



Foto: Gábris Mariann

Freud és Jung szerint álmainkon keresztül tudatalattink kommunikál velünk.

Ujjé! (-vi fogadalom)

Törvényszerű újévkor fogadkozni, és be (nem) tartani? Hagyomány?
Vagy a változás iránti tudatalatti vágy megtestesülése?

Álmok

„A földre született emberek mindegyike mellé őrangyal áll, hogy átvezesse őket az élet misztériumain.” (Athéni Menandrosz)

Álmatlanság

Ha meg akarom érinteni, szertefoszlik. Bármilyen. Tünékeny, őrzítő tükör.

Nekrológ helyett

Ellenállhatatlanul szép volt az a reggel.
Az utolsó, amikor Zoli még képes volt felhőtlenül örülni a szép időnek,
a kirándulásnak a három „nővel”, akiket mindenkinél jobban szeretett.



digitális nyomtatás



一刀流

Print & Cut

Fólia vágás plotterrel

nettó 2.900.- HUF/m²-től



Reklámtáblák tervezése és gyártása
Autódekorációk készítése
Világító reklámtáblák

Japán nyomtató, eredeti japán festékekkel
a minőség érdekében.

Akciós ajánlatunk:



Digitális nyomtatás 110 cm szélességben
176 g-os matt fotópapírra
nettó 2.990.- HUF/m²
ajánlatunk 2007 november 30-ig érvényes.

Házhozszállítás



Ingyenes kiszállítás
Budapest területén és Érden
nettó 10.000 Ft vásárlás felett
egyéb esetben a szállítás díja: 900 Ft

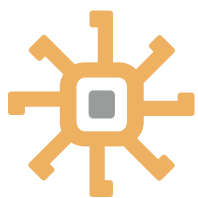
Ötletelő rovat

Gyártasson posztert saját fényképről, vagy
szerezzen képet hozzá a netről...(linkek a weblapon)

Kérdéseivel kapcsolatban kérjük vegye fel velünk a kapcsolatot e-mail-ben vagy telefonon.

web: www.apress.hu e-mail: info@jstudio.hu tel.: 06-30-9244-286

cím: 2030 Érd Riminyáki út 61.



Kedves Olvasó!

Apró darabokra töröm a lelkem. Félhomályban, tudatom utolsó szikráival a széthullást sürgetem. Újra a forrásra kell találnom. Minden mögött egyetlen azonos dolog található. AZ. Ő. A mindent alkotó, átható és fenntartó erő. Azonos anyagból szöve élő és holt, anyagi és szellemi dimenziók. Nehéz ezt kimondani, de ujjbegyünkkel fényt karcolunk a téridő végtelenjébe.

Időtlen idők óta a tudat dönt arról, hogy a szivárványt vagy a homályt – mert nem sötétség az, ami a fény hiányán kívül, a világosság reményét sem tartalmazza – tünteti ki figyelmével. És ez a figyelem az, amitől egyiket erősebbnek látjuk a másiknál.

S ha valóban csak ezen múlik, miért ne figyelhetnénk az álmainkra? Miért ne erősíthetnénk azt? Hogy végül aztán teljes lényünket egy boldog, jótékony védőburokba csomagolja, amely szívünkéből nyeri erejét és minden átok megtörik rajta?

Félünk. Végül nem marad majd más, csak az álom.

Mert egyszer elhittük, az álom a bolondok ismeretője.

Gondolkodtató kikapcsolódást!

Sablik Henrik
főszerkesztő



BULVÁRBLÓKK

„Egy különleges, noha orvosok által nem javasolt eljárás belső látásunk fejlesztésére.”

*Jelenet Salvador Dalí
és Luis Buñuel
Andalúziai kutya
c. filmjéből, 1929*

TARTALOM

Ujjé! (-vi fogadalom)	4	Remegő finomság: a kocsonya	11
Álmok	5	Összehajlások	12
Titkos üzenetek	6	Nekrológ helyett	13
Egy valóra vált álom	8	Álmatlanság	14
Rekonstrukció	9	Hiperpanzió.....	15
Eurimages-támogatás a Liberté 56 című filmnek.....	9	Rossz álom	17
Színes üveggolyókról álmodom	10	Kiállítás	19

Elérkezik az újévforduló január elseje, és az emberek többsége fogadalmakat tesz. Olyan ígéreteket fogad meg magának – és környezetének –, amikre semmi garancia, hogy valaha is betartja azokat. Törvényszerű fogadkozni – és be (nem) tartani? Hagyomány? Vagy egy tudatalatti vágy a változ(tat)ásra?

Újjé! (-vi fogadalom)

Szilveszter estéjén lázasan körmölnék vagy pötyögnek az ujjak – újévi fogadalmi lista készül. Ki mire ígérkezik – van a legegyszerűbbtől a legextrémebb minden. Ilyen listát olvashatunk az angol Sue Townsend ifjú hőstől, Adrian Mole-tól:

„Újévi elhatározásaim:

1. Átkísérem a vakokat az úttesten.
2. Minden este fellógatom a nadrágomat.
3. Visszateszem a borítót a lemezeimre.
4. Az idén sem fogok dohányozni.
5. Soha többé nem nyomogatom a pattanásaimat.
6. Kedves leszek a kutyához.
7. Segítem a szegényeket és a tudatlanokat.
8. Mivel tegnap hallottam azokat a gusztustalan hangokat odalentről, azt is megfogadom, hogy soha nem iszom alkoholt.”

(Sue Townsend: A 13 és ¾ éves Adrian Mole titkos naplója)

Másnap aztán, párnapos-hetes intervallumra megújul a lélek, és a fogadás megvalósul. Később azonban, ahogy telik az idő, a fellángolás elhalványul, elkopik – és visszatér minden a régi kerékvágásba... És akkor felébred a lelkiismeret-furdalás, az önvád, hogy mi még ezt vagy azt sem tudjuk betartani.

Kedves Olvasónk, ismerős a helyzet? Megígérünk mindent, hogy leszokunk a rossz szokásokról, segíteni fogunk morgás nélkül másoknak, takarékoskodunk és bankba helyezünk letétnek valót, tervezgetni fogunk, és majd veszünk egy nagyobb házat, gyorsabb kocsi... Aztán eljön az esztendő vége, és egy újabb év köszönt be az ablakon, mi pedig ott állunk ugyanazokkal a problémákkal, szokásokkal, attitűddel; semmi sem változott, legfeljebb csak romlott. Ám ismét van lehetőség a megújulásra!

Miért mindig újévkor?

Miért mindig január elsején vagy hétfőnként, esetleg hó elején, fizetésnapon jut eszünkbe a változás igénye? Mert az ember ilyen! Belénk kódolták az égiek a jeles napokhoz való ragaszkodást. Amióta az eszünket tudjuk, a csillagok és bolygók állása alapján mérjük az időt, fordulókat, kezdetet és véget. Az éjszaka sötét, a nappal világos, évezredek óta kronometriai alapul szolgál. Könnyebb valaminek az elején elindulni, mert azt meg tudjuk jegyezni, és számon tudjuk tartat(ni).

De ha már annyira fontosnak tartjuk, hogy ígéreteket tegyünk magunknak és/vagy másoknak, akkor miért ne tehetnénk meg a változ(tat)ás felé a kezdő lépést akár minden reggel? Hiszen minden nap új napra virrad, új lehetőségek várnak ránk. Mindig van lehetőség az újrakezdesre!

Jó, de hogyan?

Az első és alapvető, hogy saját akaratunkból történjen a változ(tat)ás igénye, mert ha mi nem kívánjuk igazán, akkor kitartásunk sem marad a végrehajtásra. „Az ígélet szép szó, ha megtartják, úgy jó” – így a mondás, de mit sem ér egy fogadalom, ha nem a lelkünk vágyából indul ki. Helyettünk a szomszéd úgylis hiába akarná...

A második fontos tényező, hogy csak olyasmit akarjunk elérni, amit el is tudunk – képességeink, tudatunk és akaratunk szerint. Ne vágyjunk teljesíthetetlen ígéreteket, betarthatatlan határidők után, gondolkozzunk reálisan. De ha csak arról van szó, hogy a mi kitartásunkon és akaratérőnkön állna vagy bukna a dolog, akkor vágjunk bele – meglepően sikeres eredményeket tapasztalhatunk majd utunk során!

Fontos, hogy azzal a tudattal kezdjük el: most van rá a lehetőség és erő. Csak a „ma” számít az ígélet beteljesítésében, és minden nap „most”, amikor érvényesíteni lehet. A fokozatosság is nagyon lényeges, főként, ha rossz szokástól akarunk megszabadulni. Mindenképpen kis célokat tűzzünk ki, aminek a végén ott a nagy. Ahhoz hogy elérhessük, olyan ez, mint egy magasba vezető létra. Csak felfelé szabad nézni, csak előre, mert ha letekintünk, elszédít a múltunk gyengesége és gyarlósága. Ha elcsábulunk, és megtörik a fogadalom, akkor nem szabad megállni vagy visszafordulni, hanem csak felfelé menni ezen a képzeletbeli létrán. Mindig van újrakezdes! És mindig egyre közelebb kerülünk a célhoz...

Előfordulhat, hogy nagyon nehéz a változás, alig megy a le szokás a cigarettáról, vagy a testsúlycsökkentés. Ilyenkor rettentően fontos, hogy ne egyedül lássunk neki a fogadalmunk beteljesítésében, mert akkor nagyon kinkeserves lesz a haladás. Szerezzünk segítséget! Más, leszokni, fogyni vágyó sorstársakat, szurkolótábort vagy csak valakit, aki folyton ránk néz és ösztökél, hogy ne hagyjuk abba.

Sokszor szükségünk van számvetésre is – papír, toll vagy mevlemez és billentyűzet legyen a közelünkben, ha fogadalmat akarunk tenni. Készítsünk mérleget, rövid és hosszú távú tervet, listát – amikben összeírjuk, mire van szükségünk, mit szeretnénk, mit kell nekünk tennünk a jó eredmény eléréseért.

Egyedül ez se megy...

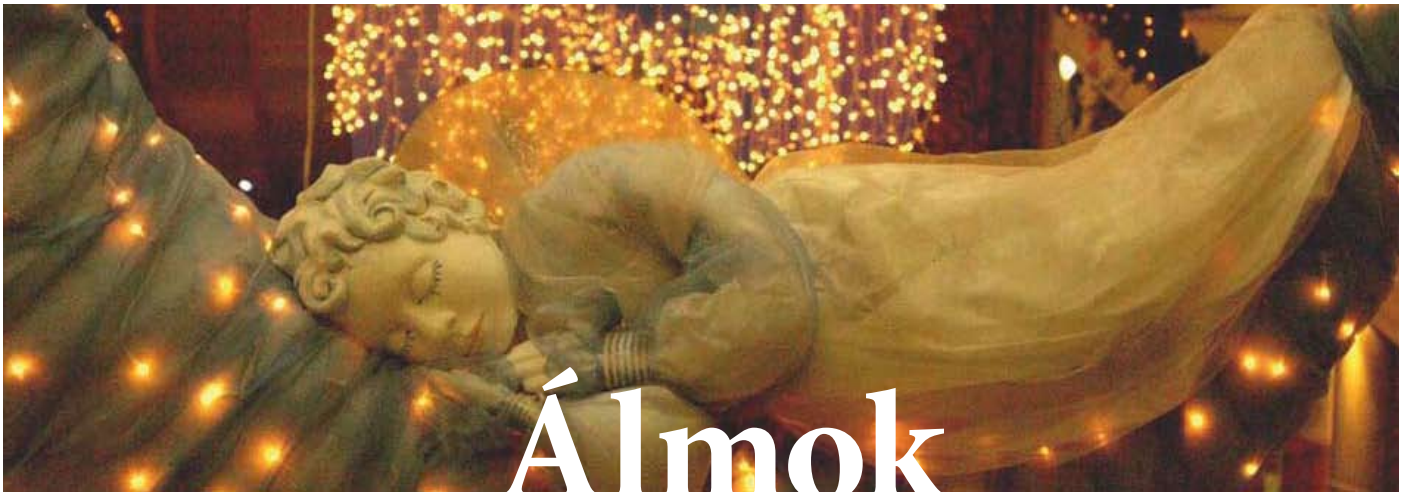
Ha mindezek megvannak, sokkal könnyebben és nyugodtabb szívvel indulhatunk a célért, mint eddig. A körülöttünk élők segíthetnek, támogathatnak, jó emlékeztetők, hogy sosem harcolunk egyedül. Nagyon sokat segít a vágyaink megvalósításában, hogy kik mikor és hogyan bátorítottak, vezettek, toltak előre minket...

Előfordulhat, hogy az életünkben bekövetkező természetes változás látszólag keresztbe tesz a célhoz vezető úton. Ilyenkor se keseredjünk el, hanem dolgozzuk át a stratégiát, lassítsunk le, de ne hagyjuk abba. Ha ezen az úton működött a dolog, menni fog egy másikon is, csak fontos, hogy bízzunk abban, hogy meg tudjuk csinálni, és ne adjuk fel semmilyen körülmények között!

Szumma szummárum

Az akaratérőnkkel, környezetünk támogatásával és előrelátással könnyebben keresztülvihetjük elhatározásainkat életünk megváltoztatása terén. Az ígéretekhöz nem kell új évet kezdeni, bár-mikor belevághatunk az újba, csak legyen bennünk kellő elszánt-ság és rugalmasság a változás befogadására. És végezetül a tudat: soha nem szabad feladni!

Szabó Borka



Fotó: Farkas Renáta

„A földre született emberek mindegyike mellé őrangyal áll, hogy átvezesse őket az élet misztériumain.”

(Athéni Menandrosz)

Előfordult-e már, hogy az ébrenlét és az álom határán kristályosodott ki egy ötlet vagy egy terv? Esetleg az, hogy éber állapotban déja vu-érzésed támadt, pedig tudtad, hogy ezt az eseményt „csak” álmodtad korábban? Mi lakozik bennünk, a tudatalattink mélyén, és hogyan tör ki éjszaka? Számptalan kérdés, amelyre csak részleges válaszokat adhatunk, amelyek sohasem egységesek. Talán így van jól...

Manapság az emberek nehezen álmodnak, vagy ha mégis, akkor többnyire elfelejtik, mire fölébrednek. A valóság elfojtja a képzelet magvait, hogy azok még a tudatalatti feltörésekor se bontakozhassanak ki kedvükre. Pedig az álmok óriási segítséget nyújthatnának azoknak, akik hisznek a realitásra gyakorolt hatásukban. Sokan megmosolyogják dédanyáink álmoskönyveit, óvó figyelmeztetéseiket és a precízen kidolgozott szimbólumrendszerüket. A varázslat ereje füstté vált a tudományos „civilizáció” korszakában, de szerencsére az ősi hagyomány zsarátno-ka még pislákol a hamu alatt.

Régen az álmok önálló életet éltek. Beragyogták az emberek életét, máskor porig romboltak minden reményt. Manapság csupán a véletlennek tulajdonítjuk az éjszaka alkotta kusza történeteket, de valaha – és talán napjainkban is egyes helyeken – az álmok hatalommal bírtak. Nem kell messzire mennünk: a honfoglalás legendái ékes bizonyítékot szolgáltatnak. Álmos vezér feleségét, Emesét álmában egy turulmadár megtermékenyíti, így születik meg Árpád fejedelem. A sámánok és varázslók titokzatos idejében, mielőtt a kereszténység teret hódított, az álmok kivívták maguknak a jövő eseményeit előre jelző jóslat szerepét.

Az ókori Indiában Gautama Buddha édesanyját álmában értesítik az istenek különleges fia jöveteléről. Azokban az időkben az álom menekülési útvonalat is jelentett a valóság köteleiből. Kilépvé a fizikai korlátok közül a lélek megismerheti a kozmikus tökéletességet, így képessé válhat megteremtteni a harmóniát a földi létben is. Vallási felekezettől függetlenül úgy utalnak erre az élményre, mint a transzcendentális tudattal való találkozásra – legyen az Isten, Buddha vagy bármelyik vallás szent szimbóluma.

A történet azonban itt nem ér véget, sőt, csak most kezdődik igazán. Vizsgálódjunk a kereszténység kapuin belül. Annak ellenére, hogy az egyház szigorú intézkedéseket hozott a bűbáj és a jóvendómondás valamennyi válfaja ellen, a Bibliában egymást érik az álmok jóstehetségén alapuló történetek. Különös, hogy mialatt az inkvizíció el akarta fojtani a mitológia varázslatos vi-

lágának csíráit, a kereszténység szent dokumentumában előkelő helyet kapnak az efféle történetek. A középkorban az álmot látókat alaposan kifaggatták a főpapok, majd együtt értelmezték azt – hogy megtudják, vajon Isten látogatta-e meg az éjszaka, vagy pedig a sötétség angyala járt nála, hamis igékkel mérgezve tudatát. Amennyiben az előbbi lehetőséget állapították meg, az álmot példaként hozták föl, mint a megvilágosodás és a kegyelem bizonyítékát.

Kortól függetlenül próbálják megfejteni a furcsa szimbólumok kulcsát, amely egy megváltozott tudatállapotban köszönt az emberre. Napjainkban a pszichológus véleményére többet adnak, mint a saját tudatalattijuk, ösztöneik és intuícióik szavára, pedig az emberben lakozó titokzatos képességek jelentős része még feltárára vár.

Ami engem illet, nyugodt szívvel azonosulok az ókori hiedelmekkel, miszerint alvás közben az ember lelke elhagyja testét, megváltozott tudatállapotba kerül; a fizikai valóság számára ismeretlen dimenziókba utazik, és számos alkalommal útmutatást kap problémáira. Az ókor embere nap mint nap kapcsolatba lépett az ún. másik világgal, odafigyelt az intő jelekre, és megfogadta álma tanácsait. A mély alvást a halálhoz hasonlították, nem véletlenül: alvás közben a lélek elszakad fizikai testétől, részese lesz a más dimenziók nyújtotta környezetnek, új tapasztalatokat gyűjt, ugyanakkor védtelen is. Ha nem tér vissza idejében a testébe, akkor az idegen világok foglyává válhat örökké – egyszerűen meghal.

Az álmokat meghatározhatatlan voltuknál fogva hasonlítják a hallucinációkhoz, illetve a látomásokhoz. Ne keverjük össze a kettőt: a látomásnak régen magas presztízse volt, a szentek és a kiválasztottak látomásai alapján komoly változások történhettek. Korunk kedvelt kifejezése, a hallucináció inkább az elme betegségeinek csoportjába tartozik.

David Bohm kvantumfizikus szerint a világ elemei kivétel nélkül kapcsolatban állnak egymással. Mindent az energia irányít, így bennünk, emberekben is hihetetlen mértékű lehetőségek rejlenek. Például a gondolati energia segítségével az elme nem csak vetítheti a valóságot, de képes azt alakítani is. Vajon az álmok is efféle „sorsalakítók”? Lehet, hogy sokkal többről van szó, mint pusztán mesékről, hagymázás fantáziáról, elfojtott vágyakról? Erre nem én fogok feleletet adni, talán sohasem lesz rá konkrét válasz. Egy dolog biztos: a világ több, mint amit észreveszünk belőle. A tapasztalat segíthet dönteni, de ne hátrálj meg az ismeretlennek tűnő – és ily módon veszélyes – álomvilágtól. Merj álmodni, és merj hinni az álmaidban – akár ébren vagy, akár alszol.

Titkos üzenetek

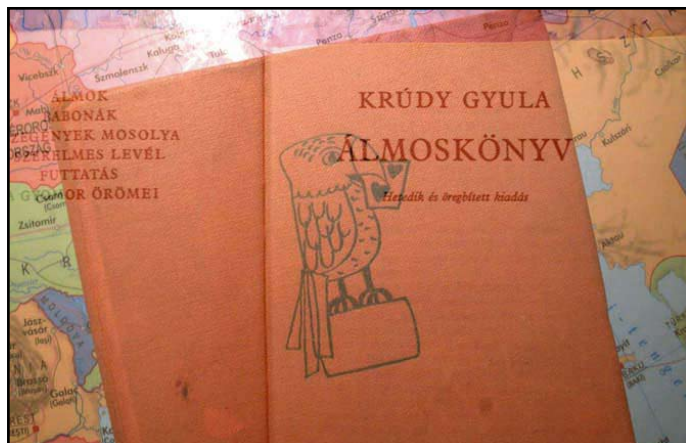
Folyékonyan beszélek lengyelül... miközben végig arra gondolok, hogy ez nem lehetséges, hiszen nem tudok lengyel nyelven, a köszönésen kívül, egy mukkot sem. Riadtan konstátálom, hogy ez a tény abszolút nem befolyásolja lengyelül folytatott csevegésemet. Mondom, sőt értem is, amit mondok!

Aztán felébredek... És formálok az utolsónak elhangzott szavakat, de nyelvem beletörik a hat mássalhangzóba.

Freud és Jung szerint tudatalattink az álmok közvetítésével kommunikál velünk.

Tudom, hogy őseim lengyelek voltak... Párszáz éve csak, hogy Magyarországra jöttek. Gyökereim erősek, de csak érzelmi szálaból tevődnek össze. Nincs már rokon, nincs kapcsolat, csak tudat és érzelem van, az viszont nagyon valódi.

Jung úgy vélte, hogy álmaink megismerése révén többet tudhatunk meg önmagunkról. Szerinte, amit elfojt magában az ember, az sokszor az éji pihenése alatt bukkan fel. Ha megjegyezzük ezeket az álmokat, megtudhatjuk, hogy napközben mit próbáltunk elnyomni magunkban.



Fotó: Farkas Renáta

Az álmoknak nagy jelentőséget tulajdonítottak tértől, időtől és földrajzi elhelyezkedéstől függetlenül a kis és nagy emberek egyaránt, szerte a világon.

Naponta megtapasztalhatjuk, hogy alvás közben, amikor érzékszerveink tevékenysége minimálisra csökken, mennyire képessé válunk a spirituális információk érzékelésére, befogadására, megértésére. A természeti népek átmentették ezeket a szellemi jóstehnikákat számunkra, de éber állapotban, az eszünkre hallgatva nem veszünk tudomást ezek létezéséről.

Pedig az álom nem más, mint az elrejtett vágy beteljesülése.

Lássunk egy kis történelmi áttekintést fennmaradt és híressé vált álmokról, álmodókról.

A Bibliából ismerjük Ábrahám és Mózes személyét, akik megálmodták a jövőt.

Ciceró, az antik Róma híres szónoka szerint az álmok mindig beteljesednek, amikor eljön az idejük.

Freud Álomfejtés című műve 1900-ban jelent meg, amelyben többek közt a pszichoanalízis eszmerendszerét fejti ki. Nem kevesebbet állít, mint azt, hogy az álom „egy teljes érvényű pszichikai jelenség, éspedig egy álcázott vágy beteljesítése”.

Nekünk, magyaroknak is van egy híres Álmoskönyvünk. Szerzője a nagy mesélő, Krúdy Gyula. Szerinte rossz álom nincs, hiszen ha álmodunk, akkor még élünk.

Talán Ön sem hallott még arról, kedves Olvasó, hogy az álmaink fekete-fehérek – kivételt képez a neurotikus ember álma, mert ez bizony színes, csakúgy, mint azoké az embereké, akik látóból lettek vakká. A született vakok élménye tapintásos, így álomlátása is az.

Nyelvünkben az álom szónak kettős jelentése van. Jelenti az alvás közben látott víziókat, de jelenti azokat az álmokat is, amikről éber állapotban fantáziálunk. Az angol nyelvben ez utóbbit a „daydreaming” szóval „nappali álomnak” nevezik.

Egyes természeti népek szerint a lélek – alvás közben – elhagyja testünket, és ez az utazás az álom. Álmunkban olyan „lelkekkel” kerülhetünk kapcsolatba, akikkel fizikailag soha.

A Silva-féle agykontroll követői tudják, hogy az álomkontroll névvel jelölt technika segít választ adni konkrét kérdéseikre.

Ők képesek arra is, hogy programozott álmokat lássanak, sőt, létezik egy módszer, amivel más embereknek képesek üzenetet küldeni, miközben a címzettek édesen alszanak. Felébredve „emlékeznek” az éjszakai üzenetre, viszont a tanácsot vagy megfogadják, vagy nem – ez már szabad döntésükön múlik.

Íróink, költőink nagy előszeretettel választották műveik témájaként az álom, álmodás, álmodozás témaköröket.

Reményik Sándor – A fenyő álma című versében – az ébredés, a tudatosság elsőbbségére szavaz...

De lassan elszáll jó és gonosz álom,
Valahol virrad már a láthatáron,
Oszlik a köd,
A pára már kevés.
Aranyderűvel messze valahol
A kék ég jó: az örök ébredés.

Érdekes hasonlattal illeti az álmat Weöres Sándor, az Örök pillanat című vers utolsó versszakában:

fél-émlék a jelenben is,
és később, mint az álom.
S az öröklételet ízeled
még innen a halálon.

Dsida Jenő, Gyöngék imája illeti a legszebb jelzővel az álmat, visszaadva annak fekete-fehérben is érvényesülő sokszínűségét.

Mert pókháló és köd a szív,
selyemszötte az álom,
pehelykönnyű és szinte-szinte semmi
s én erőtlen kezem
még azt sem tudja Hozzádig emelni.

Mai világunk tele van szorongásokkal, stresszel, hajszolt életmóddal, és mindez kivetül álmunkra is. Ne engedjük be éjszakai nyugalmunkba és álmunkba ezeket a feszítő, zaklató érzéseket. Elalvás előtt, a napot összegezve keressük meg mindazt, aminek aznap örülni tudtunk, legyünk hálásak a szép pillanatokért, az eredményekért. Teremtsük meg és őrizzük belső békénket, hogy zavaró rémálmok helyett nyugodt alvással regenerálódhassunk, hogy másnap reggel kipihenten, friss erővel vágthassunk neki az új napnak.

Sági Erzsébet

Csik Mónika, a szépséges kecskeméti pedagógus két kicsi gyermeket nevel, háztartást vezet, bokszedzésre jár, szabadidejében pedig verset és prózát ír, mégpedig nagyon jól.

Szerencséje van, mert férje büszke szeretettel figyeli irodalmi sikereit, besegít az otthoni munkákba, hogy a jelenleg még gyeden lévő Mónika, vagyis történetünk Angelkája – amikor meglátogatja csókjával a Múza – írhasson.

De Angelka nem elégedett meg az írással... Egy ötlet nyomán álmodni mert... Szépet és nagyot. Belevágott, és társakra lelt. Hatalmas szervezőmunka kellett az álom megvalósításához, de Angelka győzte lendülettel, kitartó akarattal.

„Angelka álma” címmel októberi számunkban megjelent (2007. 41. hét, 9. oldal) kicsi írásom nyomán angyali sereg szerveződött. Húsz ember, férfiak, nők, családosok és magányos farkasok, a 17 éves kicsi lánytól a nyugdíjasig... Szívvel-lélelkel, a legjobbat adva, hívás nélkül csatlakoztak. Hozták prózáikat, verseiket, gyakoroltak, próbáltak és izgultak, de nagyon.

Az ünnepségre, a fellépésre felvették legszebb mosolyukat, kiöltöztek, mintha valódi színpad várná őket.

Pedig ahová mentek, az az örök sötétség birodalma, mert az ott élők vakok. A Vakok Állami Intézetének Nyugdíjas Klubját látogatták meg, hogy mosolyt és ölelést vigyenek a hétköznapi szürkeségébe.

Nekik szólt az ünnepi öltözet, akkor is – sőt, annál inkább –, hogy nem láthatták.

Az intézet művészeti vezetője, a csupa szív, csendesen, észrevétlenül segítőkös Katalin kollégáival kávéházi hangulatot varázsolt a kultúrterembe. Az asztalokon tea, üdítő és a szereplők ajándékai – sütemény és gyümölcs – kínálták magukat. A fellépők mindegyike beszélt kicsit önmagáról. Ki ő, hogy néz ki, mit hozott és miért. Tréfás és őszinte bemutatkozásait nevetéssel, tapssal jutalmazta a hálás közönség.

Az illatos versek alatt füstölő és rózsapermet segítette a színek, formák, szagok rokonságának felismerését, miközben halványan pengő gitárzene lágyította, vagy épp ellenkezőleg: erősítette a hatást.

Ünnep költözött a jelenlévők szívébe. Volt olyan fellépő költő, aki három gyermekével, férjével jött, és kicsi lánya furulyaszóval kísérte anyukája versét.

A szeretet vak, mondjuk, ha úgy érezzük, valaki nagyon elfogult azzal, akit szeret.

Meglehet, de én ezen a helyen, ebben a milióban értettem, éreztem meg, hogy a szeretet olyan hatalmas erő, ami képes leküzdeni a legnagyobb akadályokat... Még a vakságot is.



A terem megtelt emberekkel és szeretettel. Aduktunk és kaptunk... Jó szót, ölelést. Puha ujjak tapintották végig arcunkat, ismerkedve vonásainkkal, mosolyunkkal, olykor kipotyanó könnyeinkkel.

...És hozták ajándékaikat, mert ők is adni akartak. Az intézet kertjében megbújó kicsi épületben gyertyát öntenek. Napsárga és törtfehér színei a ragyogást idézik... Azt a fényt, amit közülük sokan sohasem láthattak.

De elképzelik, mert ők pontosan tudják, hogy más a boldogság, az öröm, a szeretet illata, hangja, színe... És más a bánat, a fájdalom. A gyertyán kicsi cédula, Braille-írással is olvasható, hogy hol készült. Simogatom a betűket jelentő dudorokat, és ámulva hallgatom a születésétől fogva világtalan, szépséges szemű beszélgetőtársamat, hogy mennyire szeret olvasni.

És jönnek mind... Itt a kezek ismerkednek... És ez, most és itt mindannyiunk számára a világ legtermészetesebb dolga.

Valaki megfogja a karom, félrehúzza, kezembe nyom egy kicsi csomagot.

– Én horgoltam, szeretném neked adni, Angyalom.

Dicsérem a vállkendő hibátlan mintáját, készítője ügyességét, pontosságát, türelmét. Vak szemem rám ragyog, arcomat pásztázzák mindent érző, értő ujjai.

– Ha jöttök még, a többieknek is csinálók! – mondja huncut mosollyal, majd továbblép, mert másokat is szeretne megölelni.

Nyelem a könnyeim, és mint a kincset, úgy szorítom a csomagot.

Alig akarnak elengedni bennünket. Kérik, jöjjünk máskor is. A hangulat katartikus... És az még ma is, ha felidézem.

Alig tudunk elválni tőlük és egymástól. Aztán mégis oszlani kezdünk, visszük a délután emlékét és azt a fantasztikus érzést, amit csak akkor érezhet az ember, amikor gonddal készített, félve átadott ajándéka örömét megtapasztalhatja.

Megígértük nekik és magunknak is, hogy folytatjuk. Megkeressük a legelhagyatottabbakat, hogy a szeretet és a szó erejével, jelenlétünkkel és műveinkkel egy rövid időre, de elfeledtessük velük a – gyakran sivár – valóságot.

Egy álom életre kelt, boldog vagyok, hogy részese lehettem.

Sági Erzsébet

„Ha én a te álmod vagyok, akkor te az enyém” – ez a mottója a **Rekonstrukció** című filmnek, amivel 2003-ban a Cannes-i Filmfesztiválon a rendező, **Christoffer Boe** elnyerte a legjobb első filmért járó Arany Kamera-díjat.

„Ez csak egy film, a képzelet játéka, és mégis fáj” – mondja a film nyitásként egy bűvész. Ez felkészít minket arra, hogy ha elkezdjük ezt a filmet nézni, együtt-érünk majd a szereplőkkel, hiába tudjuk, hogy csak kitaláció. A bűvész megjelenése méltó kezdet, utalás arra, hogy az elkövetkező percekben nem kell mindent elhinni, amit látunk. Az álomszerű jelenetek egymást követik. Egy bárban vagyunk Koppenhágában, két ember első találkozásának, vagy talán a búcsújának vagyunk tanúi. Talán egy kezdet vagy a vég, ezt ki-ki eldöntheti.

Néhol összefüggéstelennek tűnnek a jelenetek és az események. Már a cím is utal arra, hogy nekünk kell majd rekonstruálni a történet egészét. Rá kell jönnünk, mi is az, amit az elmúlt 88 percen láttunk ebben a dán romantikus drámában.

Talán egy álombeli szerelmi történet az egész. Az álom ilyen összefüggéstelen néha. Ez az értelmezés a legegyszerűbb. A történet főszereplői: Alex, a fényképész (Nikolaj Lie Kaas) és Aimé

(Maria Bonnevie), és ott van még August (Krister Henriksson), aki Aiméé férje, és íróként éppen a regényén dolgozik. A képi megoldások is bravúrosak. Láthatjuk a térképeken, hogy hol vannak éppen a szereplők, kézikamerát is használnak, de nem remegnek a képek. Az egész film szépen megkomponált.

Csak egy mozi, nem történhet meg a valóságban, és a filmen belül is egy képzelte világot ábrázol. Legalábbis az is egy lehetősége az értelmezésnek, hogy August, az író képzelettel el Alexet, de lehet, hogy az egész Alex fejében játszódik le, álom közben. Vagy Aimé szeret ilyenekről álmodozni. Egymás álmai is lehetnek, vagy csak egy kitalált történet szereplői. Hiszen azok is, mivel csak egy film, amivel a rendező próbál hatni az em-

berekre, és sikerül is. A nézők képesek átélni ezt az álmot, és együtt tudnak érezni Alex-szel, drukkolnak neki, sajnálják. A bűvész meg csak munkálkodik, kavargatja előttünk a szálakat, és ránk vár a feladat, hogy pontot tegyünk a történet végére.

Dobos Mónika

Rekonstrukció



Eurimages-támogatás a Liberté 56 című filmnek

A **Liberté 56** című film csaknem 6 ezer euró forgalmazási támogatásban részesült az Eurimages Alapból. A film rendezője Vidnyánszky Attila. (Európa Tanács, Magyar Filmunió)

A film néhány adata és rövid tartalma:

Cím: *Liberté 56*

Támogatás éve: 200612

Magyar érintettség: rendező

Forgalmazó: S. C. CINECORVIN Srl - Romania

Rendező: Vidnyánszky Attila

Fesztiválszereplés, díjak:

A támogatás összege: 5700 euró forgalmazási támogatás

„A film minden helyzete a szomorú és röhögtető valóságból vétetett. A vasfüggöny megnyitását követően magyarok tízezrei rohamozták meg az osztrák boltokat és áruházakat, hogy

korunk idiotikus kegytárgyait olcsón megszerezzék maguknak – vagy másoknak, jó haszonnal továbbadva a nyugati cuccokat. Belezsúfoltak a Bécsbe tartó kocsiba gyereket, nagyszülőt, részeseges szomszédot, pénzéhes házmestert, ráérő munkanélkülit, a személyes vámkedvezmények összeadódásának csöppet sem titkolt hátsó gondolatával. A határon kilométeres autósorok álltak, volt olyan nagyszülő, aki nem bírta az egész napos tortúrát, s ott halt meg a hajdani vasfüggöny előtt. Élelmes osztrákok a határ túloldalán megőrzött létesítettek az öregeknek és gyerekeknek, miközben haszonleső magyarok valóságos üzletággá terebélyesítették e különös népvándorlást, megbízott vásárlók tucatjait foglalkoztatva. Vajda Péter filmje, amely egy ilyen kalandozó 'négyesfogat' útját követi végig, igazi közép-kelet-európai groteszk, egyszerre kacagtató és elkésztető, mint maga a helyzet, amely – Wittgenstein bonmot-jával – 'reménytelen, de nem komoly.'”

Báron György filmkritikus

Forrás: www.kulturpont.hu

Színes üveggolyókról álmodom...

„Molnár Ferenc vagy fél tucat remekművet írt. Legtündöklőbb köztük A Pál utcai fiúk. Van a műben valami elemezhetetlen és érinthetetlen tisztaság. Ez a látszólag igénytelen ifjúsági regény a mártírium titkáról szól, ezért szerte a glóbuszon értik, és a szívük csücskében őrzik azok, akik nemcsak a gittet rágják, de meghalni is tudnak – az önmagukkal való azonosság jegyében.”

Kornis Mihály, 2007. október 1.

Mindannyian emlékezünk gyermekkorunk kedvenc olvasmányaira. Néha előveszem a kopott kötésű könyveket, amelyeket ugyan folyton fenyeget a mohó idő vasfoga, mégis kedvesek számomra. Fölidéznek egy olyan kort, amelyben a becsületért súlyos árat fizettek, amikor egy darab föld a szabadságot és az életet jelentette. A mai gyerekek nem érthetik, miért volt olyan nagy szám egy apró földdarab néhány csirába szökkenő ifjú léleknek, akik készek voltak a vérüket adni érte. Miért tartottak nagy becsben néhány egyszerű kis üveggolyót, miért álltak készen megverekedni az édes grundért? Olyan kérdések ezek, amelyekre a 21. század sistersgő, fakó metálfényű világa nem tudja a választ.

Fagyba ágyazva, sápadt arccal áll a fogoly. Szemét lehunyja. Nem akar a Nap felé nézni, nem akarja a fényt érezni, melegével elárasztani remegő testét. A telet választotta. Tegnap még könnyfátyol burkolta be szemeit, de mára a jeges szél kőszívű faggyá faragta. Vékony, kényes üvegréteg hályogosítja el szemét. Nem lát. Nem akar látni. Szürke emlékeiből táplálkozik, de a boldog idők sosem térnek vissza... A mobiltelefonok, az agysejtek ellen induló számítógépes játékok, és a virtuális „csoda” hamis álmokat ígérő csapdájában vergődve az arctalan fogyasztó lelke elsorvad. Az élet csak egy gyorsulási verseny, amely a pusztá küzdelemről szól, ahol az ember ember ellen cselekszik. Nehéz elképzelni, hogy egykor a becsületért és a józan észért folyt a harc.

Belépek a Petőfi Irodalmi Múzeum ajtaján. Magam mögött akarom hagyni a zúgó körutat, az idegtépő dudálást, az eszement rohanást. Itt a múlt árnya lakik, egy angyal, aki csak azok előtt mutatkozik, akik elég bátrak kilépni a jelenből.

Kiállításra jöttem. „Éljen a Grund!” – hirdeti a tábla. Egy csapásra fölelevenedik előttem Molnár Ferenc világa, a századforduló táján játszódó történet és a Pál utca kedves figurái. A fiúk, akik a grundot hazájuknak tekintették, akik a hétköznapi fáradalmait kis közösségük bátorító erejére bízták. A barátság és a haza szent. Ez a csapat egy miniatűr modellje a hazafiaságnak, a bátorságnak és a becsületnek. Mindannak, amiért napjainkban kutatni kell.

A Pál utcai fiúk nem pusztá kötelező irodalom. Nem kell azzá válnia. Az olvasó újra és újra szembesülhet önnön fiatalságával, egy olyan lélekdarabbal, amelyet régen eltemetett magában. Molnár Ferenc világa örök. Erről tanúskodik számos adaptáció, az örökzöld fiatalságot és tanulást erősítik a kiállítások, a hős Nemecek tiszteletére készült játékok; a regény és írója előtti tisztelet jeleként állítottak föl egy üzenőfalat a múzeumban, amelyen neves irodalmi és közéleti személyiségek tették közzé gondolataikat a halhatatlan kis csapatról.

A világhírű regény százéves évfordulóján nyíló, számos kiadást, illusztrációt, játékszeret, iskolatörténeti emléket felvonultató kiállítás Molnár Ferenc irodalmi eszköztárára, játékokra és humorra épül. A látogató a mű topográfiaja alapján helyszínről helyszínre követheti a regény eseményeit, tájékozódhat a szerző gyermekkorának életrajzi részleteiről, illetve a regény keletkezésének körülményeiről.

Ami szerintem a legfontosabb: ez a kiállítás megnyitja az emlékek özönét, felidézi a gyermekkor varázsát és leginkább azt, amit hajlamosak vagyunk elfelejteni: „hogyan tulajdonképpen mi is az élet, amelynek mindnyájan küzdő, hol bánatos, hol vidám szolgálai vagyunk.”

Farkas Renáta



Remegő finomság: a kocsonya

**Egyszerű és laktató...
Rádásul most van itt az ideje,
hogy kocsonyát főzzünk!**

Kocsonyát főzni nem művészet, de van néhány dolog, ami elronthatja.

Mire figyeljünk?

Ha túl sok a víz rajta, akkor nem képes összeállni, megdermedni.

Ha nem kóstoljuk meg a végén, akkor esetleg sótlan marad.

Szánjunk rá kellő időt, mert csak akkor főnek ki azok az anyagok, amiktől kocsonya lesz a végtermék és nem egy igen erős húsleves.

Nem reklámcéllal, de meg kell említenem, hogy a bevásárlóközpontokban kapható, 2 kg-os előrecsomagolt és a hűtőpolcokon tárolt összeállítás a legmegfelelőbb.

Hozzávalók:

2 kg kocsonyahús (láb, bőrke, csülök), 20 dkg füstölt oldalas, 1 db nagyobb sárgarépa, 1 db nagyobb fehérrépa, 1 tenyérnyi, 2 cm vastag zellerkarika, 1 db paprika, 1 db nagyobb burgonya, 1 nagy fej vöröshagyma, kb. 3 evőkanál só, 1 teáskanál egész bors, 10 gerezd fokhagyma, 5 liter hideg víz.

A húsokat jól megmossuk, és egy jó nagy fazékban feltesszük főni. Figyeljük, hogy amikor hab jelenik meg a tetején, akkor azt szűrőkanállal szedjük le.

Kb. 3-4 alkalommal kell ezt tennünk. Felforrnt, lehaboztuk.

Ekkor le vesszük a lángot alacsonyra, hogy ne forrjon tovább, és így főzzük a továbbiakban.

Beletesszük a zöldségeket és a fűszert.

Figyelem! Sokáig kell főzni! Kb. 4-5 óra alatt készül el.

Ha a főzés vége felé a gőz fölé tartjuk a tenyerünket és ragacsos lesz, akkor sikerült!

A levet szűrőn keresztül öntjük be egy nagyobb edénybe, hogy szép tiszta legyen majd a kocsonya. (Nekem van egy jó nagy műanyag dobozom tetővel. Ezt szoktam erre a célra használni.)

A húsokat összeaprítjuk, a csontról leválasztjuk, és a lébe rakva elosztjuk egyenletesen az edény alján.

A zöldségeket összeaprítjuk és kidobjuk a madaraknak, akik így zsírhoz és zöldséghez egyszerre jutva osztozhatnak a lakománkban.

Aki ügyes, az lekanalazza a felesleges zsírt a tetejéről, aki nem annyira, az megvárja a dermedést, és akkor kotorja le a zsírt a kész kocsonyáról.

Nem takarjuk le, csak ha már teljesen kihűlt. Betesszük a hűtőbe, de nem a fagyasztó részbe!

Amikor ott teljesen lehűlt és remeg, akkor KÉSZ!

Szeleteljük, mint a tortát. Tetejére pedig az alábbi módon elkészített lilahagymát tesszük evéskor: 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál cukor, ½ dl citromlé, 1 nagy fej lilahagyma (karikára szeletelve), 3 evőkanál olaj.

Illik hozzá a héjában sült forró krumpli is.

Jó étvágyat kívánok!

Sági Erzsébet

Fotó: www.mindmegette.hu



Szombat, röviddel dél után. Rakott krumplit ebédelek. Enyhén csípős házi kolbásszal, tejföltől szaftosan. Én tíz tojással készítem, de bevallom, szinte csak a sárgája miatt. Némi sertésszírral és jó adag tejföllel keveredve utánozhatatlan kötőanyaggá válik a krumplikarikák között. Szóval rakott krumplit eszek, és közben olvasom Bächer cikkét a Népszabadság Hétvége mellékletében. Bächert mindig elolvasom. Illetve mindig Bächert olvasom először. Szeretem ezt az írók közt újságírónak, újságírók közt szépírónak nevezett publicistát olvasni. Most egy kétféle magyar valóságról ír. A züllött és tönkrement, kedvtelen és pesszimista, humorától megfosztott, keservesen agonizáló országról, a politika csinálta Magyarországról. Ez a nyughatatlan, zajos és leginkább az ónos esőre hasonlító légkör a háterünk, ebben éljük mindennapjainkat, ettől aztán nem szabadulhatunk akkor sem, ha távoli csillagok alatt hajtjuk álomra a fejünket. De ennek az országnak van egy másik valósága is. Több is van persze, de van egy nagyszerű és ígéretes, tehetséges és szórakoztató valósága, a kultúra és irodalom Magyarországa. Ez az ország színes és gazdag, tehetséges, alkotó és bizakodó, vasakarattal akar és elszántan halad is előre, miközben folyton duellál azzal a másikkal a létjogosultságért.

Tegnap délelőtt a Verseny utcai bolhapiacra bóklásztam. Vicsesen mondhatnám azt is, hogy részvevősen megfigyeltem. Mert ez ám a jó hely mindenféle emberek és tárgyak, gesztusok és interakciók alapos szemrevételezésére. Vasárnap volt, az évszakhoz méltatlanul vakító napsütésben indultam el, és bár nem fagyott, a végére kővé dermedtette lábujjaimat és rózsásra csípte arcomat a hideg. Ez a piac nem az a piac. A Keleti pályaudvar mögötti MÁV-területen

többségében hajléktalanok, nyugdíjasok, leleményes lomások, fiatal egyetemisták, és a létfenntartásért küzdő kisebbségek, jóformán a mindennapi betevőért árulják a mások által kiszáradt, lomtanított szemetet, hogy nekünk kincsgyűjtőknek a hét minden napján rendelkezésünkre álljanak, alkalmat adván a százasér' vett boldogság – akár mindennapi – megélésére. Szomorú sorsú, hontalaná lett tárgyak, nincs már szükség-féle

hasztalan lomok, összekarcolt emlékek, megkopott kacatok, fényvesztett kincsek.

Én általában a könyvek miatt járok oda. Hogy kedvem a hideg ne szegje, csupa leveses orrú magamfajtaival tülekedek a forralt boros stand előtt, kéne egy kis biztatás – jár a fejemben. Testemet átjárja a meleg, a lelkem fahéjillatú lesz, ahogy a pohár fölé hajlok és beszívom az édeskés gőzt. Kortyolás közben a pohár pereme fölött, jobbra kiszúrok egy nagy halom könyvet, meg egy másikat, emitt kupacban, amott katonásan, ábécé sorban, egymás mellé rendezve. Már megyek is, kényelmesen nekiállok kurkászni, nem ölik egymást a könyvekért. Kezembe akad a Vándorbab. Mert enni, inni jó. (Bächer Iván: Vándorbab, a szerk.) Ritka kincs ez egy lomis piacon. Túlságosan megörülök, és zavar kicsit, hogy örömet nem tudom leplezni, mert ez jelentős mértékben ronthatja a megköttetendő üzletet. Kinyitom és eltűnök.

Az esélyt megkaptuk, hogy élhetővé és élvezhetővé tegyük az életünket. Nem kell feltétlen és mindenáron kimozdulni otthonról a zajos és nyughatatlan utcára. Nem kell feltétlen megadnunk magunkat az erőszakosan tolatkó, hallójáratunkat sértő zajforrásoknak, és nem kell beszélgetnünk sem. Bezárhatjuk az ajtónkat. Leülhetünk olvasni. Például irodalmat és például magyart. Mert ahogy Bächer Iván mondja, Magyarországnak ma nagyszerű irodalma van. Az irodalom, a művészet és a kultúra hivatott lelkünkben jóvá tenni mindazt, amit az a másik tönkretett.

Bächer Kiss Judit Ágnes ajánlja, mint jóvátévőt, én meg Bächert. A megértéshez, a gondolkodáshoz, a kapcsolódáshoz.

– Négyszáz, Drága! Négyszázért a Magácskái! – nyújtotta felém tenyerét az ócskás. És nem is tudta, talán reakcióimból és hirtelen megváltozott viselkedésemről sejteni vélte, mekkora örömforráshoz is juttatott.

Ezerrel mosolygott a szívem. Előhúztam zsebemből az aprót, mélyen beleszippantottam

a lapok közé, mert a használt könyveknek szaguk és ízük van. Máshogy forgatja az ember az ilyet, és máshogyan is örül neki, amikor megszerzi. Aztán örömittasan a táskámba csaptam a könyvem. A könyvem, mert már az enyém. Az előbb vettem meg. Négyszázért.

czébé

Összehajlások



Fotó: Lőrincz Edina

Ellenállhatatlanul szép volt az a reggel. Az utolsó, amikor Zoli még képes volt felhőtlenül örülni a szép időnek, a kirándulásnak a három „nővel”, akiket mindenkinél jobban szeretett. Ráérősen vezetett, nem szorította az idő múlása, előttük volt az egész nap. Mióta a lányok felnőttek, még jobban értékelte ezeket az egyre ritkuló közös programokat, mint korábban. Alárendelt úton haladtak, körülöttük szántóföldek, égen-földön egy lélek sem volt látható. Az útkereszteződéshez érve lassított és megállt. Az övéket keresztező út enyhe dombbá magasodva jelezte felsőbbiségét. Az üres aszfalt azt sugallta, mehatsz, szabad az út! És Zoli sebességbe kapcsolt, lassan, kímélve a motort, elindult, át a kereszteződésen. A semmiből egy pillanat alatt termett ott a dombtetőn a másik autó. Repült, kihasználva a luxusautó minden erejét.



Fotó: internet

zódés előtt. Az ítélet: letöltendő börtönbüntetés. Lelkizős ember volt mindig. Olyan, aki belerokkan egy ilyen ügybe. Rosszullét, kórház, szívműtét és egy kevéske haladék a gyógyulásra. Ügyvédje tanácsára fellebbez és kegyelmi kérvényt ad be.

A bíróság enyhítette a büntetést, „csak” egy év nyolc hónapot kell rács mögött töltenie, de kegyelmi kérvényét a köztársasági elnök elutasította. Bevonult és türelemmel vezekelt.

Egészen tegnapig.

A börtönkórházba még bevitték, de beteg szíve nem bírta tovább.

Élt 59 évet...

Drága Barátom, nyugodjál békében.

Ha csak ennyi lenne a történet, mondhatná kedves olvasó, hogy magánügy.

De nem az. Nagyon sokan közlekedünk, vezetünk vagy utas-ként ülünk autóra. Iszonyatos baj van a közlekedési morállal. Kikényszerített elsőbbségadások, száguldó ámokfutók, forgalmat lassító, tétova mazsolák és feszült, türelmetlen emberek az utakon.

Zoli története bármelyikünkkel megeshet.

Azért tettem közzé, hogy okuljunk belőle. Legyünk törvénytisztelők, védjük saját és mások életét azzal, hogy betartjuk a közlekedési szabályokat. Ha a történetben szereplő másik autó vezetője nem nézi versenypályának az utat, akkor most mindhárman élhetnének. Mert ebben a balesetben hárman haltak meg. A gyorshajtók ketten és a tanú vallomása alapján bebörtönzött, fizikailag és lelkileg tönkretett barátunk, Zoli.

Sági Erzsébet

Nekrológ helyett

A csattanás utáni halálos csendben csak a riadtan felröppenő madarak jajongása jelezte, valami visszavonhatatlan borzalom történt. Zolit és övéit megmentette a légszák. A másik autó vezetője és egyik utasa meghalt.

Ósrégi barátság a miénk. A hír hallatán a megkönnyebbült ÉLNEK üzenet csak kis időre nyugtatott meg bennünket. Ismertük egymást kívül-belül. Tudtuk, ha netán véletlenül volt is csak részese a balesetnek, a másik autó utasainak tragédiáját nem fogja tudni feldolgozni. Hogy mennyire így történt, azt mi sem bizonyítja jobban, mint teljes kivonulásuk az életből. Megszűntek a közös nyaralások, a baráti összejövetelek. Dolgoztak szakadásig, hogy felejteni tudjanak. Ahogy teltek a napok, hetek, egyre rosszabbá vált a helyzet. Fenyegető üzeneteket kaptak a száguldó autós családjától. Villámgyorsan, áron alul eladták az otthonukat, elköltöztek, még mi sem tudtuk, hogy hová. Közben a nyomozás befejeztével az ügy bírósági szakaszába érkezett. Találtak egy tanút, aki szerint Zoli nem állt meg, csak lassított a kereszte-

Az Afroaid naptár megvásárlásával az Afroaid Magyarország Közhasznú Egyesület afrikai tevékenységeit támogatod.

Formátum A3 (29x42 cm)

Ára: 3500 Ft.

Megrendelhető:
info@afroid.hu
www.afroid.hu

Ha meg akarom érinteni, szertefoszlik. Bármilyen, őrzítő tükör. Kezem esetlenül mozdul a billentyűk fölött, mintha csak másodszor vagy harmadszor kalimpálnék a klaviatúra szigete fölött. Nyugtatnia kellene sodró gondolataim felszabadulásának, de bosszant, hogy most született gidaként szökkennek nyurga ujjaim a betűk felett. Éber álmatlanságban szenvedek. Bambán bámulok fejemből. Spirituális koncentrációhiány. Zavaros szófröccsenet.

Tél van. S nekem is – mint majd' minden kétlábú gondolkodó emlősnek – megfordul a fejemben, hogy elvonuljak hatalmas zsír- és szőrrétegeim mögé néhány hónapra. De az ember nem ily szerencsés. Persze állapotomban a szerencse és szerencsétlenség fogalmai is esetlegessé, tűnékenyvé és abszolút szubjektívvé váltak. Az élet megfoghatatlan minőségében leng körül.

Fotó: Lőrincz Edina



Emlékszem, néhány évvel ezelőtt egy nem kellőképpen tisztelt szellemi vezetőmmel beszélgettem arról, vajon mi a különbség az álmodás és az ébrenlét között. Valójában semmi. Dimenziális különbségeket találunk csak.

Tegyük fel, az, amit „ébrenlétnek” nevezünk, csupán ellentársa az álmodásnak. Egyik állapotunkban a tudatos, a másikban a tudatalatti tartalmak dominálnak, de az egyik állapotban történő eseményekre hatással vannak a másikban megélt események is.

Azt mondják, álmodunkban az ébrenlétben történeteket dolgozzuk fel. Tehát éber állapotunk hatással van álmodásunkra? S vajon az igaz-e, hogy a tudat alatt elrejtett vágyaink, emlékeink hatnak kapcsolatainkra, esetleg egyenes következménye egy-egy megnyilvánulásunknak tudatunk elöl eldugott tartalma? Talán az álomfejtés is bizonyíték lehet érvelésben, hiszen álmainkat figyelve megérthetjük a magunkban lévő folyamatokat.

Éber állapot. Vajon létezik ilyen? Ébren lenni azt jelenti, hogy tudjuk, mit mikor, miért teszünk. Ismerjük reakcióinkat.

Álmatlanság

Tudatosak vagyunk. Teljesen átlátunk saját magunkon. Akkor is, ha alszunk. Zavaros.

Egyik és másik állapot hat egymásra, magyarázza és segíti a másikat. A megoldás kulcsa mindkét szituációban ott van. S mindkettő – a maga helyén kezelve – valóság. Csak az egyiket – amelyet e civilizációban ébrenlétnek csúfolunk – dominánssabbnak hisszük a másiknál.

A valódi ébrenlét más. Nincs szavunk rá, ezért könnyen összetévesztjük. Úgy, mint a szeretetet. Általánosan elterjedt nézet, hogy a szeretet érzelem. Pedig talán ahhoz van a legkevesebb köze. A szeretet inkább cselekvés vagy gondolkodásmód. A szeretet az, amivel felismerjük a határainkat; a szeretettel lehet a bennünk lévő mocskot igazyönggyé növesztetni; a szeretet az, ha elfogadjuk, ami jön, és búcsút intünk annak, ami megy. Nincs szó nagylelkű adományozásról, vagy csöpögős „örökké együtt” rózsaszín lufikról. A szeretet – egy külső szemlélőnek – sokkal inkább tűnhet közönynek vagy szívtelenségnek.

Aki igazán szeret, hagy mindent a maga útján járni. A szeretettől nem

lesz semmi sem jobb, csak egyszerűbb és átláthatóbbá teszi az eseményeket.

Különben is, mi a „jó”? Ki mondja meg? Felfoghatatlan rendszerek munkálkodnak mindenfelé. Egyet tehetünk: azt cselekedjük, ami olyan érzéssel tölt el minket, amire érdemes lesz visszaemlékeznünk. Zavaros.

Egy ideje már nem tudom, mi álom és mi valóság. Az álmaimmal építem a valóságnak hitt dimenziót. Összefolynak egymásba. A lehetetlen eltűnik. A képzelet, a kitarítás marad. Az élet kusza szálaiból megragadom, amire szükségem van, és beleszövöm világomba. Megteremttem magam. Nem vagyok ébren, és nem is álmodom. Nincs akadály, ami megrémít. Nincs erő, amely eltántorít.

Az álom nem véletlenszerű többé, s az élet nem kényszerpálya. Ura vagyok a saját sorsomnak.

Álmatlan vagyok. Én magam vagyok az álmom.

Sablik Henrik

Szombat. Hat óra hat perc. Ante Meridiam. Felhasadt a csillagtalan éj hullazsákja, szépiaszín feltámadás szívrog belőle. Hódara kettyeg szúrósan a kertben. Laposan melázik a sövény, konokul hallgat a murva. A gonosz előnyre tesz szert. Ottóka a garázsban térdepel fázósan egy pokrócon. Értelmezési keret vétkeihez. Vétkek. Terrek. Térelemzés. Az idő csuszamlás, benne torlódik fel a tér: Apa szigorú arca és a könnytemető gyerekenyér. Hét éves a térdeplő, sokat tud, de nem eleget. Zsírkrétát majszol csendesen. Jó a szaga. Ő meg nadrágtól bűzlik. A színek ugyanazok, de nem látszanak a sötétben. Érzésből mozdul rá a kékre. Éhes. Az alsó polcon honos macskatáp most a macskát nyugosztalja kertvégi békéjében. Ok, okozat és Ottóka, aki a hatodik parancsolat emésztésében nem talál tápértéket. A szabadság börtönt rejtő masni, a mit sem sejtő alanyt felfalja az állítmány. Odakint tombol az etetőben a cinegeszenvedély. A szögön nem moccan a szalonna, csak fogyatkozik. Későre jár a tél. Hamarosan minden madár társat választ. Addig a metafizika is csak prím számokban mutatkozik.

Hiperpanzió

Apa cammogósan érkezik jobbról. Megáll a garázsajtó előtt. Gesztikulál, mondani akarhat valamit. Bezorget. „Ne aludjál, elmékedjél!” Haladósan távozik, balra el. Apa óriás, nincs is feje. Csak a mellkasa domborul, szívet senki sem látja. Anya alkoholista – ezt mindenki látja. A murva szökdelve kanyarodik. A kaputól már egyenes az út, és sokféle visz. Apa felkészült, szívében térkép. Nagyapához vezet. A májfoltos kéz már hadrendbe állította a bábukat. Király és királynő számíthatnak egymásra. Nagyapa fog nyerni. Talán, mert Apának nincs feje. Meg mert egy dörzsölt vén róka. Az utca nem teljesen kihalt, egy hajléktalan az utolsókat rúgja. Rozzant, fehér padon fekszik. Eszelős rumba benne a láz, feje alatt rumja, a pad alatt hányás, az is az övé, még zajlik benne a sejtörténelem. Tépett macska kerülgeti a kihűlt kását. Udvarol az undor, kései a romantika. Angyali szecesszió minden görbület, középütt meghasadt az útburkolat. Apa lába beszorul, negyvenhetes. A busz is, ami tovarobogva fekete levét fröcsköl a térdéig. A buszon nyugdíjas ül, grimaszol. Ő is negyvenhetes. Az egyívású állandóságok zavarba ejtő összjátéka nem zökkenti ki Apát, szavainak kacifántja túlhajlik a sarkon.

A megérkezés kétségtelen, Nagyapa versenyben a közeledéssel. Bianka a néptelen pihenőben leápolja egy ötösért. Opcionális ellátás szorul körülötte. Nagyapa győz. Bianka ajkain biankó-cseppek. Utolsó villan a hús, majd eltűnik a kulisszák mögött. A nyugalmazott gyógyszerész összehúzza köntösét. „Mehetsz!” Bianka megsértődik. Nem mutatja. Mondja. „Lajos, maga egy vén szarházi.” Sarkon fordul. Nagyapa meg a kerekesszéken. Szárazon felkacag. Ezek a bikapaták nem kopognak már pepita patikaköveken. A száguldás azonban megmarad. Enyhén lejt a folyosó a talajvíz miatt. A portás berzenkedve nézi a felmosó vödron megütköző Lajost. Apa épp idejében érkezik, tompán

puffan a loccsanó talpalávaló ritmusával. Hisz a véletlenekben. Pompás nap lett volna ez szándék nélkül. A portás ültéből álltába emelkedik, kövér mancsa a hasán, újságja a hóna alatt, leakaszt egy kulcsot a sok közül. „Lajos, figyelje a látogatókat! Elmentem szarni.” Nagyapa ezt meg is teszi. Apa egyre csak mozgásművészetét erőlteti. Fejetlenség uralkodik. „Emese?” – kérdi az öreg. „Álmodik. Begyógyszereztem. Ma nem fogja halálba inni magát.” Anyáról van szó, tisztelettel. „Helyes. Az álmok csuda jók.” Megállapodás születik a sikamlós padlón, Apa megragadja a kerekesszéket, a pihenő felé evickélnek. „Hoztam lókolbászt” – említi. Egy körözött személy beoson mögöttük.

A kertben elhal a kettyegés. Csak egy friss földhant dorombol halkán. Ottóka szédelegve öklendezi a színeket a garázsban, egyiket a másik után. Még mindig nem látszanak, és már a szaguk sem olyan jó. Magukra is hagyja őket a pokrócon, felfedezőútra indul négykézláb. Tenyerét felhorzsolja a durva beton. Szembejön egy kartondoboz, egy olyan, amilyenben a zsírkrétákat találta. Fedele nyitva. Szagos is, meg illatos is. Könyékig beletúr. Hosszúkás, pálcaszerű tárgyakat tapint, s néhány szintén hosszúkás-hengereset a nagy laposak mellett. Akad olyan is, ami hosszúkás-keskenyből széles-laposra vált. Némelyik meg egészen apró, kemény, egyforma társai vannak, és ezek hajlamosak csilingelve összekoccanni. Egy van csak, ami picike, és nyomkodni lehet. Enged a nyomogatásnak. Valami történik. Berregő fénycsík jelenik meg a helyiség másik végében. Feltárul a garázsajtó.

„Jajj, Istenem!” – nyögi a portásból a felhajtóerő, tagjai elernyednek. Orra elfacsarodik, meghúzza az öblítő zsinégét. Tovább kotyog benne a bélsár.

Zizzen a papír, serceg a toll, egy nagycsecsű vörös nő képe mellé felkiáltójel kerül. Tovább lapoz. Erotikus történet következik, nyálfröccsen-tően ízes szavakkal. Ajtó nyílik, csukódik, könnyű léptek koppannak a piszoárig. Csurgás. Sóhaj. Marihuána illata. Ugyanez visszafelé. Kulcscsörgés az ajtón túlnan, fémes recsenés, egy fojtott „Bassza meg!” A portásban megáll az ütő.

Nagyapa borostáját sön-dörgeti. Apa túl sokat habozik, végül sakkba lépne. A lókolbász szűziesen érintetlen, az asztallap csücskén bámészködő csótányt bűvöli. „Te, Béla, én aggódom érted. Nyugtalanító a játékod.” „Semmi gond, Apa. Játsszunk tovább!” Tovább játszanak. Apa elveszít két gyalogot és egy huszárt. Nagyapa verejtékezni kezd, képtelen megfelelni a helyzetnek. „Fiam... Bökd ki, baszd meg, mert ezzel a lókolbással verem le a derekadat!” „Jól van, jól van... Ottóka feltranszírozta Teréziát Dédapó huszárkardjával. Bezártam a garázsba, hadd gondolkodjon.” Nagyapa könnyeket ejt. Fészkelődik, palástol, sunnyog. Mindhiába, kibuggyan belőle a nevetés. „Szerinted ez vicces?” „Nem, nem...” – nyöszörgi az öreg. „De igen!” – vinnyogja. Apa megdermed, hatalmas kezei elvörösödnek. Nagyapa látja, hogy nem halad jól a beszélgetés, mással próbálkozik. „Fiam, én az ő korában dinamitruddal loptam a bányászoktól a bányámmal, feldugtuk a szomszéd Jantóék birkájának



Fotó: Szabó Borka

a seggébe, és meggyújtottuk.” „Apa, ez nem segít. Ilyet nem lehet csinálni. Nem vagyunk barbárok.” Az öreg Lajos felsóhajt. „Tudom én, Bélám, tudom. Ebben a világban már semmit sem lehet csinálni.” „Nem erről van szó. Téged a bátyád vitt bele. És hova jutott? Most is börtönben ül. De ez nem helyes. Van ebben a kölyökben valami gonosz. Ez nem egy bocsánatos gyerekcsíny. Nem kíváncsiságból tette. Élvezetből. Én már ki sem akarom engedni onnan. Meg aztán... Szerettem azt a macskát.” Nagyapa büszkén mosolyog. Ottóka mégiscsak az ő fia. A csótány enged a csábításnak.

Ottóka tétován ácsorog, kisírt szemei véresen hunyorognak az incselkedő fényben. Prüszköl egy nagyot. Álláról lepottyan egy rozsdabarna krétadarab. Látása fokozatosan tér vissza. Lassúképpen körbetipeg a garázsban. Tárgyakat keres. Sok tárgy kell. Minél hasznosabbak, annál jobb. Talál egy régi katonai hátizsákot. Találomra belehajigál néhány fontosnak tűnő dolgot. Ha szigetelőszalagra lesz szükség, nem gond. Ha felfújható strandlabdára, az sem. Csavarhúzó is van. Gyertya is. Zsebkés is. Térkép is. Egy doboz gyufa a zsebébe költözik, az eltökéltség meg a szemébe. Mikor megpillantja a befőttesüveget tele százás érméssel, a bátorsága is megjön. Óvatosan kidugja fejét a garászból. Körbekémlél. Sehhol senki. Kiszalad az udvar közepére, felnéz a házra. „Világgá mentem, és soha nem jövök vissza!” – azzal már szalad is, és nem esik el. Nadrágszárából kaka potyog – forró nyom.

A körözött személy vastag szemüveget visel, és alig néz ki többnek hetvennél. Gyorsan dolgozik a keze a recepcióról zsákmányolt kulcsokkal. Az egyik raktárból fehér köpenyhez jut, egy másiktól tűhöz, fecskendőhöz, megint egy másiktól fecskendőnyi tisztítószerhez. Ajkain túlfeszített vigyor jajveszékel. Ördöge van. Minden simán megy. Sehhol egy portás, vagy egy biztonsági őr. Úgy hiúsult meg az A-terv, hogy B-re sem volt szükség. Elővigyázatosan óvakodik a 18-as szoba felé. Friss a dátum a bentlakók nyilvántartási jegyzékén, biztos a dolgában, szájában gyűlni kezd a bosszú ciáníze. Óvakodása láncszemei közé egy óvatlan pillanat ékelődik, mikoris Bianka mélyzöld szemei pontosan az orra előtt tűnnek elő a filozófiailag is vitatható semmiből. Valóságos párbaj bontakozik ki, füstölögnek a villámgyors reakciók. Az ismerkedés kellemetlen hazugságai után a körözött személy lehetővé teszi a mindkét fél számára ideális, kompromisszummentes ösztönöséget. S persze némi időt veszít ötezerért.

A portás pillanatnyi nehézségei elnyúlni látszanak. Ökle és a toalettajtó közt ide-oda csapódik a veszett fájás, ingerülten harap egyik után a másikba. A nagycecsű vörös nő bájai a mosdó alatt várnak erős marokra, felülről a folyékony szappan adagolója hullajtja arcára fehér cseppjeit. A kövér férfi cipőjén megoldódik a masni, mobiltelefonjában az aksi eléri a teljességet – valahol másutt.

Nagyapa ásitva mattot ad. Apa feláll, kezét ráz az öreggel. „Ne feledd a kolbászt. Fenséges.” Nagyapa soha nem feled semmit. Nincs lelkiismerete. „Hallgass rám, engedd ki Ottókát. Kétféle, hogy ezt megismételné. A rosszság meg úgyis benne marad, amíg ki nem rosszalkodta magát.” „Majd még meglátom” – dünyögő sötéten Apa. Az elválás gyors, fájdalommentes és csupa szeretet. Nagyapa arcában megrándul egy ideg.

Futóléptek, zsivalygo gyerekzsiványok, kétes és kétségtelen elemek buzgálgognak a tömeges együttműködés premisszája mentén, mely kusza vonalakat rajzol a főtér európai színvonalú tereptárgyai közé. Gyakran járnak ide a vakok a központosatlan zajmondatok kedvéért. Meg mert Simon mondja. Nézete szerint a vakság posztmodern látásmód a modern hallástartományban. Simon terapeuta a Vakok Intézetének alkalmazásában. Az egyik fülére szinte teljesen süket. A teljesen süketek sem csatlakoznak a tér nyújtotta ingergazdag környezetben. Oly sok itt a látnivaló,

hogy ezekben a percekben még a Nap is áthajol a felhőregegen, vojörizmusának hódolva. Rosszarcú szónok kocogtatja mikrofonját, sárga fejpántján felirat: Jézus szeret! Egy süket emberben visszatetszést kelt a betűtípus, kiválik a hallgatóságból, ezzel megszüntetve a tömeget. Más ingerek után néz. Tekintetét megragadja az összehányt kabátkájában battyogó Ottóka. Figyelme elköteleződik. Egy nagyobb fiú rohanvást csatlakozik a képhez. „Van tüzed, kis pöcs?” – rekonstruálódik a szájról leolvasott mondat a süket fejében. Belső hangja olyan távoli, karakter nélküli, hogy akár Istené is lehetne. Vagy az ördögé. Ottóka szó nélkül belekotor zsebébe, átnyújtja a doboz gyufát. A nagyobb fiú elégedett, Ottóka pedig megúszott egy forró nyaklevest. Az ember kétségkívül a tárgyakat szolgálja, hogy azok felsőbb célokat szolgálhassanak. A fiú, lopakodó üzemmódban egy másik mögé oson, gyufa lobbán, kabáttúz van kialakulóban. Polár. Jó meleg. Ottóka azonnal visszakapja gyufáit, s egyedül marad velük. Döbenten áll, a mindenség összeszorul egy gyomorban. Szeme zsíros, haja könnyes, tenyere felfelé néz, és hamis tanúbizonyságot tesz. Másodpercei vannak hátra az adrenalin-robbanásig. A Nap összehúzza maga előtt a felhőket.

Nagyapa kissé meglepődik, mikor, ölében a lókolbással, visszagördül szobájába. Nem kell betennie maga mögött az ajtót. Hiába dolgozta ki a tökéletes mozdulatsort, melyben annyi örömet lelte, mióta kerekesszéke kényszerült. Valaki ezt megteszi helyette, méghozzá szokatlanul gorombán. A megreszkető éjjeliszekrényről le is gurul Nagyapa szívgyógyszere. „Szervusz, Öcsike!” – üdvözlő egy széles vigyor, meg egy nagyzási hóbortban megvastagodott szemüveg. Nagyapa hátrafelé tvisztel, a körözött személy előre szambázik, háta mögött három ujjal fogja a fecskendőt. Kiváló tartás, egyenlőtlen táncpartner. „Ha ez Emese miatt van, neked elment az eszed!” – kiáltja Nagyapa, közben szemmel láthatólag öregszik. „Semmi személyes. Azt, ami én voltam, már régen megölted” – nyugtatja meg a báty derűsen. „Ernö! Hallgass meg! Nem úgy történt, ahogy te gondold.” „Semmi baj, Lajos. Most úgy fog történni, ahogy én gondolom. Nem látogattál meg. Lapot sem küldtél. Nem akartad tisztázni. Nem gond, én megértem. Ne fecséreld az idődet hazugságokra!” A két testvér közt lassúdik a közeledés, időt nyer a távolodás. „Ernö, én mindig szerettelek téged, felnéztem rád. Sosem árultalak volna el.” „Most valóban kénytelen vagy felnézni rám, Lajos. De túloznod igazán szükségtelen. Sosem vettem árulásnak. Meg kellett lennie. Önmagunk elől nincs menekvés. Tesszük, amit tennünk kell.” Nagyapa fennakad a szavakon – egy vaskos Dosztojevskij-kötet hátulról útját állja, leeshetett a polcra. Hatalmas, mindentlátó szemek pislognak rá. „A fiadért teszem. Minden fiú jobbat érdemel egy ilyen apánál.” Innentől minden nagyon gyorsan történik, a lókolbásznak alig marad ideje kihullani nagyapa öléből, hogy súlyával agyonüsse a zsírpapír alatt rekedt csótányt. De meg kellett lennie.

Ottóka idegen autóban ül, egy süket embert hallgat. Húsz év múlva kerül először börtönbe. Apának nélküle kell felnőnie. Sírkövére kedvenc mondása kerül majd: „Szép lehetne ez a világ, de minek túldíszíteni, ha csak bérlők vagyunk benne?” Ma még szombat. Hat óra hat perc. Post Meridiam. A csillagtalán éj hullazsákja még nyeli a szürke halált, telhetetlenül feketedik. Feltámad a szél, száraz levelek kerepelnek a kertben. Laposan melázik a sövény, konokul hallgat a murva. A gonosz tartja előnyét. A ház néma és sötét. Anya szeme felpattan, hármat pislant. Szomjas. Felül, felkattintja az éjjelilámpát, előkotorja az ágy mögé rejtett palackot. Az utcán nótát üvölt egy részeg. „Kell még egy korty, mielőtt mennél. Kell még egy öklendés, ami végig elkísér...” Anya mélyére néz álmainak, s végetér e mese.

Mörderlin

Rossz álmom

A szökőkút környékén elfogyott az energiája, és leült a fűre.

A közterület-fenntartók mosolyogva nézték a lányt. Nem tudták, kicsoda. Azt gondolták, egy életvidám gimnazista. És perpillanat az is volt.

Gabriella rossz álomból ébredt. Alvóspólója átázott a veritéktől, és szemei könnyesek voltak. Megbilincselve érezte magát.

Főzött egy kávét, és kiállt az erkélyre.

Még tisztán látta maga előtt az álom rémalakjait: szürke kabátban jártak-keltek, észre sem véve őt, és papírokat töltögettek.

Kérdőíveket.

Felhajtotta a kávét, és megborzongott.

Egy helyen dolgozott az összes.

– Én is ott voltam – morogta.

Az utcán már szabályos tömeg gyűlt össze. Mindenki végezte a maga feladatát.

Felszálltak a villamosra, elindultak a Moszkva tér vagy a Móricz felé, bementek a munkahelyükre, felvették a szürke kabátot, és kérdőíveket töltögettek.

Gabriella a saját asztalán heverő papírokra pillantott.

Hányingere lett.

– Most már elég! – mondta. Felöltözött, rég nem viselt ruhákba, cseppet sem elegáns, kamaszkori hippipólóba, szakadt farmerba, és előszedte a kopott tarisznyát, amiről már réges-rég elfeledkezett.

Kikulcsolta az ajtót, és kilépett a lépcsőházba.

Zárt, és rohanni kezdett.

Át a Jászain.

Végig a Margit hídon, a szigetre.

A szökőkút környékén elfogyott az energiája, és leült a fűre.

A közterület-fenntartók mosolyogva nézték a lányt. Nem tudták, kicsoda. Azt gondolták, egy életvidám gimnazista.

És perpillanat az is volt.

Felszabadult.

Újra gimis.

De a szürke kabátos alakok még mindig kísértették.

Miután kipihente magát, elindult.

Körbe-körbe járkált a Margitszigeten, és sétája közben egy játszótérre lelt.

Teljesen kihalt volt, sehol egy kisgyerek.

Mászókak, pörgős furcsaságok, színek, formák, hinta...

Hinta...

A szürke kabátos alakok megvető pillantásától kísérve Gabriella a hintához rohant.

Először nem tudta, beleüljön-e.

Visszanézett a szürke kabátosokra.

– Ezt nektek! – mondta, és hintázni kezdett.

Előre-hátra.

Fel-le.

És közben a Dunát nézte.

– Mit kerestek még mindig itt? – kérdezte a szürke kabátosoktól – Nekték munkába kell menni.

A rémalakok csak álltak és nézték.

A fejüket csóválták.

Aztán végre továbbálltak.

Mást kerestek, aki beállna közéjük.

Gabriella megkönnyebbülten felnevetett.

Messzire elhallatszott, de nem érdekelte.

Most hintázik.

Nem töltöget kérdőíveket.

Ez jó.

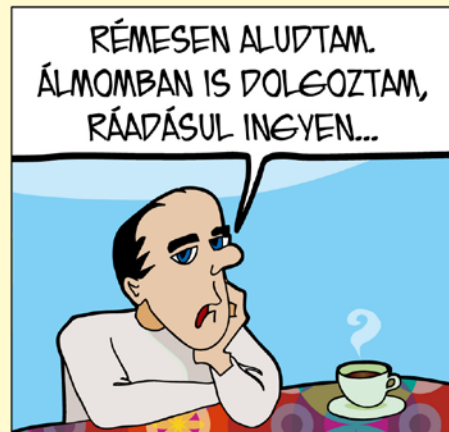
De azért holnap majd elkezdni bön-gészni az álláshirdetéseket.

Ternák Tünde

Fotó: Gubis Mariann



ÁLOM, ÁLOM, ÉDES ÁLOM...



Van Anh [ejtsd: vanany], a kedves és szép vietnami hölgy hétfőtől péntekig, délelőtt 11:00-tól 17:00 óráig kápráztat el bennünket remek konyhaművészetével és törődésével. Szombaton 11:00-tól 13:00 óráig.

A csarnok a Szabadság tér közelében van, az Amerikai Nagykövetség mögött, gyalog pár perc az Arany János utcai metrótól, kocsival a Bajcsy-Zsilinszkyról tudunk behajtani. Ahogy a Hold utcából belépünk a csarnokba, rögtön jobbra fordulva találjuk a büfét. Le lehet ülni hangulatos padokra, de elviteles dobozba is kérhetünk, ha munkába vagy otthonra vinnénk az ételt.

Aki vegetáriánus, az tudja, hogy milyen régi hiányt pótol egy ilyen igazi „kínai büfés”, melegpultos, vega hely. Ráadásul keleti ízekkel! Itt nem kell „horror” árártól tartani, és igazán különleges az ízvilág.

A legfinomabb vietnami ízeket kóstolhattam, de volt mexikói zöldséges rizs és indiai currys zöldség is. Egy nagy tányért púpozott meg Van Anh wokban pirított zöldséges üvegtésztaival, lilakáposztás rizzsel, ananászos

Az Emberiség Csoport körleveléből

párolt zöldségekkel, ropogós bambuszos sült tofival. Fafülgombás babcsírással párolt brokkolit és tavaszi tekerccsel választottam még hozzá. Aki már evett vietnami tavaszi tekerccset – finomabb, mint a kínai –, az mindig visszavágyik az ízére.

Miután – magyar emberként – degeszre ettem magam, végig kellett még kóstolnom véleménynyilvánítás végett a rizslevest, a kókusztejes süttőtöklevest és az édes feketebabot – ez egy tradicionális édesség. Fűszeres vietnami tea a végén, és mikor még a barátomra vártam az elején, egy kávé is lement.

Az árak 250-500 Ft között mozognak mérettől függően is. A kicsi elviteles doboz megpúpozva, ami belefér: 300 Ft! Ezért egy kínai büfében kb. egy üres rizst kapunk elvitelre. Én a felsoroltakért 700 Ft-ot fizettem.

Aki nem vegetáriánus, annak el kell mondanom, hogy amíg ott voltam kb. két órát, addig egy fia vega nem jött oda, ellenben mindenki csak dicsérni tudta a különleges ízeket, meg hogy teleették magukat, mégsem ülte meg a gyomru-

kat az étel, meg „épp fogyószom, de jó ez a hely! Hurrá! Éppen szénhidrátmentes diétán vagyok! Hurrá! Éppen zsírmentes diétán vagyok! Hurrá! Én Candidabeteg vagyok – mennyi mindent lehet itt ennem!” Többen máris visszatérő vendégek voltak, pedig csak tíz napja nyílt a büfé.

Ha talán furcsán hangzik is, mindenki, aki ott eszik, az a Világkéért tesz. Hiszen ha csak arra az étkezésre is, de állat barátaink addig sem ontják feleslegesen az életüket, hogy a mi gyomrunkban végezzék. És ha ők kevesebbet szenvednek, annnyival is kevesebb rossz vibráció övezi a Földünket, aminek kevesebb helyen kell majd „kisülnie” (lásd háborúk, katasztrófák stb). Einstein egyszer azt mondta: „A világbéke nem a tárgyalóterekben, hanem a reggeli-zőasztalunknál kezdődik.”

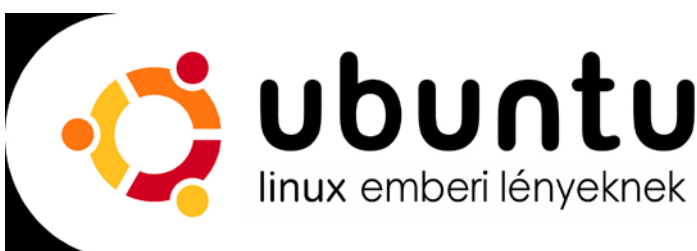
Mindannyian hozzátehetünk egy picit, ha vendégei vagyunk Van Anh szelíd büférének!

Ínycsiklandó ízeket kapunk, az egészségünkért is tettünk és a pénzünket is kíméltük – mennyi jó együtt!

Van Anh vegetáriánus büféje a Hold utcai Csarnokban

„Magyarország számára a 2007-2013. közötti időszakban közel 8 000 milliárd forint Uniós és hazai fejlesztési forrás válik elérhetővé. A 19. század vége óta nem látott fejlesztések indulhatnak meg hazánkban.”

www.palyazatiro.hu



Linux-alapú,
nyílt forráskódú, ingyenes
operációs rendszer.

www.ubuntu.hu



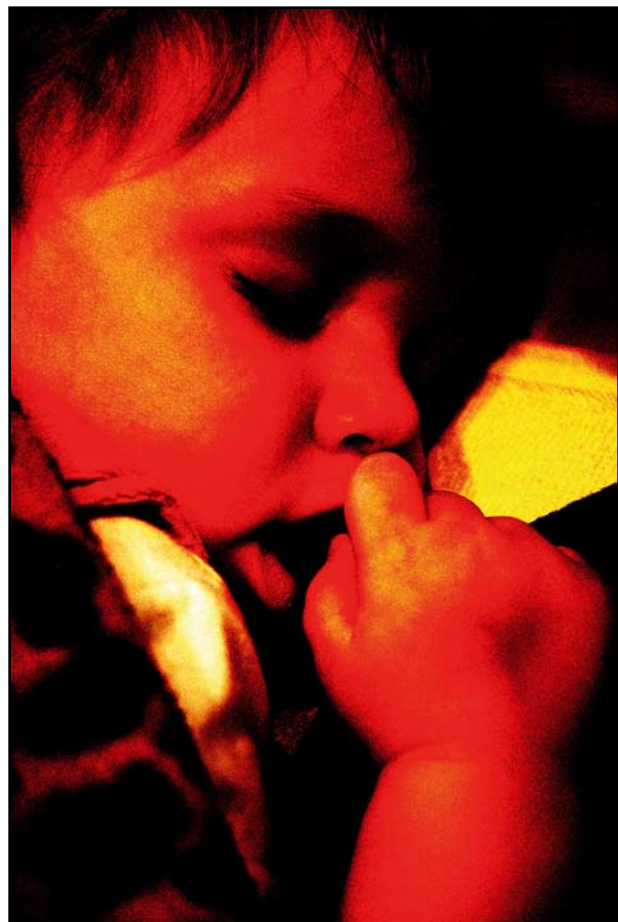
FARKAS RENÁTA FOTÓI





FARKAS RENÁTA FOTÓI

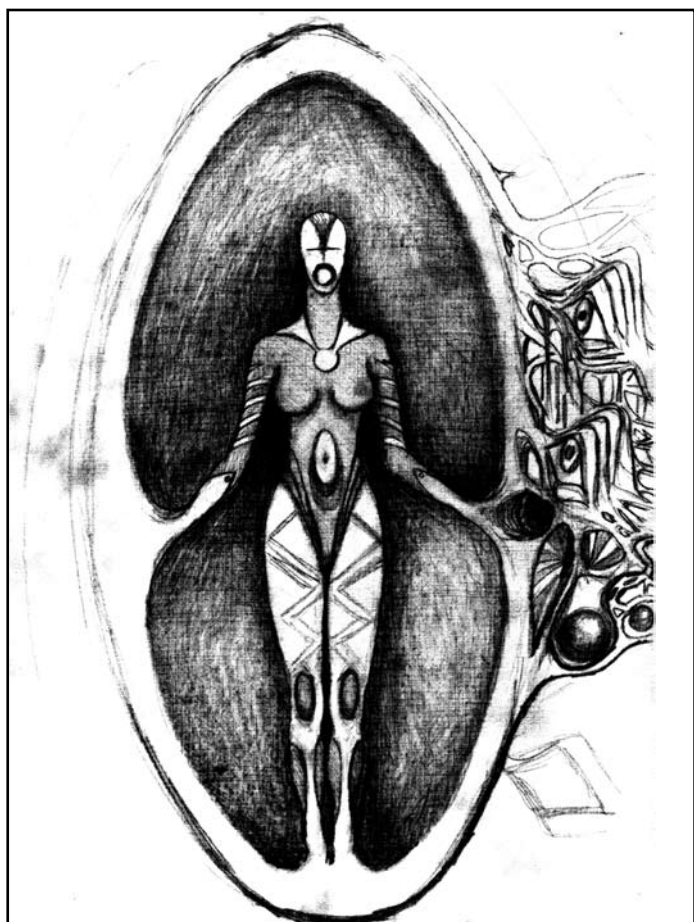
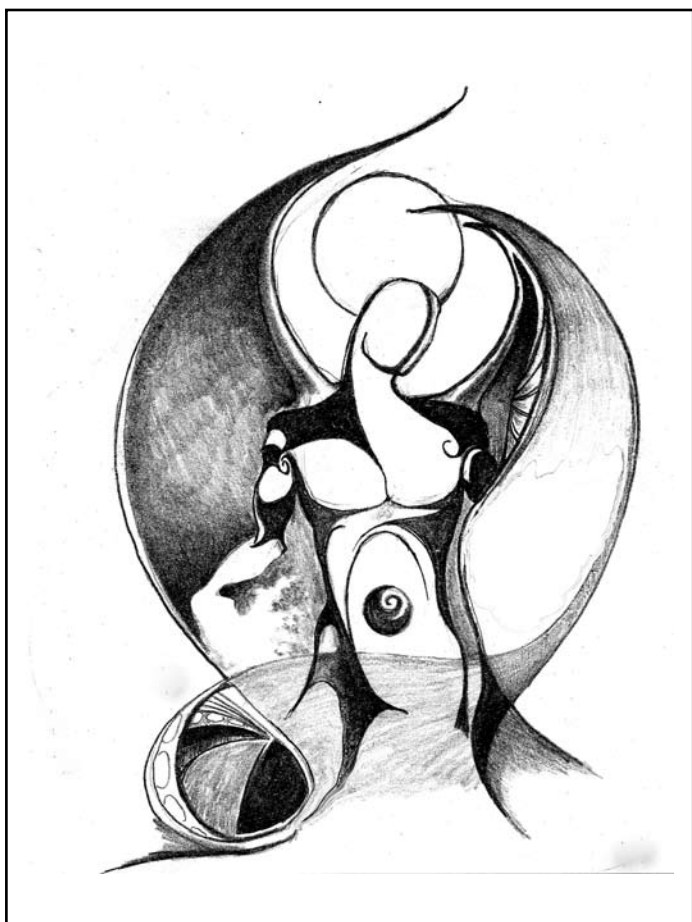


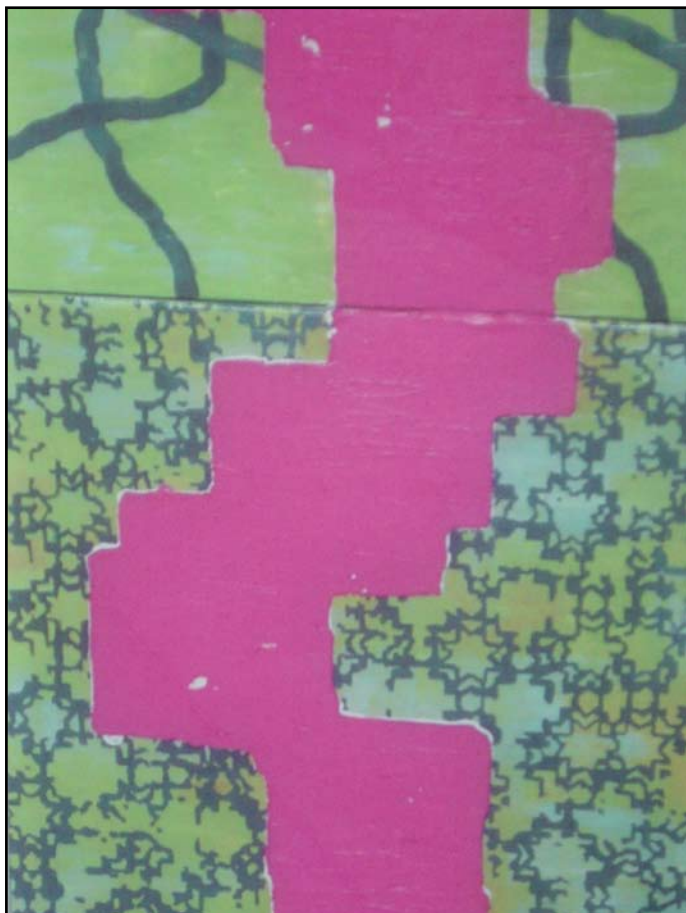


SÁNTHA KRISZTINA
FOTÓJA

BEKE PÉTER
FOTÓJA

BEKE PÉTER RAJZAI





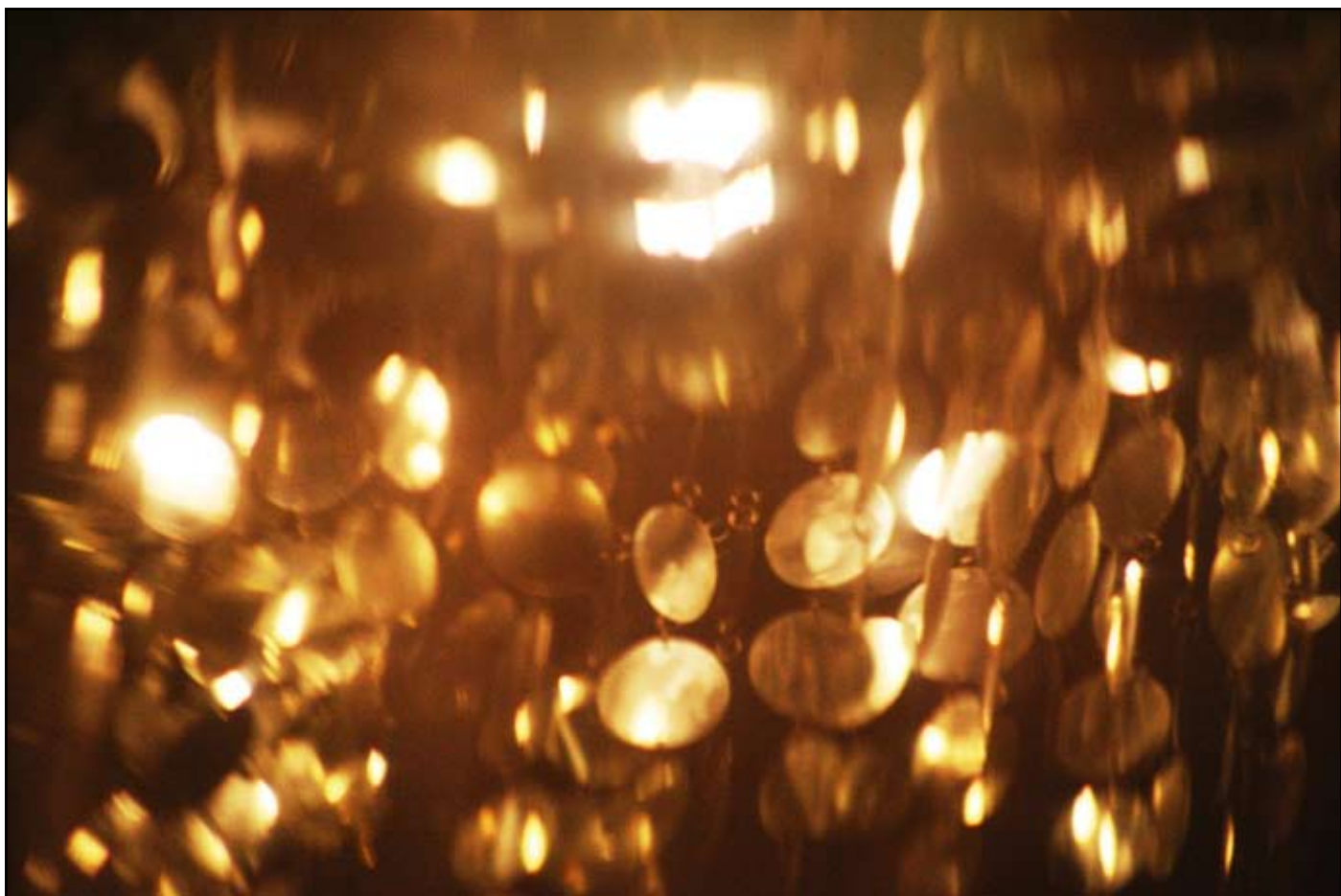
GUBIS MARIANN FOTÓI



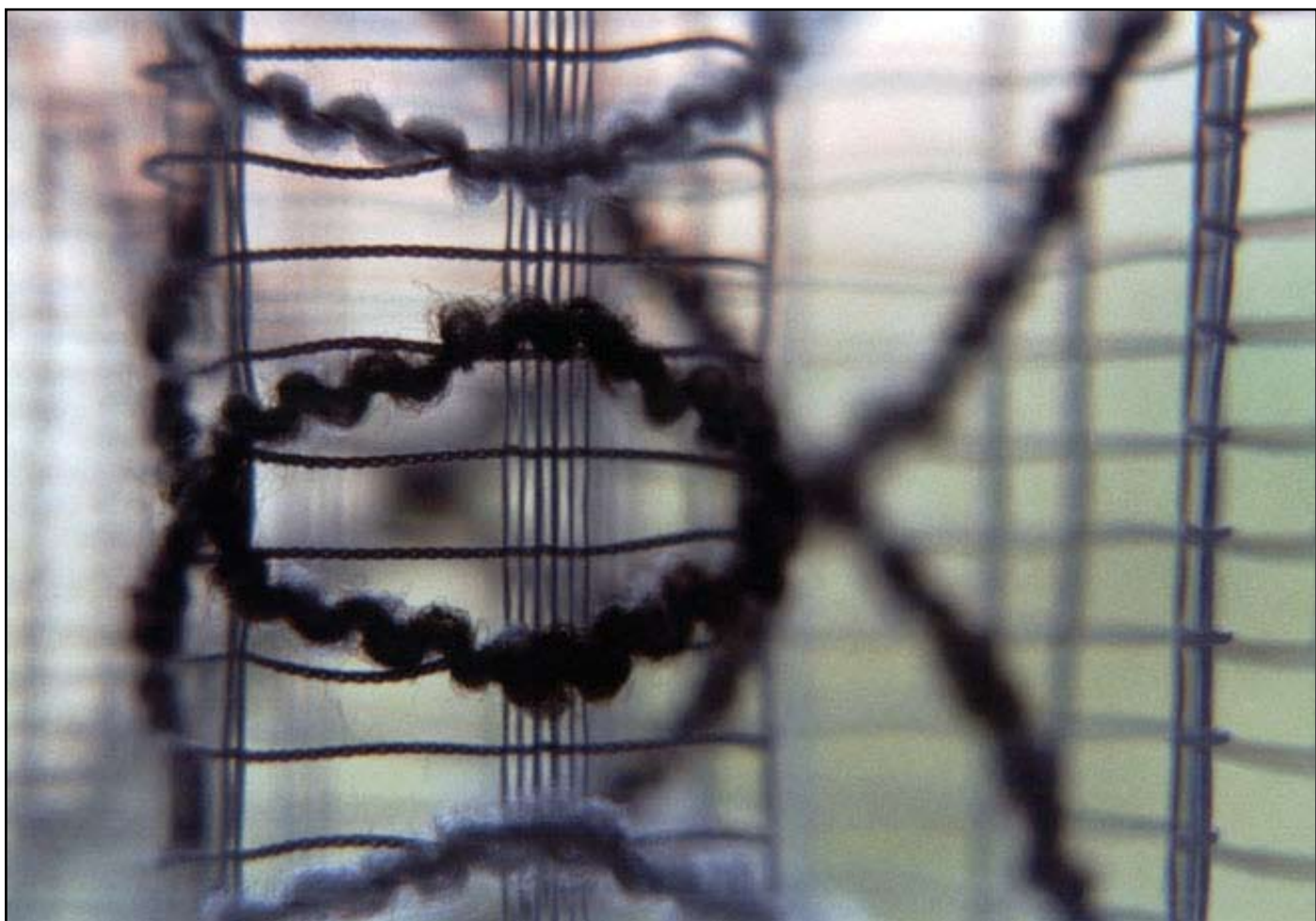


GUBIS MARIANN FOTÓI





ÚRINCZ EDINA FOTÓI



Mentrópia Szerkesztőség

Cím: 1011 Budapest, Mária tér 4.
Telefon: 06-70-325-9451

Főszerkesztő: Sablik Henrik
Főszerkesztő-helyettes: Szabó Borka
Sajtókapcsolat: Fejér Bálint
Mechanika: Czifra Bogi
Promóciós vezető: Ámann Richárd
Koordinátor-tanácsadó: Lőrincz Edina

Rovatvezetők:

Angi Orsolya Beáta (Tükörcép),
Dobos Mónika (Fitt kultúra),
Orosz Norbert (Bulvárblokk),
Páll Zoltán (Önműködő irodalom),
Szukics Marietta (Tan-mese)

Alkotók:

Áder Tímea, Ámann Richárd, Angi Orsolya
Beáta, Bartha Bálint, Czifra Bogi,
Dobos Mónika, Farkas Renáta,
Gáspár Ildikó, Iványi Zsófi, Kiss Andrea,
Molnár Péter, Páll Zoltán, Sági Erzsébet,
Szabó Borka, Szukics Marietta,
Ternák Tünde, Váczy Anikó

Állandó vendég alkotók:

Raffai Péter, Reich Károly,
Váczy Jépont Tamás, Vilisics Ferenc

Arculat: Kellényi Kata

Vezető fotós: Gubis Mariann

Fotósok: Beke Péter, Farkas Renáta,
Fejér Bálint, Kiss Andrea, Lőrincz Edina,
Sántha Krisztina

Vezető grafikus: Szabó Borka

Grafikusok: Beke Péter, Duba Richárd,
Sántha Krisztina, Sós Rita

Vezető korrektor: Szabó Borka

Korrektorok: Gáspár Ildikó, Lőrincz Edina,
Váczy Ludmilla

Webmester: Kalvach Arnold

MENTRÓPIA az állampolgár lapja

kéthetente megjelenő, elektronikus
kiadvány

ISSN 1789-4913

Honlap:

www.mentropia.hu

Hivatalos archívum: epa.oszk.hu

**Kiadja a Mentrópia
Kulturális Közhasznú Egyesület**
Alapítva 2007-ben

Cím: 1191 Budapest, Kisfaludy u. 26.

Adószám: 18262720-1-43

Bankszámlaszám:
0000-000000-0000-0000

Elnök: Sablik Henrik
sablik@mentropia.hu

Alelnök: Kellényi Kata
kellkata@gmail.com

Titkár: Szabó Borka
szabo.borka@mentropia.hu

Kapcsolat:

kozpont@mentropia.hu

**Olvasó-munkatársaink
a mentropia.zsak@gmail.com e-mailcímre
küldhetik el alkotásaikat.**

Bármilyen probléma, jogsértés esetén
kérjük Olvasóinkat, értesítsenek minket,
hogy korrigálhassuk hibánkat!