

# *Ab*rakadabra

**Gondolatébresztő havi újság.  
II. évfolyam, 11. szám - 2008 december.**

## **Rovatok:**

### **Komolyan**

A megbocsátásról – 2. oldal

Régi szép idők – 4. oldal

Karácsonyi szívhez szóló – 7. oldal

### **Köztünk járnak**

Interjú Németh „Nyiba” Sándorral - oldal

### **Játsszunk**

Karácsonyi sms-ek – 11. oldal

Léleksimogató – 13. oldal

### **Ajánló**

CD – De Pression – A gyertyák földig égnek - 2008 - 14. oldal

Szerkeszti és kiadja: Szuhai Nóra. e-mail: [nora@szuhai.hu](mailto:nora@szuhai.hu), tel: +36-70-510-7858

**Weboldal:** [www.szuhai.hu](http://www.szuhai.hu)

Blog: - <http://smaragdtabl.blog.hu>

Terjesztés kizárólag e-mailben. Szabadon továbbadható. Előfizetés: a fenti e-mail címen, feliratkozással.

©Szuhai Nóra 2007-2008. Minden jog fenntartva.

# Komolyan

## A megbocsátásról

Itt az év vége, számot vetek magammal. Előttem üres papírlap, ahol sokasodnak az eredmények. Sikerek, kudarcok. Haladok végig az életem területein, mindenből van ilyen is, olyan is. A sikertelenségeim fölött elidőzöm. Feszít, nem enged tovább.

Megbocsátok. Megbocsátok magamnak, hogy időt hagytam a vitáknak, hogy hagytam elmenni magam mellett jó ötleteket, kreatív embereket. Megbocsátok a mohóságomnak, a haragomnak, a halogatásomnak, a túl-akarásomnak, a nyugtalanságomnak. Megbocsátok az aggodalmaimnak, a magammal szembeni elégedetlenségnek, a rossz szokásaimnak. Megbocsátok a gyerekeimnek, hogy felnőtt és a maga útját járja, a barátaimnak, hogy kevés az idejük, a páromnak, a botlásaiért. Megbocsátok a fodrásznak, aki elégette a hajamat, a közértesnek, aki túlszámlázott, a tolvajnak, aki belerondított a nyaralásunkba. Elengedem a fájdalmát az egész évnek, a saját gyarláságaimnak, hogy teret kapjon az ünnep, és legyen hely magamban az új év kihívásainak...

Ötletek százai keringenek ilyenkor év vége felé, hogyan gondoskodhatunk szeretteinkről. Vásároljunk ajándékot, süssünk, főzzünk, hívjuk meg a családtagjainkat, díszítsük az otthonunkat. Régóta motoszkál bennem, hogy miért van az, hogy a rengeteg ötlet, jó tanács, pénz, idő, áldozat ellenére, mégsem sikerül úgy a szeretet ünnepe, ahogyan sokan

szeretnék. Csalódás a drága ajándék, az összegyűlt rokonok egymásnak esnek, a háziasszony kiborul, a háziúr beborul és bezárkózik a szobájába. Mitől nem működik a rendszer? Persze én is írtam már ötleteket az odafigyelésről, vizsgáltam a túlzott elvárások és megfelelés csapdáit, de van itt még valami, ami túlmutat mindezen. Ez a valami a megbocsátás. A legnehezebb feladat az életünkben.



# Komolyan

## A megbocsátásról

Mindenki hordoz magában sebeket, olyan helyzetek és emberek emléket, akik bántották. Akadályozták, áskálódtak, önéreztetébe tiportak, elhagytak, pénzt, időt, méltóságot vettünk általuk. Hordozzuk a haragot szívünkben, és nem vesszük észre, hogy mennél inkább haragszunk valakire, vagy valamire, annál inkább kötjük magunkhoz a gondolatainkkal. A rossz érzésünk miatti sértettség állandóan bennünk motoszkál. Megtölti a kreatív gondolatok helyét, a szép felfedezésének helyét, az új szerelem helyét, és sorolhatnám. A megbántottság rabul ejt, és hizlalja az amúgy is nagy lábon élő negatív egoistát bennünk. A haraggal ugyanis rabjai leszünk saját önsajnálataunknak, és mennél több embertől, helyzettől gyűjtjük be ezt az érzést, annál több energiát veszünk, annál inkább elszigetelődünk a dédelgetésükkel.

Miért nehéz ezeket elengedni? Hát azért, mert a megbocsátással elveszítjük a felpuffasztott egónk egy darabkáját. Minden megbocsátással elvesz belőlünk egy kicsi én, és közelebb kerülünk egy közösséghez. Megszűnik az elszigetelődés, ha megbocsátok a kollégámnak, a barátomnak, a gyermekemnek, a testvéremnek, anyámnak, stb. De megbocsáthatok magamnak is, mert olyan sokáig hordoztam egy haragot magamban, mert elrontottam egy lehetőséget, mert keveset törődtem az egészségemmel. A megbocsátás ebben az esetben is felszabadít. Közelebb visz belső egységünkhöz, saját energiáink felszabadításához, és új lehetőségekhez.

Miért írok erről a karácsony közeledtével? Azt hiszem lassan mindenkinek világos. Azért, mert hiába minden igyekezet, energia, ha a szívünkben hiányzik a megbocsátás. Nem arról beszélek, hogy félreteszem a sértettségemet egy kis időre. Arról sem, hogy valaminek az érdekében elfojtom. A felejtés sem az igazi, mert a fájdalom nem oldódik meg általa. A megbocsátás elengedés. Olyan, mint mikor egy kötél lógó kódarabot, ami húz lefelé, levágunk magunkról. Felszabadít, könnyűvé tesz, olyan, mintha új életet kapnánk. Nem lehet ésszel összerakni, a megbocsátással a lelkünk szabadul fel.

A megbocsátással adott ajándékon, összehívott családon, ünnepeiben áldás van, és ezt mindenki megérzi.



**Kívánom, hogy ilyen év végi hangulatban legyen részük!**

# Komolyan

## Régi szép idők...

Kislánykoromban a Karácsonynak különleges hangulata volt. Nagyanyám hetekkel az ünnep előtt elkezdett sütni. Hagyománya szerint minden családtagnak a kedvenc süteményét sütötte. A leveles pogácsák, a hájas tészták hajtogatása napokig eltartott. Nagypám legfőbb kuktaként ült a konyhai kis sámlin, verte a habot a rézüstben, törte a diót, keverte a krémeket, és dűnyögött az orra alatt: „Jaj anyókám, megint túlköltekezel.” December 24.-re elkészült a házi szaloncukor, kisült a gubarúd, halmokban illatoztak a hájas kiflik, jöhetett a fadísztés. Ezt a műveletet többnyire én csináltam nagypámmal, de a vatta hópihéék elhelyezése és a giccs vagy nem giccs vita miatt nagyanyám az utolsó pillanatban átrendezte az addig tökéletesnek tűnő mesterművet. Majd kötelező délutáni szieszta következett, amit soha nem pihenéssel töltöttem, mert annyira izgultam az ajándékok miatt, hogy inkább ágyban torna lett belőle, de muszáj volt, így megtettem. Délután, a cserépkályhára felakasztott, előmelegített ünneplőruha felvétele előtt, nagyanyám egy hatalmas lavórban végigcsutakolt, közben karácsonyi dalokat énekelt, és mesélt Jézus születéséről. Ez a rítus soha nem maradhatott el, ugyanúgy hozzátartozott az ünnephez, mint a mákos guba. Majd kitessékeltek a feldíszített szobából, mondván, hagyjuk, hogy a Jézuska nyugodtan odakészítse az ajándékait.

A karácsonyok különlegességét az adta, hogy az unokatestvérem nagyszülei ugyanabban az utcában laktak, így természetes volt, hogy összegyűlt az egész nagy család. Egyik legemlékezetesebb élményem az volt, amikor a tőlem 9 nappal idősebb unokafivéremmel az udvarról akartuk meglesni az elhúzott függöny résein át, hogyan dolgozik a Jézuska. Jézuska. Annyira izgultam, hogy remegett minden porcikám, ahogy a csikorgó hóban lopakodtunk az ablak felé, és szinte képtelen voltam belesni a függönyrésen, inkább futottam a kert legtávolabbi zuga felé. Minden évben csengettyűszóra érkezett a csoda.



# Komolyan

## Régi szép idők...

Körbeálltuk a fát, bontogattuk az ajándékokat, varázslat volt, mint ahogy az is, hogy közben észrevétlenül kinyílt a 12 személyes, faragott lábú, nehéz étkezőasztal. Felkerült rá a hatalmas hófehérre kikeményített damaszt abrosz, az ünnepi vacsora. Nagyon szerettem hallgatni a felnőttek beszélgetését, beszippantani az étel illatát, dúskálni az ajándékokban. Mivel sokan voltunk, többnyire anyámmal egy ágyban aludtam el, a hatalmas paplan alatt, még utoljára számba véve a kincseket.

Másnap este a férfiak ultipartija következett, az unokatestvérem nagyszüleinél, ahova talán egyszer engedtek be kibicelni, de az anyyira belém égett, hogy az óta is itt őrzöm az emlékét. Kör alakú asztal mellett ültek a férfiak, pálinkás poharak, süteményes tányérok társaságában, hol vidáman, hol komolyan, hol élcelődve, hol rikoltozva, miközben újabb és újabb osztások mellett megállt az idő. A délután kezdődött játszma mellől anyám vacsorázni hazavitt, majd lefektetett, de szinte soha nem sikerült ébren megvárnom a férfinép hazatérését. Másnap, a kócos 11 órás kávé mellett anekdotáztak a lapjárásról, a szerencse forgásáról, és arról, hogy melyik ultit sikerült megfogni.

Nekem gyermekkoromban álom volt a karácsony. Illatos, angyalos, hagyományokkal telt, hidegen ropogós, orrcsippentős, cinkeetetés, és nagyon bársonyos. Nagymamám karácsonyi haláláig tartott. 11 éves voltam, amikor Karácsony másnapján lefeküdt aludni, és reggel nem ébredt fel. Vele együtt eltűnt a hagyomány, és szétröppent a nagy család is. Mindenki máshol ünnepelt. Mégis ezeknek a karácsonyoknak a hangulatát a mai napig őrzöm, ebből építkezem, és minden évben, amikor körülálljuk a feldíszített karácsonyfát, édes-szomorúan belém költözik a régi szép idők hangulata..



# Komolyan

## Karácsonyi szívhez szóló

**"Olyan jó néha anyalt lesni  
s anyalt lesve a csillagok közt  
Isten szekerét megkeresni.  
Ünneplőben elébe menni, mesék tavában megferedni  
s mesék tavában mélyen, mélyen ezt a világot elfeledni."**

Wass Albert: Karácsony

**Békés, szeretetteljes ünnepeket kívánok minden olvasómnak!**

Szuhai Nóra



# Köztünk járnak

## Interjú Németh „Nyiba” Sándorral

December az ajándékok hónapja.

Az én ajándékom Németh Nyiba Sándor. Aki egy kicsit járatos a sportban és a zenében, remélem felkapja a fejét. Vendégem sportkarrierje és zenei pályafutása az egész ország számára közismert. Nem rabolom ezzel az időt, aki bővebben kíváncsi rá, mindent megtalál róla a következő oldalakon. [www.nyiba.hu](http://www.nyiba.hu) [www.de-pression.hu](http://www.de-pression.hu)

**Sok élsportoló küzd azzal, hogy a sport abbahagyása után nem találja a helyét a „civil” életben. Neked ez hogyan sikerült?**

Igazából nekem nem kellett átállnom, mert kb. 12 évesen kezdtem zenélni, és 14 éves korom óta jelen van az életemben a sport. Ez a két dolog végigkíséri az életemet. Kevesen mondhatják el magukról, hogy mind a két szerelmük kiteljesedhetett. A birkózásban én voltam az első, aki nyugatra szerződött, részt vettem olimpiákon, voltam vezetőedző és kapitány a válogatottnál, és a zene mai napig a legnagyobb gyönyörűség számomra.

**Ezek tények. Hol van mögöttük az ember?**

Én nagycsaládban születtem, öten vagyunk testvérek. A szüleimtől kaptam azokat az alapokat, amik megtanítottak az emberségre, a szeretetre, a közösség tiszteletére. Hálával tartozom nekik. Valahogy velük kaptam az ősi dolgokra való nyitottságomat is. Pl. Azért választottam a birkózást és a dobot, mert mind a kettő ősi gyökerekkel rendelkezik. Persze ez csak utólag tudatosodott bennem, hogy a dobolás ritmusát a sportban hasznosítom, a sportból jövő kitartást, maximalizmust, pedig áthoztam a zenébe. Maximalista vagyok, de mégis rugalmas. Ha pl. van egy jó ötletem a zenében, akkor arra ráülök, kidolgozom, de ha úgy érzem, váltani kell témát, arra is képes vagyok. Szerencsésnek mondhatom magam, mert zseniális zenészek vesznek körül, akikkel élmény együtt dolgozni.



# Köztünk járnak

## Interjú Németh „Nyiba” Sándorral

### **Ki vagy te?**

Egész életemben ezt kerestem. Azt bátran ki merem mondani, hogy segítőkész, jó érzésű, alkalmazkodó, de mégis öntörvényű ember. Makacs abban az értelemben, hogy valamiből a legjobbat hozzuk ki. Pl. A zenében, ha dolgozunk egy témán, akkor adom fel az eredeti elképzelésemet, ha valaki jobbat mutat attól, mint az enyém. Tudomásul veszem mások gondolatait, érzelmi világát, de csak akkor vagyok jó hallgató, és partner, ha valaki olyan dolgot mutat, ami tartalmas és előrevisz.

### **A dalaid tele vannak érzéssel, finom lélekrezdülésekkel hogyan találtad meg magadban ezeket?**

A kérdés nekem arról szól, hogy hogyan találtam magamra. Hogyan tudtam legyőzni magamat. Most megint visszakanyarodom a birkózáshoz. Én egy olyan küzdősportot választottam, ami mögött hatalmas érzelmek vannak. Innen hoztam a belső érzésvilágomat, és a velem zenélő fantasztikus művészek is hozzáadték az egyéniségüket. A verseim (közel 400 van belőle) a gyökereimet hordozzák, a vidéket, a Rábát, a családomat, és miközben ezeket írtam rádöbbenem arra, hogy az embereknek szüksége van a tisztaságra, az egyszerűsége és az őszinteségre.

### **Merni kell verset írni?**

Igen. Először megtanultam magammal őszintének lenni, aztán másokkal is. Közben rájöttem, hogy minél inkább őszinte vagyok az emberekkel, annál jobban elfogadnak, mert tudomásul veszik, hogy én magamat adom. Nem akarok szerepeket játszani, mert az nem én lennék. Talán az életutam is segített abban, hogy ki merjem tenni magamat. Sok csalódás, és siker juttatott el odáig, hogy rádöbbenjek, nem kell senkinek megfelelnem, nyugodtan írhatok, zenélhetek, mert semmi nem történik, ha a kimondott szavaimért és zenémért egy-két ember nem szeret. Mindig többen lesznek, akik szeretnek. Most elfogadnak olyannak, amilyen vagyok. A gyarlóságaimmal, a hibáimmal, az esendőségeimmel, a humorommal, a bohémságommal és a nagy szívemmel együtt.



# Köztünk járnak

## Interjú Németh „Nyiba” Sándorral

### **Ahhoz is bátorság kell, hogy felvállalja valaki a bohémságát...**

Igen sokat járok fogadásokra, és nagyon megvisel, ha viselkedni kell. Én olyan vagyok amilyen, és néha az emberek megtorpannak, nem egészen értik, hogy én egyből ki merem mondani azokat a dolgokat, amikre ők még gondolni se mernek. Néha egy kicsit ironikus a humorom, és ha kell, képes vagyok vele megfricskázni másokat.

### **Mit jelentenek számodra az emberi értékek?**

Számomra minden a szeretet köré épül, az a legfontosabb, hogy képesek legyünk egymás mellett élni, egymást elfogadni, tisztelni, egymással bátran humorizálni, őszintének lenni. Nincs ebben semmi titok. A békesség mindig meghozza a szeretetteljességet. Mindig felmerül bennünk, hogy mi lett volna, ha mást teszek valamilyen szituációban. Én azt mondom, hogy mindig pont úgy van jól, ahogy a dolgok történnek, és mindegy, hogy ki találta ki, mi miért történt. Valami mindig hiányozni fog, és én annak örülök, amit kapok az élettől, nem azon sópáncodom, mit nem kaptam.

### **Mit jelent számodra a szeretet?**

Önzetlenséget. Az ember akkor tud szeretni, amikor félreteszi az önzését, az önszeretetét a saját fontosságát. Lemondani a birtoklásról, és észrevenni azt, másnak mire van szüksége. Lemondani a birtoklás kényszeréről. Attól tud igazán az enyém lenni valami, ha nem akarom birtokolni. Engedni, hogy önszántából hozzám közelítsen, velem legyen.



# Köztünk járnak

## Interjú Németh „Nyiba” Sándorral

### **Közeleg a karácsony. Ebben a lapszámban a fő gondolat a megbocsátás. Neked mit jelent ez a szó?**

Nálam már ilyen nincs, vagy törekszem arra, hogy ne legyen. Ha mégis előfordul, hogy valaki nem fér a bőrébe, annak készen vannak a válaszaim. A megjelent 13 CD, a több száz versem, és az egész életem. Annyit érsz, amennyit tettél. Ez a mottóm. Olyan nincs, hogy beleteszel valamibe valamit, és aztán valahonnan nem tudsz kivenni. Nem biztos, hogy onnan, amibe beletetted, de valahonnan visszatér hozzád.

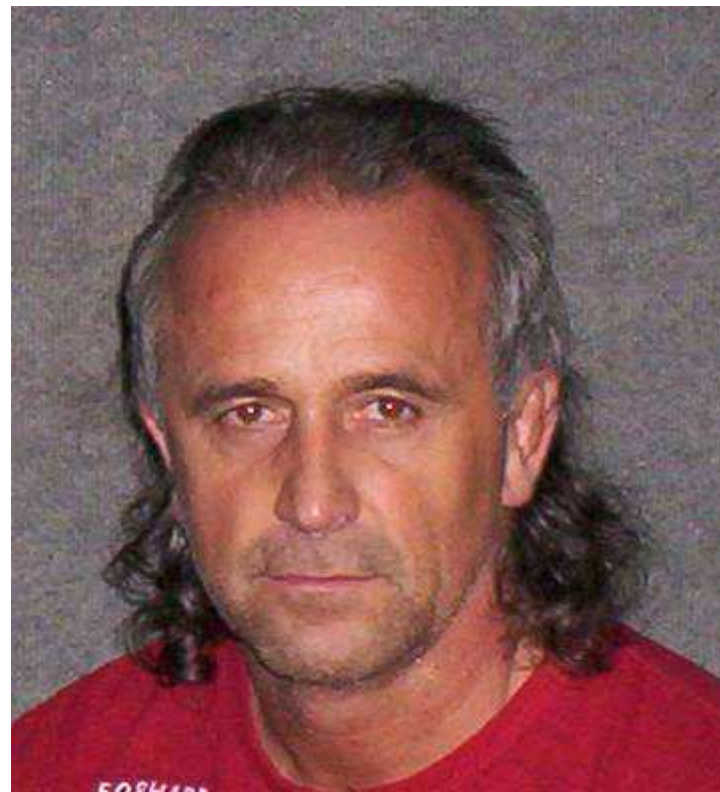
Én most is tartom a kapcsolatot a gyerekkori barátaimmal. Persze mindig vannak újak, de a régiak is nagyon fontosak. Arra figyelek, mi van egy emberben, és nem arra, hogy mi a foglalkozása. Nekem a szülőfalum, Kenyeri postása a legjobb barátom. Az emberi értékekről szól a megbocsátás, és a szeretet. Tisztelni tudom a másságot, és a többlet belső értékeket.

### **Számodra mit jelent a karácsony?**

A világ legszebb ünnepe. Karácsonykor olyanok lesznek az emberek, mint amilyenek egész életükben szerettek volna lenni. Attól lesz szép a karácsony, ha örömet tudunk szerezni. Nem az ajándék méretétől függ az örömszerzés, hanem a meghittségtől. Persze kell egy kis ajándék, de nem ez a lényeg. Tudod, én nem hiszek abban sem, hogy attól lesz valaki fontos számomra, ha gyakran kimegyek a sírjához. Ez hitben és lélekben dől el, ugyanúgy ahogy a karácsony. Nem feltétlenül szükségesek a látványos elemek.

### **A karácsony közelebb hozza neked a hitet és Istent?**

Ma már igen. Volt olyan idő, amikor túlvállaltam magam, mert azt hittem, az ajándékkal kompenzálni tudok. Ma már nem így látom. Egy bensőséges beszélgetés, egy pohár jó bor, finom zene adja az ünnep lényegét. Ezt apámtól tanultam. Nem beszélt a szeretetről, éreztem, mert tette. Anyám beszélt róla, de azt is éreztem. Nekem könnyű erről beszélni, mert az én szüleimre fel tudok nézni. Ők voltak az alap az életemhez, és a családomból indult minden, ami vagyok. A testvéreim a mai napig óvó szeretettel figyelnek rám, ahogyan én is teszem a lányommal. Annál nagyobb szeretetet nem tudok elképzelni, amit a lányom iránt érzek. Érte bármire képes vagyok, Niki a legmerészebb álmaimat valósította meg.



Köszönöm, és kívánom, hogy legyen bensőséges, szeretettel teli a mostani karácsonyod is.

# Játsszunk

## Karácsonyi sms-ek

Ma már nem divat karácsonyra és újévre képeslapot küldeni, pedig nagyon szép szokásnak tartom. Annál népszerűbbek a húsvéti rigmusokat idéző sms-ek. Megosztok veletek néhány gyöngyszemet, ihlet és jókedv céljából.

### **Karácsonyi huncutságok:**

**A beiglit told egy kicsit félre, olvasd el az sms-t végre, közben gondolj csupán a szépre! Ragyogjon Rád is a szeretet fénye, melegítsen és emeljen fel az égbe!**

**Elemes zseblámpát, világító matracot, bort, búzát, békességet, porszívót meg turmixgépet, túlevelű lóherét és Békés Boldog Szentestét!**

**...ölelésből és mézből sohasem elég- gondolkozott Micimackó. Karácsonykor, pedig mindkettőből duplán jár. Boldog Karácsonyt!**

**Kívánom, hogy a Karácsony öröme Veled legyen egész évben, úgy, mint a túlevelek a szőnyegben. Boldog Karácsonyt!**

**Három napja díszítek, csípje meg a kánya! Majdnem belefelladtam a kiömlő gyantába! Nagyozolni akartam, de látom rosszul tettem, hogy luc helyett az idén mamut fenyőt vettem!**

**Békés, kellemes, beiglivel célbadobós, ajándéokra rávetődős, csillagszóróval ijesztgetős, halászlében pancsolós Karácsonyt! Szerintem...**

**Ez lenni kici kinaji ujevi szmsz, lenni oco nem draga, mégisz mutatni, hogy van gondolsz rad. Kivani neked jo ujévet, meg kiccaladod récire öröm, boldogsag.**

**Irigykedve néz a Húsvéti Nyúl, mert a ma esti buliban a Jézuska az úr. Táncolnak az angyalok, szikráznak a fények, legyen boldog ünneped és utána jó éved!**

**Békességet, boldogságot, csengőszót és gyertyalángot! Ajándékot, szeretetet s mindent, ami fontos neked! Ajtód elé fehér bársonyt: Békés Boldog Szép Karácsonyt!**

**Karácsonyfa ontja fényét, szeretetet hoz és békét! Angyalka száll a házak felett, elhozta az üzenetet: Boldog Karácsonyt mindenkinek!**

**Itt volt egy angyalka, s azt súgta nekem: Gondolj ma azokra, kik kedvesek neked! Eszembe jutottál Te és a családod, s ezúton kívánok BOLDOG KARÁCSONYT!!**

# Játsszunk

## Karácsonyi sms-ek

Szép karácsony alkalmából nem kívánok egyebet, csendes lépted kísérje a szeretet. Szívedben béke, lelkedben nyugalom: légy boldog ezen a Karácsonyon!

Hópihécske száll az égen, kis csengettyű szólal szépen. Az angyalok ma táncra kelnek, gyertyafénynél énekelnek. Mosolyogva mondják Neked: Békés, Boldog Ünnepeket!

### Újévi huncutságok:

Elfogyott a pezsgő, elhalkult a trombita. Hidd, hogy ez az év lesz éveid legjobbika! Dolgozz, szeress és keresd a szépet! Adjon a Jóisten Boldog Új Évet!

A szilveszteri kismalac puszilja az orrodát, és hozzon az újesztendőben szerencsét sokat! B.Ú.É.K.

... na és mit kívánhatnék neked jövőre? Kimondhatatlanul szeretetes, nagy halom pénzes, oltári mázlisos, és kívánság teljesítő BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNOK ... szerintem ...

Képeslapra nem volt időm, hozzád mennék, de nincs cipőm. Szánkón csúsznék, ha hó esne, de maradjunk az sms-be! B.U.É.K!

Bukócső és pályagumi, angyalkákon tanga bugyi. Fék, bal három, szemben árok! Boldog Új Évet Kívánok!

Végy álarcot tarka barkát, húzzad meg a malac farkát. Kívánok minden jót, szépet, szerencsés Boldog Új évet!

Határ szélén öt manó, szereti, ha hull a hó. Fehér hónak tisztasága, minden szívük kívánsága, hogy az újév mindenkinek nagyon-nagyon boldog legyen! BUÉK

Lélekemelő, mindazonáltal kalória-túltengésben is gazdag Karácsonyi Ünnepeket, valamint derűlátó Szilveszteri sóhajtást és elképesztően mázlista Új Évet kívánok!

Langy esőben, tömör ködben, hótt részegen, mély gödörben, Szilveszternek nehéz napján, négykézláb az árok partján, átölelem a világot és Boldog Új Évet Kívánok!

Buborék van a pohárban, malac repül a szobában, pezsgőt inni most nem szégyen, önts úgylis ha nem kérem, ma még nagy bulit csinálok, Boldog Új Évet Kívánok!

Ez a kedvencem ☺ Olyan gyönyörű utópisztikus mély tartalommal, hogy felemelő akár hányszor elolvasom.

A szesz hatalmas istene gyújtson világosságot elborult torz agyunkban, és az alkohol fényeskedjék tévútra futott alantas életünk csillagösvényén. BUÉK



# Léleksimogató

## Nóra mama léleksimogatója

**2009. január 17.-én szombaton, 16-18 óráig szeretettel várlak, beszélgetni.**

**A program célja, hogy kicseréljük gondolatainkat, véleményünket és megtapasztalásainak az élet dolgairól, és megéléseiről.**

**A szombati témánk: Életciklusok**

**Tudod-e befolyásolni a sorsodat, vagy a sorsod alakít téged?**

**Minden év egy új ciklus. Néhány szó az élet egyéb ciklusairól, és feladatairól.**

**Milyen év áll előttem?**

**Készítettél mérleget? Feldolgoztad az előzőt?**

**Megvizsgáltad mit viszel tovább, és mit kell elengedned?**

**Reálisak a vágyaid?**

**Milyen szintjén állsz az életed tudatosságának?**

**A beszélgetés alatt megmutatok néhány módszert a tudatos tervezéshez, ezért hozz magaddal jegyzetömböt, és íróeszközt.**

**Gyere, ha szeretsz kötetlenül beszélgetni.**

**Gyere, ha kíváncsi vagy más emberekre.**

**Gyere, ha van egy szabad délutánod, és szeretnéd tartalmasan megtölteni.**

**Gyere, ha csak egyszerűen társaságra vágysz.**

**Gyere, ha már hallottál rólam, és kíváncsi vagy néhány életgondolatomra.**

**A BESZÉLGETÉS INGYENES!**

**Helye: Budapest XIV. Szervián u. 28.**

**A részvételi szándékodat időben jelezd, hogy tudjak számodra helyet biztosítani: 06/70 510 7858**

**A költségekhez, ha hozzájárulsz, megköszönöm.**

**Tedd ezt tehetőségged, és a program minősítése alapján.**

# Ajánló

## De-Pression

A Gyertyák földig égnek c. lírai válogatását hallgatva visszaköszönnek azok az egyszerű, mégis alapigazságok, amik megadják egy ember viszonyulását az élethez. A hazáról, az igazságról, az élet értelméről, a gyászról, mélyen elgondolkodó szövegek segítenek megkeresni a saját értékeinket, elgondolkoztatnak. Nem háttérzene, le kell lassulni hozzá. A dinamikus, mégis lágy zene néhol szinte csak kíséretül szolgál a megzenésített versekhez, néhol mintegy lélekhajó, ráülnek a szövegek. Vikidál Gyula, Varga Miklós, Géczy Erika és Németh Nyiba Sándor hangja változatos színeket visz a dalokba.

Ének : Vikidál Gyula; Tibériusz Tibor; Paszternák László; Kósa Zsolt; Sas Ottó; Papp Ernő; Németh "Nyiba" Sándor;

Szólógitár, basszusgitár: Takács "Szilaj" István  
Szólógitár, kísérgitár, basszusgitár: Darab István  
Basszusgitár: Suha Kálmán  
Szakszofon: Paszternák László  
Dob, kísérgitár: Németh "Nyiba" Sándor  
Vendég zenészek:  
PAPP ERNŐ (Pál utcai fiúk): Szólógitár, kísérgitár, basszusgitár  
PÁSZTORY ZOLTÁN (Illés együttes): dob  
Hangmérnökök: Balla Gábor; Papp Ernő; Paszternák László;

A felvételek a Magnetic, a Yellow, és a Paszti Stúdióban készültek.

