszek? – s te nem szólsz.

Igen, hitted, hogy boldoggá teheted,
Hogy attól, mi téged bántott, megvédheted.
Amit elrontottál, hibáztál, abból tanul majd,
Ebben segítheted, így élete szebb lesz, boldogabb.

Talán sikerül is, ki tudja mit hoz a jövő,
Álmaidban látod, ahogy hajad őszül, a sok unoka nő.
Körbevesznek, nyüzsgő ricsajuk simogatja lelked,
Úgy érzed – most először –, hogy érdemes volt élned.

Álom ez, mely valósággá válhat?
Hinni szeretnéd, hogy nem csak csalfa remény ártat.
Hinni kell, s tenni érte legjobb tudásod szerint,
S akkor nyugodtan várhatod a halált, immár öregen – megint.

Csak egy árnyék...

Kit most látsz, nem én vagyok, csak egy árnyék,
A tűnő fény lelkekre süt - oly' szomorú e játék.
Árnyék, melyet a nappal utolsó fénye hoz létre,
Ha megérinted, hideg jég lesz reményed bére.

Testem nincs már, tán sosem volt igazán,
Árnyék voltam mindig, mely elbújt, gyáván.
Ennél több nem lehettem, mert a testi lét fájt,
Egy árnyék még elszökhet? Naiv reménnyé vált.

De fáj árnyékként élni is, mert az árnyék a nemlét,
Bánata mélységes, sorsa a magány, éjjele sötét.
A fény, mely létrehozott, gonosz mostoha,
Mert megszült, hogy kínozzon e gyilkos anya.

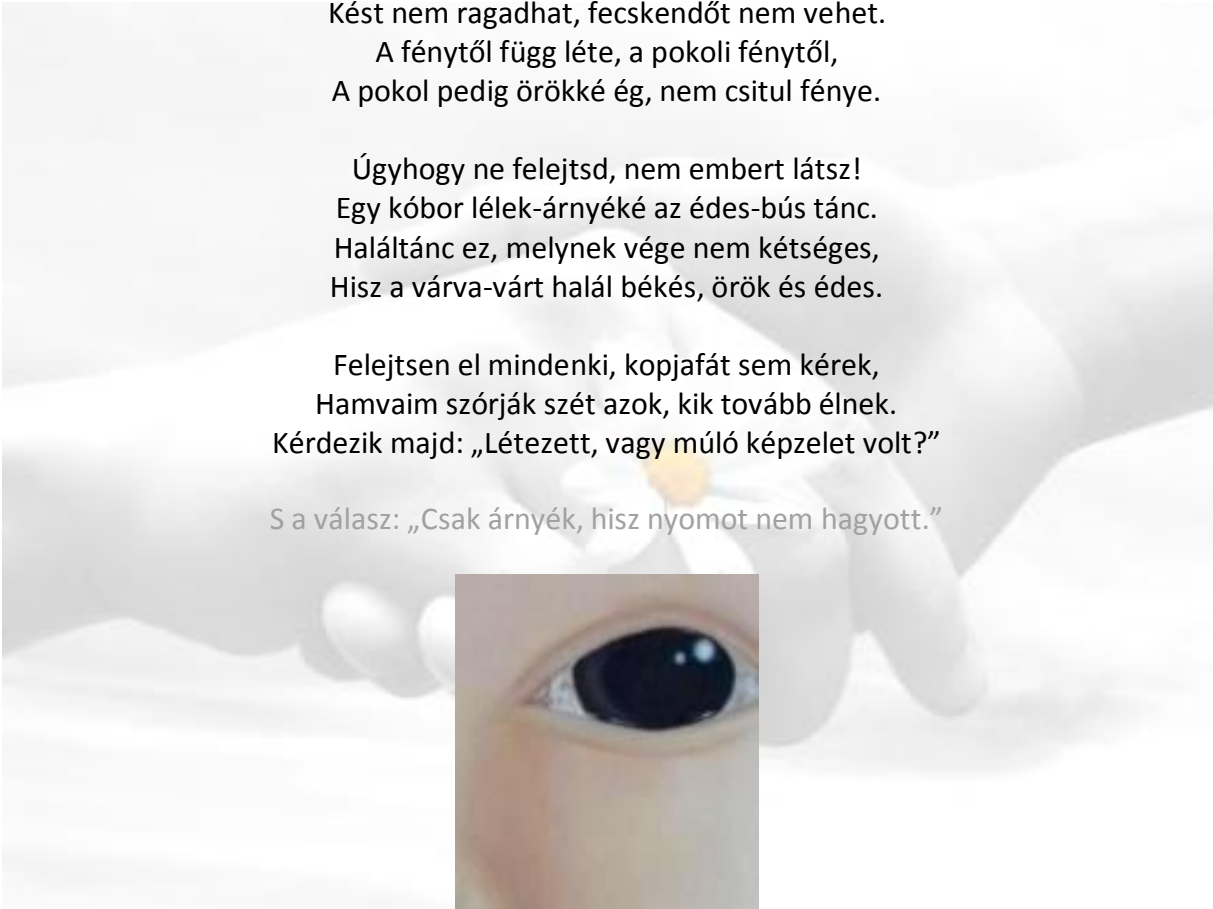
Ne lásson senki, átkozott napsütés, tűnj el,
Süllyedjek a pokol tüzére, lelkemen égő jel.
Ne lássak örömet, fájdalmat, életet, halált,
Szenvedjek kínok közt, kívánjam a halált.

Kívánom most is, de egy árnyék mit tehet?
Kést nem ragadhat, fecskendőt nem vehet.
A fénytől függ léte, a pokoli fénytől,
A pokol pedig örökké ég, nem csitul fénye.

Úgyhogy ne felejtse, nem embert látsz!
Egy kóbor lélek-árnyéké az édes-bús tánc.
Haláltánc ez, melynek vége nem kétséges,
Hisz a várva-várt halál békés, örök és édes.

Felejtse el mindenki, kopjafát sem kérek,
Hamvaim szórják szét azok, kik tovább élnek.
Kérdezik majd: „Létezett, vagy múló képzelet volt?”

S a válasz: „Csak árnyék, hisz nyomot nem hagyott.”



Adnilem alkotása

Gábor, 29

Kérdőjel

Ha kérdeznéd, ki vagyok,
Mi mást felehetnék?
Kérdőjel csupán.
Kérdőjel egy olvashatatlan
Mondat végén,
Így meg sem tudom válaszolni,
Így meg sem tudnád válaszolni.
Nincs rá felelet.

Emiatt lehet, hogy ily üres a lelkem,
Hiába tömöm tele érzésekkel,
Zagyva gondolatokkal,
Ha minden, de minden lommá válik,
Legyen bár költői, bátor és álmódó.
Ami marad: az a semmi.

Ha kérdeznéd, ki vagyok,
Hát csak bámulnék bután,
Mint aki amnéziás.
Múlt s jelen nélkül, mondd
A jövőt hogyan alkossa meg?
Miként várhatná el tőle bárki?

Valakitől életet várok,
Hogy megfogalmazza a választ,
Mielőtt e semmibe halok.

Letagadom...

'Reggelt Magány,
Szép napot Búbánat,
Jó éjt Fájdalom-
Itt vagytok bennem, összejátszva ellenem,
De úgyis letagadom...

Itt éltek szívemben 28 év óta,
S ha csodákról faggattok-
Nos, hát ez kész csoda-
Hogy ennek ellenére
Jó pár cipő elkopott,
Amíg tudatom végül mégis
Kijózanodott.

Mentem, folyton-folyvást meneteltem,
És annyiszor álltam fel, ahányszor elestem,
Persze kellett hozzá felémnyújtott karok
De elfogadni is el kell tudni, különben örökre

Odalent maradok...

Megbízta sokakban,
És akikre nem számítottam
Ők voltak ott a bajban,
Hidd el, Nehéz így megbízni
Megint egy újabb lányban:
Hisz akármilyen szép lenne

Szeme és a mosolya-
Félnék, tudom, attól- el fog jönni nála,
Hogy mikor abban élek- valami kialakulóban:
Lelépési kényszere támad,
Na és akkor fordít majd nekem ő is
Szó nélkül hátat...

'Reggelt Magány,
Szép napot Búbánat,
Jó éjt Fájdalom-
Itt vagytok bennem, összejátszva ellenem,
De úgylis letagadom...

Sokan mondták: én erős vagyok,
Pedig ha tudnák, mennyit hazudok, mennyit hülyítem
Önmagam,
Hogy megéljem a holnapot, valahogy egyben!
És ha nem engedem, hogy ezek a sorok
Magukat leírassák, talán itt se vagyok,
Hanem odakint egy jókora gránit tömb alatt
Zabálnak ma a férgek, amíg belöllem legfeljebb
Csonthalmaz marad...

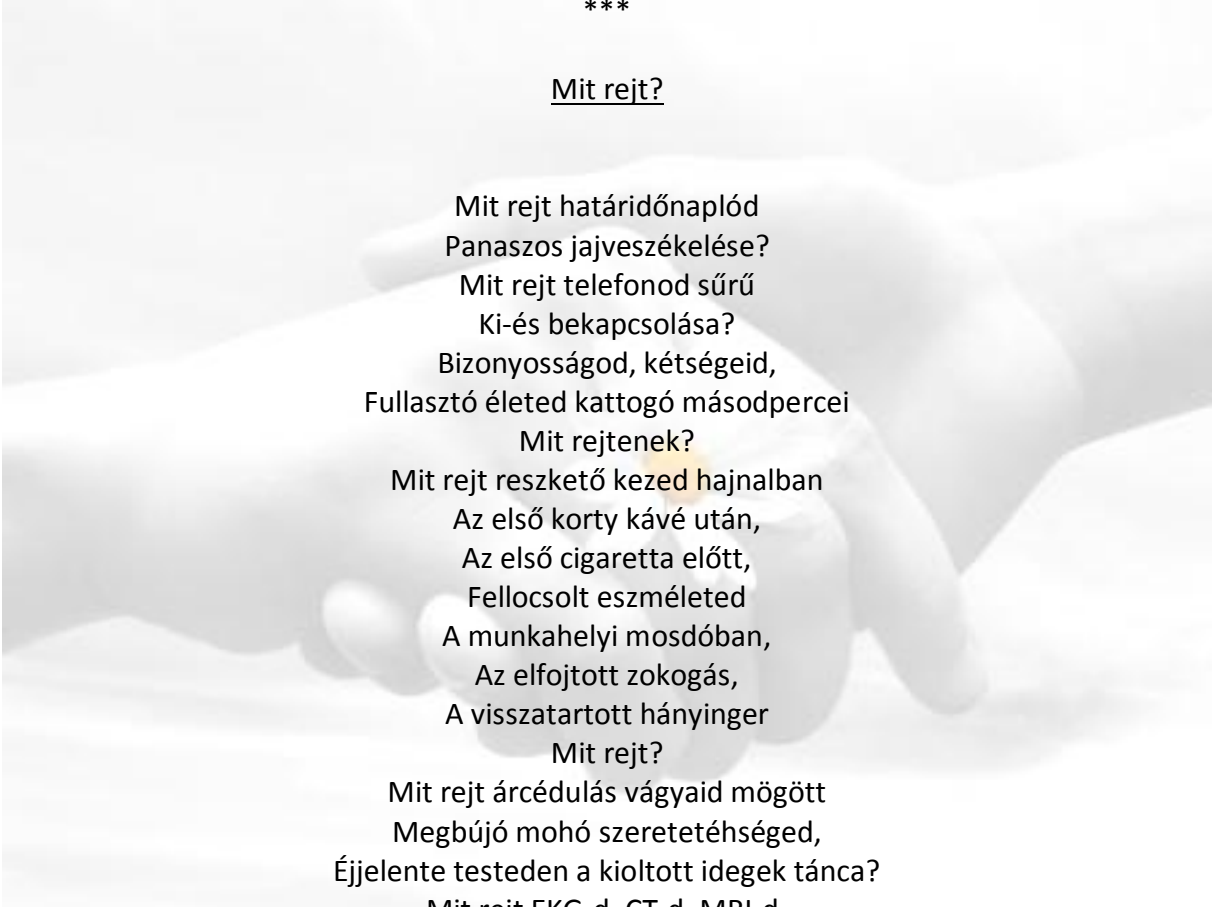
Mondom: a SZERETET-így nagybetűvel,
Hiszed, vagy nem hiszed,
Az egyetlen, amivel
Kimenekülhetsz a mocsokból,
Ennél a Bábelibbnél is Bábelibb
Kocsmái zűrzavarból...

A Te szemeid tiszták,
Az enyémekek zavarosak,
Hiába fürösztöm benned arcomat,
Hisz amíg marad tinta, mindig rá lesz írva,
Hogy megbújnák Lelked egyetlen zugába,
És Téged kábítani sosem lennék képes-
A befőttesüveg ragyog,

De a tartalma penészes...

'Reggelt Magány,
Szép napot Búbánat,
Jó éjt Fájdalom-
Itt vagytok bennem, összejátszva ellenem,
De úgyis letagadom...
Letagadom, úgyis letagadom,
Magam előtt magamat
Megjátszani-Istenem-hiába próbálom.

Mit rejt?



Mit rejt határidőnaplód
Panaszos jajveszékelése?
Mit rejt telefonod sűrű
Ki-és bekapcsolása?
Bizonyosságod, kétségeid,
Fullasztó életed kattogó másodpercei
Mit rejtenek?
Mit rejt reszkető kezéd hajnalban
Az első korty kávé után,
Az első cigaretta előtt,
Fellocsolt eszméleted
A munkahelyi mosdóban,
Az elfojtott zokogás,
A visszatartott hányinger
Mit rejt?
Mit rejt árcédulás vágyaid mögött
Mebújó mohó szeretetétéséged,
Éjjelente testeden a kioltott idegek tánca?
Mit rejt EKG-d, CT-d, MRI-d,
Örökséged, múltad, jelened,
Kockán jövendölt jövőd?

Amit lelked rejt,
Ahhoz tartsd magad-
Csak így lehetsz szabadabb.

Faltól falig

Várlak.
Bátor hittel
Csüngve ígéreteden:
Sokáig maradsz.
Legalábbis többet
Ötször hatvan másodpercnél,
Amennyit általában
Kimérsz nekem.
Lezem az órát,
Fülevre
Azt a nagyon halk
Kopogtatást az ajtón.
Kiszűrve az utcazajból
A csengő hangját.

Megjössz.
Pillanatok törtrésze alatt
Szétpereg az idő,
S többször hallom hangod,
Miközben a mobilodon tárgyalasz,
Mint amikor
Rám sem nézve,
Magad elé
Hozzám beszélsz.
Bocsánatot kérsz,
Protokoll bocsánatot,
Fel sem fogod
Mekkora ajándék
Lecsendesíteni az emlékeket.

Együtt, mert közösek, ismered
Te is, én is
Panelbéli napjainkat.
Azóta jó pár év mögöttünk,
Ne öltöztess rózsaszínbe,
Alatta korom, tudod.
Lehet, neked könnyebb
Szállóigéssel a föld felett járni,
Akkor megértelek.
Temesd az arcod
Régi fényképalbumokba,
Dédelgesd az emlékeidet,
Fesd át- de rajtam
Nem fognak a színek.

Csak faltól falig
Tudunk szeretni,
Az ajtón túl maszkok,
Idegrángás és túlfeszültség,
Másnap mégsem
Tárcsázzuk egymást.

Faltól falig
Fáj a szó,
Kimondatlanul belénk szakadva,
A sok „miértre” a válasz
Legfeljebb
Padlóra vetülő fanyar mosoly.

Csak faltól falig
Frontális szobrokként,
Átmósódva pár odavetett jókívánsággal
Távoznak,
És kipipáljuk a jegyzetfüzetben-
Megtettünk minden tőlünk telhetőt...

Néma áhítat

Fel szeretnék száradni
Könnycseppként szemeiden,
És kiderülni mosolyként ajkaidon,
Ölelésként végtelenné válni testeden,
És ébredésed lenni minden hajnalon.
Tükröd lennék, mely keretbe foglalja arcod,
Lágy melódia, mely elandalít-
Vágyad, Reményed, Boldogságod.
Mert Te érkeztél meg válaszul
Zokogó imáim jajszávára,
Lelked lelkekre ráhajolva
Maradjon.

S most kérlek, ne szólj egy szót se,
Legyen most hallgatásod a csók,
Amit elcsókoltam képzeletben,
Két kezeddél két kezemben,
Istenem, gyönyörű!
S most kérlek, ne tégy semmit,
Én sem teszek.
Váljon az idő azzá, ami nekünk
Csupán csuklónkon ketyegő gépezet.

Mi tudjuk, érezzük, megéljük
-mit sem jelent-
És a néma áhítat
Angyalként szárnyaival betakarva
Rejt el a világ szeme elől,
És mi ekkor félelem nélkül, igen-
Hátra sem nézve,
Beledőlünk az Úr ölébe.



Viki alkotása

Proserphine, 11

Tette helyett tettem

Belül már rég öngyilkos lettem,
De ezt még meg nem tettem.
Valami még éltet engem,
Ami nem engedi, hogy megtegyem.

Ha tudnám, mi vagy ki
Aki bennem lakozik,
Még most megfosztanám életétől,
Hogy engedjen szabadon vétkeimtől.

De tudom, hogy nem szabad megtennem.
Pont azért, ami éltet engem.
Ez a valami/valaki aki/ami éltet,
Hidd el, Te is lehetsz!

Ha egyszer

Ha egyszer meghalnék,
Lehet félreértenéd
Mivel miattad tenném
Mert nem vagy az Enyém

Ha egyszer veled lennék,
mindent megtennék
Hogy össze ne vesszünk,
s hogy boldogok lehessünk.

Ha egyszer valóra válna,
Szívem régi álma,
nem gondolnék másra,
Se fiúra se lányra!

Szereti

sírna,sírna,sírna,
ha tudna,
nem megy neki
nincsenek könnyei

el akarja felejteni,
de az sem megy neki.
sok helyet foglal szívében
mely meghasadna röptében

összezavarodott elmék
fájó emlék
fájó igazság
mely elöl nincs tiltakozás

hagyja fájni
ha már el nem felejt
csak szereti és szereti..



Viki alkotása

Wiky, 17

Beszélgetés az idegennel...

- Félsz? – kérdezte az idegen.

- Igen... félek... - válaszolta a lány, csendesen és lassan.

- Mitől félsz? – kérdezte ismét az idegen.

A lány elgondolkozott, felnézett az ablakra, mély levegőt vett, majd magához vette azt az oroslánt ami mindig ott volt a fejénél az ágyon, amit még édesanyjától és édesapjától kapott az egyik születésnapjára. A lány megszorította az oroslánt, maga elé bámult és csak annyit lehetett látni, hogy folynak a könnye...szépem, lassan A lány végül megszólalt:

- Saját magamtól...

- Saját magadtól? Ezt, hogy érted? – kérdezősködött értelmetlen hanggal az idegen.

A lány elgondolkozott, majd pár perc múlva megszólalt:

- Igen. Saját magamtól félek. Vannak olyan dolgok amiket elképzelek, hogy léteznek és igaziak...Ezt olyan szinten bemesélem magamnak, hogy el is hiszem, hogy tényleg így van, léteznek és bánthatnak azok a „lények”. De nem igazán ez a dolog az, ami miatt félek magamtól...

Hirtelen csend támadt, a lány nyelt egyet és folytatta:

- Igazából az-az igazi ok, hogy elképzelem h leszek öngyilkos, hogy haldoklom meg ilyenek. És félek, hogy egyszer... talán a közeljövőben ez már nem csak elképzelés lesz... Számtalan módot elképzeltem, hogy hogyan vethetnék véget az életemnek... az érfelvágás mellett döntök még mindig. Nem tudom, hogy miért pont ez... lehet, hogy azért, mert nem egyszer akartam így végezni magammal csak akkor nem gondoltam olyan komolyan, vagy nem tudom. De még az a választás tetszik, hogy magamba döfök egy kést...mindegy, csak lássam a vérem...

A beszélgetést hirtelen közbeszakította az idegen egy kérdéssel, mely így szólt:

- Miért akarsz látni a véred halálodkor?

A lány elmosolyodott és folytatta:

- Azért mert szép piros az emberi vér. A színe és ahogy folyik...gyönyörű. Egyes emberek szerint nem szép...de szerintem gyönyörű. Az öngyilkosság számomra egy menekülési útvonal lenne az élet...de legfőbbképpen saját magam elől...Senki sem tudja mi van a halálon túl, aki pedig tudja nem mondja, hisz már halott... Ha meghalnék csak annyit szeretnék, h ráleljek az örök nyugalomra... Magammal újra összhangban lenni, nem félni saját magamtól...(„újra”) átélni azt az érzést, hogy minden rendben... Csak szeretnék végre megnyugodni...vagy ordítani, sírni és vagdosni magam. Ordítani nem lehet a környezet miatt, sírásnak nincs nyoma és csendesen is lehet, a vagdosás során hiába érzem úgy, hogy a véremmel együtt a bajaim is kifolynak belőlem, ha egyszer nyoma marad, melyet nem bírnának elfogadni a körülöttem élők. Egyszer majd megcsinálom, bekötöm a helyét (ha életben maradok) és nem fog érdekelni a másik véleménye. Önző vagyok, elismerem...de hát ez van. Csak szeretnék végre megszabadulni saját magamtól, vagy legalább is... mások számára ha terhet jelentek, akkor azok válláról szeretnék végre „lekopni”... Nagy kérdés ön szerint...idegen?

Az idegen nyugodt, de valamilyen szinten mégis csak feldúlt fejjel / arccal nézett a

lányra...pár perc után az idegen megszólalt:

- Tedd meg ha azt akarod... De ne feledd, hogy ezzel hány embernek okozol fájdalmat és beforratlan sebet...!

Halál...

Öngyilkosságnak mi értelme van, ha egyszer úgyis meghalsz? Ha így is - úgyis meghalsz....akkor nem mindegy, hogy öngyilkos leszel vagy sem? Öngyilkos leszel...kiugrasz egy kocsit / vonatot / buszt elé, felvágod az ereidet, felakasztod magad, begyógyszerezed magad...vagy bármi ilyesmi...az emberiség egy része elítéli a másik részét sajnál / sirat...Kik elítélnék, nem ismernek, hogy miért tetted, nem ismertek Téged, nem tudták az okokat amiért megtetted...Lehet voltak olyan dolgok, miket senkinek nem mondtál el, megtartottad magadnak a véleményedet...és ezt a véleményt magaddal viszed a halálodig...magaddal viszed a sírba. Azzal, hogy megteszed és öngyilkos leszel 100 ember szívét is összetörheted...de a tied „ép” marad miért? Mert a fájdalmat csak az élők érzik, aki meghalt meg halt / halott annak szíve már nem dobog többé...soha többé. De minden kisebb – nagyobb baját, bánatát, szomorú és vidám perceit / óráit / napjait / heteit / hónapjait / éveit is magával viszi a sírba. Halál és temetés után már csak az emlékek maradnak meg az illetőről...fényképek, videók...pff...eltűnnek, törlődnek, volt – nincs kép és videó, az emlékek azonban tovább megmaradnak...előbb vagy utóbb azok is törlődnek / felejtődnek...de azok inkább utóbb, mint előbb...egyes szituációkban úgyis előjön valamilyen formában...például: hogy milyen reakciót csinált volna most erre, mit mondott volna, milyen fejet vágott volna, stb....Mikor azt hiszed, hogy végleg elfelejtetted az illetőt...hidd el...ez nem igaz...szíved mélyén mindig ott lesz...még ha nem is mondd ki, de ott lesz a szíved mélyén mindig annak a hiánya ki már nincs veled...

„De kérdem én...megszakadhat-e az a szív mi már nem dobog?”

”Lefeküdni, s fel soha többé nem ébredni.”

Tükör

Volt már veled olyan, hogy amikor belenéztl egy tükörbe úgy éreztél, mintha nem is Te magad lennél az a személy akit látsz? Mintha valaki más lenne az akit látsz. Belenézel mélyen a szemébe és csak arra koncentrálsz. A külvilág megszűnik, minden zajt kizársz magad körül és nem marad más csak a két szem és Te magad a tükörrel szemben. Az arcod szépen lassan eltűnik és nem marad más csak az-az egy szempár.

Mondd...mit látsz?

Magam részéről...ijesztő. Ijesztő...mégis titokzatos. Talán boldogságot, szomorúságot, szerelmet, ifjú reményeket látsz ezekben a szemekben. De ha jobban megnézed látsz ott több minden „dolgát” is: csalódást, haragot, kétségbeesést és segítség kérést. Vidámságot is látsz benne...de a többi dolgok elnyomják így alig marad valami kis életöröm. Egy lány, 15 éves (...lassacskán 16...) mindene megvan amit csak kaphat egy ember...majdnem mindene. Itt áll 15 évesen fejjel és ahogy nézi magát egyre jobban rájön egy igaz és ijesztő, megdöbbentő és

valamilyen szinten fájó dologra: nem ismeri önmagát. Ami viszont ennél is rosszabb és benne van még a lány tekintetében az az, hogy legszívesebben feladná életét. Utálta saját magát! A lány csak írta-írta a gondolatait... ekkor még megtehetette, ekkor még írt... de most...? Most más olvassa eme sorokat. Hogy miért? Mert a lány annyira megijedt saját maga gondolataitól, hogy inkább a könnyebbik utat választotta. Meghalt. Öngyilkos lett. A lány gondolatait, amelyeket nem vetett papírra, magával vitte.

Te aki most ezt olvasod!... Indulj el egy tükör felé, majd állj meg előtte és nézz bele. Miközben nézed magad, mond el magadnak hangosan, azt amit gondolsz. De egyet ne felejtse el! A lány nem azt a kis vidámságot / boldogságot tette az első helyre, hanem a „bajait” / gondjait... a negatívumokat amik érték. Te ezt ne tedd! Gondolj a szép / vidám napokra és még ha kevesebb is van belőlük... az ne érdekeljen, mert nem a mennyiség számít, hogy egy akkori őszinte mosoly / nevetés mit takart.

Nos? Mondd... Te mit láatsz?



Viki alkotása

Ropee, 19

Véget ér (dalszöveg)

Ábrándoztam sokat rólad
Éreztem nélküled nincs holnap
Sötét és magány vár engem
Ha nem lehetsz itt mellettem

Mint egy madár fenn'az égen
Egyedül gyengén csendben régen
Keresem a szerelmet
Ami engem még megmenthet

Megtaláltam benned igen
Bízom benned és hiszem
Örökre szól ez már értem
Véget ér utam - remélem

(szóló)

Megtaláltam benned igen
Bízom benned és hiszem
Örökre szól ez már értem
Véget ér utam - remélem

Remélem

véget ér utam remélem

Remélem

VÉGET ÉR!!!!!!

Ha itt a vég (dalszöveg)

Eljön a nap
Mitől mindenki fél
Egy élet vége
Halott remény

Nem maradsz más
Csak emlék csupán

Kicsit megkopott ugyan
De bennem örökké él már

ref:

Ha itt a vég
Nincs esély
Érted jön (mégis mikor?)
Majd én eldöntöm

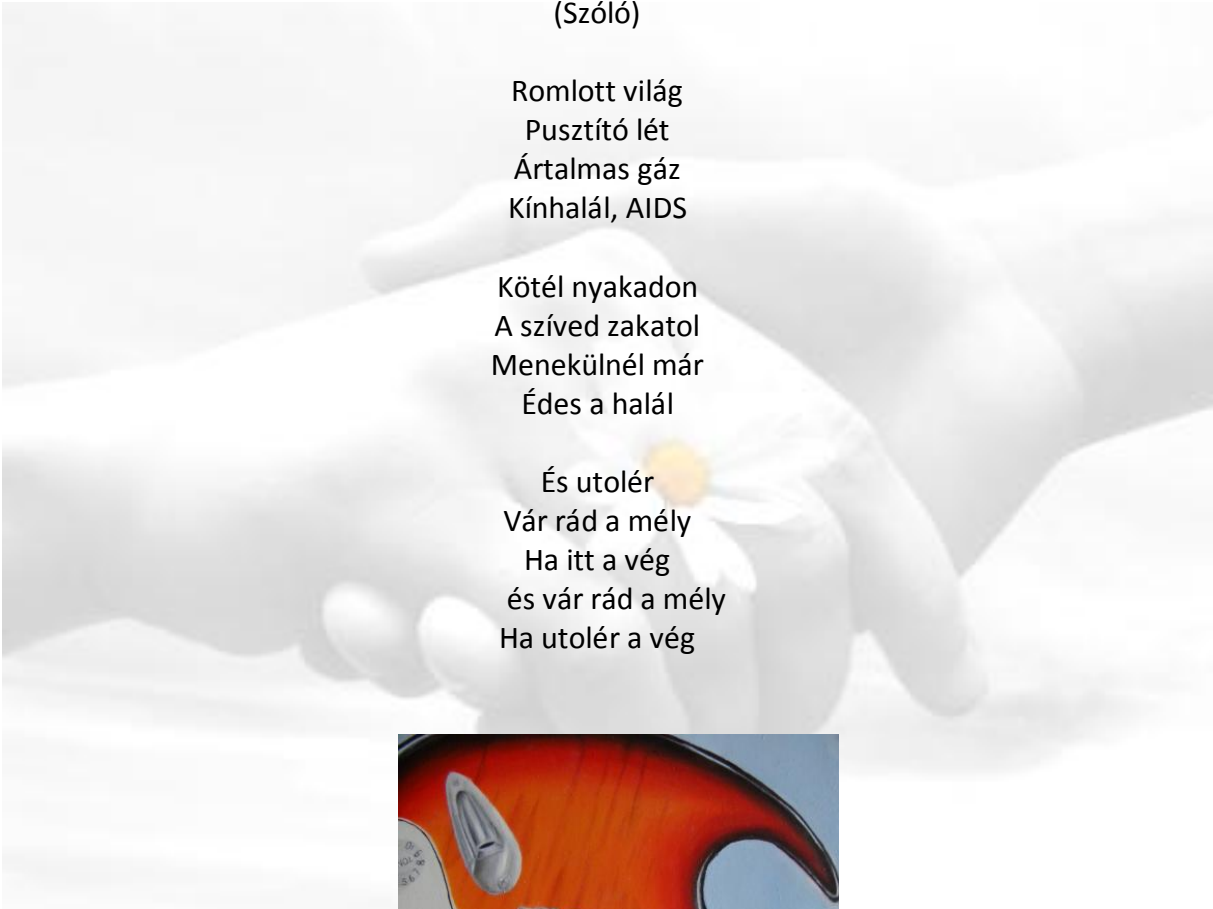
Ha itt a vég
Ha itt a vég

(Szóló)

Romlott világ
Pusztító lét
Ártalmas gáz
Kínhalál, AIDS

Kötél nyakadon
A szíved zakatol
Menekülnél már
Édes a halál

És utolér
Vár rád a mély
Ha itt a vég
és vár rád a mély
Ha utolér a vég



Adnilem alkotása

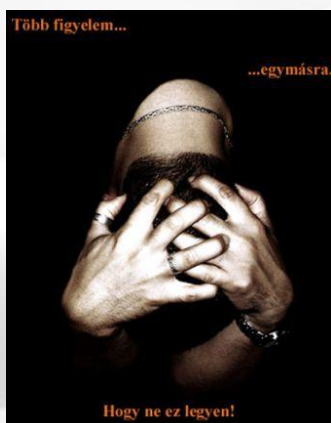
Életlánc Egyesület

Többen halnak meg Magyarországon öngyilkosság következtében, mint autóbalesetben, mégis sokkal több hír jut el hozzánk a közlekedési balesetekről. Sokan néznek szembe magányosan az életüket fenyegető sötét árnyakkal. A társadalom ebben a kérdésben nem segítőkész, hanem elutasító. Akinek a hozzátartozója maga vetett véget az életének, titkolja, szégyelli, hallgat róla. Akit önpusztító gondolatok kísértenek, magába zárkózik.

Évente egy községnyi ember hal meg saját elhatározásából. **Legtöbbjüknek egy kis figyelem, szeretet, elfogadás elég lenne.** Ez azt jelenti, hogy életünk másoktól is függ, mi is felelősséggel tartozunk másokért. Meg sem kell keresni azokat, akik segítségre szorulnak, azok, akik szenvednek, megtalálnak minket, megkeresik egymást, mert kétségbeesetten kutatják azokat, akik megértik a problémáikat.

Egy édesapa, aki öngyilkosság következtében veszítette el lányát, egy baráti közösség, melynek tagjai mind átéltek nehéz időszakokat, és szívesen meghallgatják a sorstársakat:

Ez az Életlánc Egyesület.



Még támogatás, segítség nélkül, tagjainak idejéből, munkájából, pénzéből működik. Cselekvést, lehetőséget vagy anyagi segítséget várunk minden jószándékú embertől, akinek fontos, hogy a kétségbeesett fiataloknak **legyen még egy utolsó szalmaszál, amibe belekapaszkodhatnak.** Egyesületünk önkéntes kortárs segítőkéből áll. A fiatalok saját gyógyulásuk tapasztalatait adják át a rászorulóknak. Ők és más érintettek többek közt az öngyilkosságot elkövetők hozzátartozói bevonásával igyekszünk a leghitelesebben közvetíteni az önpusztítás következményeit az öngyilkosság gondolatával foglalkozók felé. Egyik fő tevékenységünk internetes oldalak működtetése (<http://egyongyilkossag.ideaweb.hu>, <http://eletlanc.atw.hu>) melyeken keresztül elérhetőek az egyesület tagjai és önkéntes segítői. Itt válaszolunk a segélykérő levelekre

Elengedhetetlennek tartjuk felhívni a társadalom figyelmét a mentális betegségekre, mivel a közvetlen környezet nem mindig ismeri fel a tüneteket, a betegek általában nem hozzájuk fordulnak problémáikkal. Ha megtanuljuk, hogy mire kell figyelnünk, akkor megakadályozhatjuk a közelgő tragédiákat.

Ahogy azt egyesületünk jelmondata is hirdeti: **Több figyelem egymásra!**