

## Mottó:

„Nincsenek lehetetlen álmok, csak belső korlátok, melyekkel megszabjuk, mi lehetséges és mi nem.”

Beth Mende Conny



Az antológiát összeállította az Olvasók Diadala 2019. G-5 csapata

## Előszó

Raphaëlle Giordano könyvének főszereplője - noha minden adott hozzá -, mégsem boldog. Kiábrándult, fáradt, rosszkedvű, elnyelik a szerepei, a hétköznapi rutin. Egy véletlen találkozás, egy váratlan segítő társ támogatásával megszabadul a félelmeitől, visszatalál a boldogabb élethez, megvalósítja álmait.

Az antológia bevezetője idézet Müller Pétertől a félelmeink káros hatásáról.

Az első részben rosszkedvvel kapcsolatos versrészletek találhatók.

A másodikban a változtatás fontosságáról szólnak. A regény egy helyen „Pillangó programnak” nevezi a hősnő útját a boldogság felé. Ezt idézi az antológia ezen részének utolsó verse.

A főhős boldogság felé vezető útjának receptjei között megtaláljuk a kitartást, a mosolyt, a jó szavak erejét. Az antológia harmadik része ezekhez kapcsolódik.

Az antológia befejező része a megtalált boldogság versei.

„ Ha lesz időd visszaneézni halálod előtt az egész életedre, azt fogod látni, hogy elejétől végéig fölöslegesen féltél. Mennyi mindent elrontottál a félelmed miatt! Hány dolgot nem mertél megtenni, hány dolgot rontottál el félelemből! Nem mertél igazán szeretni. A félelem és az igazi szeretet egymást kizárja. A szeretet olyan állapota a lelkünknek, mely teli van bizalommal. Ebben a bizalomban élnek az állatok, akik néha megrettennek ugyan, nem is alaptalanul, de sohasem félnek. Az emberek elmondhatatlan többsége szorong. De Hány szorongó macskát ismersz?”

Müller Péter





Vellai Erik: Rosszkedv

Néha elragad egy hangulat,  
agyamban forgolódik egy gondolat,  
mely lerombol remény-várat,  
szétkerget vágyálmokat.

Karinthy Frigyes: Nihil

Utoljára még elmentem volt  
szeretőmhöz  
És beszélgettem vele a  
lépcsőházban:  
Bementünk, mert kint nagyon  
fujt a szél  
És kemény csöppek estek.  
Végleg elbucsuztunk, már nem  
szeretem:  
Aztán lementem a Rottenbiller-  
utcán  
Vettem gesztenyét, de nem  
tudtam lenyelni  
Talákoztam Biró barátommal.

...



Biró dühösen ott maradt az  
utcán  
Én még bementem egy  
kávéházba:  
Akkor egy szélroham jött  
veszekedve  
És bevágta az ajtót.

A szélnek mondtam egy  
gorombaságot  
Kávét ittam és olvastam egy  
lapot:  
Valami cikk volt a versköltészet  
céljáról  
De nem egyeztem meg vele.

Ja igaz: a lépcsőházból lejövet  
(Még ott, volt szeretőmnél)  
arra gondoltam,  
Hogy most meg kellene dögölni  
És kiölni a nyelvemet.

Lackfi János: Dupla medve

A medve tán nem ember,  
De az ember néha medve.  
Bevackolódik ébren  
Álmgödör-verembe.  
Magába kucorodva  
A medve föl se kelne,  
Pontosabban az ember,  
Amikor éppen medve.  
Ilyenkor méze sincsen,  
Kesereg hemperegve,  
Arcára, mint a vasmaszk,  
Vicsora rádermedve.  
A rosszkedv rajta bunda,  
És tonnányi a teste,  
Jobb lenne, ha az ember  
Az ágyból ki sem esne.  
Hisz minden el van szúrva,  
Hisz minden el van veszve,  
Hiába kapálózunk,  
Úgysem jön semmi rendbe...



Kovács Dániel:

Ki Vagyok én?

Mi az életem célja?

Teszem föl a kérdést magamnak naponta  
Tükörbe nézek és nem tudom, ki is vagyok,  
nem sírok, de a szemem már nem is ragyog  
Ki vagyok én, egy empatikus ember,  
vagy egy félénk srác, aki soha semmit nem mer?  
Ki vagyok én, egy karizmatikus személy,  
vagy egy határozott ember, akiben nincs már  
remény? Melyik a valódi és melyik az álarc?  
Miért dúl bennem állandó harc?  
Más akarok lenni, mint aki vagyok,  
vagy más vagyok belül, mint amit élek



## Aranyosi Ervin: Nem az új év hozza...

Nem az új év hozza létre a változást,  
csalódsz, ha rábírod a szebb élet hozást!  
Ahhoz, hogy változzon, teneked kell lépned.  
Teremts, hát magadnak, boldogabb új évet!

Kívülről a jobbat mindhiába várod,  
te változtathatod meg csak a világot!  
Teremtő gondolat, ami tehet érted!  
Ha a teremtésnek a módját megérted.

Hiszen bármit kérsz is, az elindul feléd,  
csupán rajtad múlik, hogy eljut-e eléd!  
Ám, ha úgy gondolod, neked úgy sem menne,  
már lemondnál róla, nem is bíztál benne.

Vagy ha úgy gondolsz rá, egyszer  
majd megkapod,  
- csak épp a jövőbe nem ér el a karod -  
nem tudod elvenni, a jövőben marad,  
amíg nem képzeld a jelenbe magad.

Akkor a tiéd, ha szemed előtt látod,  
ha érzed illatát, szépen körbe járod,  
kipróbálsz milyen, s élvezed, hogy megvan!  
Vágyad csodás tárgyát ne hagyd álmaidban!

Bizony, amire vágysz, minden tiéd lehet,  
amiben nem gátol meg a képzeleted!  
Képzeld a jelenbe, s mondogasd:  
- Van nekem!

Örülök, hogy enyém és kézbe vehetem!

Ne izgulj, jut bőven, bármire is vágynál!  
Ha megkapnád - mondd csak - milyen arcot  
vágna?

Nem csak a tárgyakat teremtheted, igaz?  
Teremthetsz szerelmet, boldogságot, vigaszt!



## Horváth Bálint: Sakkjátszma

A világ, mint kis tábla,  
Színe fekete és hófehér.  
Szüless bármely pontjára,  
Egy négyzet mindig is tiéd.

Hová lépjek? Merre menjek?  
A kis négyzet még üres, fehér,  
Talán balra? Jobbra egyet?  
Az utad saját, a döntés is tiéd!



## Tóthárpád Ferenc Átváltozó

Nem érdekli, mi lesz holnap,  
csak eszik és araszolgat.  
Szekálják is sokan érte,  
ám senkivel nem cserélné.

Petéből kelt, óvta erdő,  
lombzabáló csúf tekergő



bábbá vénült istenadta,  
langyos szellő babusgatta...  
Aztán... nocsak! Új varázslat:  
napsugártól pille szárnyak

öltöztetik új ruhába.  
Még a páva is csodálja!

## Eötvös József: Tanács

Oh nézd a tölgyet, erős gyökerével  
A földből szíja élte nedveit,  
De felfelé hajt minden erejével,  
S az éghez nyújtja lombos ágait.



Így tégy te ember,  
kit e földhöz kötnek  
A sors, s ezer szükség vas karjai;  
Bár innen élsz,  
ez nem elég körödnök,  
Magasabbak küzdelmed céljai.

Áldást a szív csak így terjeszt körére,  
Egész pályánk hasznos csak így lehet:  
Miként nagyobb árnyékot vet földjére  
A tölgy, mennél magasbra nőhetett.



## Juhász Gyula Szavak

Szavak, csodálatos szavak,  
Békítenek, lázítanak.

Eldöntenek egy életet.  
Följárnak, mint a kísértetek.

Szárnyalnak, mint a gondolat.  
Görnyedve hordnak gondokat.

Világokat jelentenek.  
Meghaltál, ha már nincsenek.

Dalolnak és dadoznak ők.



Reményik Sándor - Mosoly  
Mosolyod...  
Mely szívből fakad,  
Aranyozza be arcodat.  
Mosolyod nem kerül pénzbe,  
Mégis sokat ér testvéred szemében,  
Gazdagítja azt, aki kapja  
S nem lesz szegényebb az sem, aki adja,  
Pillanatig tart csupán,  
De örök nyomot hagy maga után.  
Senki sem olyan gazdag,  
Hogy nélkülözni tudná,  
És senki sem oly szegény,  
Hogy meg nem érdemelné.  
Az igaz barátság látható jele,  
Hintsd be a világot egészen vele.  
Mosolyod: nyugalom a megfáradottnak,  
Bátorság a csüggedőnek,  
Vigasztalás a szomorkodónak.  
Mosolyod értékes, nagyon nagy jó,  
De semmiért meg nem vásárolható.  
Kölcsönözni nem lehet, ellopni sem,  
Mert csak abban a percben van értéke,  
Amelyben arcodon megjelen.  
És, ha ezután olyannal találkozol,  
Aki nem sugározza a várt mosolyt,  
Légy nagylelkű, s a magadét add,  
Mert senkinek sincs  
Nagyobb szüksége mosolyra,  
Mint annak, aki azt másnak adni nem tudja.



**Fezozo**

**Shinsaku (boldogulás) haiku**

Boldog csak az lesz,  
ki az életben mindent  
pozitívan vesz.



**Sárosi Árpád: Két boldog ember**

Két boldog ember  
Üde harangszó simul az erdőn:  
Vig kacagása földnek, a fáknak.  
A nyár dalolgat. Csak ketten értjük.  
Erdőzugás az idegen-másnak,  
Kik erre járnak.  
Kicsendül kőből, harmatvirágyból,  
Buggyanó szóból, nagy némaságból:  
Kacag az erdő, kacag az élet,  
Másoknak nagy csönd, nekünk szent  
mámor,  
Vágyas szemünknek nyitott kapuján  
Ige: a máról.  
Belép az erdő széles, víg kedvvel...  
Pazalja kincsét nyár és az élet:  
Szedi szívébe két boldog ember,



### Zábráczki Krisztina: Most jó

Csendesen fekszem, puha takaró  
öleli a testem, pihen a lelkem.  
Jó helyen vagyok bennem.  
Jó itt lennem... Magamban, a  
rendben.  
Csend van, melegség, nyugalom és  
béke,  
Minden belső harcom letehetem  
végre.  
A fájdalomnak vége.  
Boldogan nézek fel az esti égre,  
A türkizre, narancsra, pinkre és a  
kékre.  
Szelíden kúsznak a gondolatok  
belém, meghallom a halk, belső  
zeném.  
Színeket látok, halvány árnyakat,  
Múlt és jövő összeér, minden gát  
felszakad.



A lelkem újra szabad, és ragyog,  
Magamban a legjobb helyen vagyok.  
Úira hallom a belső énekem.

### Wass Albert: Mert nagyon szeretlek

Könnycsepp a szempilládon este:  
én vagyok.  
Én vagyok az a kíváncsi csillag,  
mely rád kacsingat  
és rád ragyog.

A csók, a csókod, az is én vagyok.  
Végigálmodom az álmodat,  
ölelésedben én epedek el,  
csak én tudom minden kis titkodat.

A kulcs vagyok,  
mely szíved rejtett zárjait kinyitja,  
s a nyíl vagyok, amely sivítva  
holttá sebzi vágyad madarát.

A dal vagyok, mely belőled zokog  
holt mámorok tört ívén át az éjbe:  
s én vagyok az a sápadtság, amit  
éjfél után, ha bálból jössz haza,  
rád lehel a sarki lámpa fénye.





**Az Olvasók Diadala 2019. G-5 csapata által összeállított antológiásorozat eddig  
megjelent kötetei:**

- 1. Schäffer Erzsébet: Hol vagy?*
- 2. Emily Arsenault: Az eltört teáspohár*
- 3. Frances Mayes: Napsütötte Toszkána*
- 4. Margot Lee Shetterly: A számolás joga*
- 5. Raphaëlle Giordano: A második életed akkor kezdődik, amikor megérted, hogy csak egy van*

Az antológia verseinek és képeinek forrása:

<https://port.hu/cikk/magazin/30-legszebb-magyar-vers-karinthy-frigyas/article-31075>

<https://www.poet.hu>

<http://versek.aranyosiervin.com>

<https://www.operencia.com/gyermekoldalak>

[www.eternus.hu](http://www.eternus.hu)

[www.arcanum.hu](http://www.arcanum.hu)

[3sor.hu](http://3sor.hu) - haiku versek

[https://leriadipan.blog.hu/2019/05/19/a\\_nap\\_gondolata\\_a\\_nap\\_verse\\_800](https://leriadipan.blog.hu/2019/05/19/a_nap_gondolata_a_nap_verse_800)

<http://www.amegoldas.eoldal.hu/cikkek/szep--jo-versek-11.html>

[https://www.google.com/search?q=macska&rlz=1C1GCEU\\_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjfIGdrqrjAhUss4sKHT-oB\\_cQ\\_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=p6j2k3YIFgMwMM:](https://www.google.com/search?q=macska&rlz=1C1GCEU_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjfIGdrqrjAhUss4sKHT-oB_cQ_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=p6j2k3YIFgMwMM:)

[https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU\\_huHU820HU821&biw=1280&bih=610&tbm=isch&sa=X&ei=Lt0IXbzYGO3igwe6mZHABA&q=lépcsóház&oq=lépcsóház&gs\\_l=img.3..0110.240003.242529..243598...0.0..0.100.664.7j2.....0....1..gws-wiz-img.LE\\_RLEBXsaE#imgrc=OET\\_ZjyP4xAZvM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU_huHU820HU821&biw=1280&bih=610&tbm=isch&sa=X&ei=Lt0IXbzYGO3igwe6mZHABA&q=lépcsóház&oq=lépcsóház&gs_l=img.3..0110.240003.242529..243598...0.0..0.100.664.7j2.....0....1..gws-wiz-img.LE_RLEBXsaE#imgrc=OET_ZjyP4xAZvM:)

[https://hu.pinterest.com/dobos\\_zsuzsanna/pozit%C3%ADv-gondolatok-motiv%C3%A11%C3%B3-b%C3%B6lcsess%C3%A9gek-id%C3%A9zetek-/m%C3%BCller-p%C3%A9ter/](https://hu.pinterest.com/dobos_zsuzsanna/pozit%C3%ADv-gondolatok-motiv%C3%A11%C3%B3-b%C3%B6lcsess%C3%A9gek-id%C3%A9zetek-/m%C3%BCller-p%C3%A9ter/)

[https://www.google.com/search?q=%C3%BAj+%C3%A9v&rlz=1C1GCEU\\_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwij99eTu6rjAhXywsKHXBvDK0Q\\_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=Qpww5iEdhaCtM:](https://www.google.com/search?q=%C3%BAj+%C3%A9v&rlz=1C1GCEU_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwij99eTu6rjAhXywsKHXBvDK0Q_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=Qpww5iEdhaCtM:)

[https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU\\_huHU820HU821&biw=1280&bih=610&tbm=isch&sa=X&ei=vuglXdLXI4u9UK2Gr-gG&q=pillang%C3%B3&oq=pillang%C3%B3&gs\\_l=img.3..0110.1018803.1020862..1022103..0.0..0.169.720.7j1.....0....1..gws-wiz-img.....0i67.9c1yDVI3xn8#imgrc=wV3AyM8HXWCS8M:](https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU_huHU820HU821&biw=1280&bih=610&tbm=isch&sa=X&ei=vuglXdLXI4u9UK2Gr-gG&q=pillang%C3%B3&oq=pillang%C3%B3&gs_l=img.3..0110.1018803.1020862..1022103..0.0..0.169.720.7j1.....0....1..gws-wiz-img.....0i67.9c1yDVI3xn8#imgrc=wV3AyM8HXWCS8M:)

[https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU\\_huHU820HU821&biw=1280&bih=610&tbm=isch&sa=X&ei=vuglXdLXI4u9UK2Gr-gG&q=sakkt%C3%A1bla&oq=sakkt%C3%A1bla&gs\\_l=img.12..0110.2282.5480..7860..0.0..0.81.665.9.....0....1..gws-wiz-img.....0i67.9eyxf3XJw6k#imgdii=v\\_rzFL3VT9S-M:&imgrc=2RylHes2HfeLwM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU_huHU820HU821&biw=1280&bih=610&tbm=isch&sa=X&ei=vuglXdLXI4u9UK2Gr-gG&q=sakkt%C3%A1bla&oq=sakkt%C3%A1bla&gs_l=img.12..0110.2282.5480..7860..0.0..0.81.665.9.....0....1..gws-wiz-img.....0i67.9eyxf3XJw6k#imgdii=v_rzFL3VT9S-M:&imgrc=2RylHes2HfeLwM:)

[https://www.google.com/search?q=j%C3%B3+szavak&rlz=1C1GCEU\\_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiEysjdxqrjAhXpwYsKHdQ5BnkQ\\_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=3VYzVbByQIgf-M:](https://www.google.com/search?q=j%C3%B3+szavak&rlz=1C1GCEU_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiEysjdxqrjAhXpwYsKHdQ5BnkQ_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=3VYzVbByQIgf-M:)

[https://www.google.com/search?q=boldogs%C3%A1g&rlz=1C1GCEU\\_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEWjPztuCnbLjAhUMyxokHV\\_vB-sQ\\_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=RZjJijRRC9aylM:](https://www.google.com/search?q=boldogs%C3%A1g&rlz=1C1GCEU_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEWjPztuCnbLjAhUMyxokHV_vB-sQ_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=RZjJijRRC9aylM:)

[https://www.google.com/search?q=boldogs%C3%A1g&rlz=1C1GCEU\\_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEWjPztuCnbLjAhUMyxokHV\\_vB-sQ\\_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=gGYjMTLzBw2XqM:](https://www.google.com/search?q=boldogs%C3%A1g&rlz=1C1GCEU_huHU820HU821&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEWjPztuCnbLjAhUMyxokHV_vB-sQ_AUIECgB&biw=1280&bih=610#imgrc=gGYjMTLzBw2XqM:)