

Gyötrődő szív búcsúja

Azt mondtam, hogy könnyen engedek el.
Hát most tévedtem.
Azt hittem, hogy így jobb lesz mindkettőnknek.
És most szenvedek.
Patakokban hullik a könnyem, zokogok.
Szívem meghasad, lelkem vonaglik a kintől.
Szerettelek, szeretlek.
És most örökre elveszítettelek.
És ez fáj.
A felismerés, hogy soha többé nem láthatlak.
A tudat, hogy soha többé nem nézhetek úgy a szemedbe.
Hasít, széttép, szaggat.
A döbbenet, hogy soha többé nem ölelhetlek.
A fájdalom, hogy soha többé nem csókolhatlak.
Széttipor, tapos, gyilkol.
Megállt minden.
Kifordult a világ magából.
Soha nem akartalak elveszíteni.
És mégis én mentem el.
Én hagytalak ott.
Oh jaj, ilyen fájdalom még soha nem járta át a testem.
Nem bírom.
Szétszakadok, megsemmisülök, elpusztulok.
Valaminek meg kell halnia...
Szerettelek, szeretlek.
Hogy máskor miért volt könnyű az elengedés?
Mert minden fordítva volt.
Akkor ők voltak szerelmesek belém.
És én a szívtelen dög.
Mindet elhagytam.
Fájdalmas nyüsztésüktől zengett az ég.
Most én vonyítok a gyötrelemtől.
Minden fordítva van.
Nem szeretsz. Nem szeretsz. Nem szeretsz.
Zakatol minduntalan a fejemben.
Mindig is tudtam, éreztem.
De elfogadtam.
Elfogadtam, mert türelmet gyakoroltam.

Megértettem miért.
De egy valamiben tévedtem.
Nem kicsit, hanem nagyot. Nagyon nagyot.
Abban reménykedtem, hogy idővel a régi sebeid begyógyulnak.
Azt hittem, hogy szeretetemmel meg tudom nyitni a szíved.
Tévedtem.
Mert olyan gátak is visszatartottak, amikről nem volt tudomásom.
Távolság, gyerekek, volt férj.
'Ez egy batyu, amit nem tudsz letenni.'
Jegyezted meg csendesen.
'De én ezen nem tudok változtatni.'
'Tudom.'
Ezen az idő se tud változtatni.
Se a türelem, se a szeretet, semmi se.
Ezek vannak.
Ezért nem volt maradásom.
Szeretet nélkül olyan vagyok, mint egy rózsza napfény nélkül.
Lassan elfonnyadtam volna hozzád láncolva magam.
Lassan kihunyt volna a tüzem, ami képes az egész világot felperzselni.
Lassan elveszítettem volna a büszkeségem, ami hosszú évek után lett csak az enyém.
Lassan elmúltam volna szép csendesen várva a napfényt egy sötét helyen.
És ezért nem volt más választásom.
Ott ültünk egymás mellett és néztelek.
Könnyek gyűltek a szemembe.
Könnyek gyűltek a szemedbe.
És ez fáj is meg nem is.
Fáj, mert nem akartalak bántani.
És nem, mert éreztem, hogy még ha egy picit is, de fontos voltam neked.
Aztán ott álltam előtted és ismét csak néztelek.
Majd lágyan megöleltél.
És csak álltunk, álltunk egymást ölelve, egymás hátát cirógatva.
Finoman megcsókoltál, pár pusztit nyomtál a nyakamra.
Olyan békés volt minden veled!
Oh, eltűnnek örökre ezek a percek.
Olyan harmóniát éltem meg melletted!
Oh jaj, és mindez szertefoszlott hirtelen.
Elmúlt örökre.
Maradtak helyette néma könnyeim,
Amik mossák kintől gyötört arcom, zsibbadt testem, gyötrődő lelkem.
Sóhajomtól zeng most az erdő.

Szívem sikolya száll fel az égbe.
A tiéd voltam, de nem szerettél.
Remélem nem tudod, hogy kit vesztettél.
Mert én tudom, hogy én kit.
Egy csodás lelket.
Egy sokszor meggyötört szívet.
Egy szabad embert.
Tanulj meg szeretni.
Ismét.
Még nem késő.
Sohase az.
Leld meg azt a nőt, aki ugyanúgy tud szeretni, ahogy én szerettelek.
Aki ugyanúgy el tud merülni a szemedben, ahogy én elmerültem.
Aki képes mindenben hozzád alkalmazkodni, ahogy én igyekeztem.
Találd meg őt.
Most búcsúzom.
Örökre...
Tudom, ezt a leckét azért kaptam, mert nem tudtam szeretni.
Mert robotként éltem.
Strucc fejemet egy lyukba szorítva.
Minden fájdalmat, veszteséget a szőnyeg alá hajítva.
Nem tudtam kötődni, így nem volt mit veszíteni.
És akkor nincs fájdalom, nincsenek könnyek.
Menekültem az élettől.
Mert az életnek két oldala van.
Az öröm és a bánat.
Kéz a kézben jár.
Nincs egyik a másik nélkül.
Ahogy nincs férfi nő nélkül.
Ahogy nincs nő férfi nélkül.
Kell a fájdalom, mert annál édesebb az öröm.
Ez a hatalmas kín nyitotta meg végre a szívem.
Most már nem félek szeretni.
Pedig tudom, hogy egyszer mindenki elmegy, minden elmúlik.
Egyszer minden véget ér.
Hát szeress, míg teheted.
Az élet oly rövid és csodás.
Élj meg minden percet csodaként.
Mert valójában minden pillanat az.
Maga a csoda.

Fájó csend

Azt mondják a csend gyógyít.
Én azt mondom bánat.
Azt mondják a csend lágyít.
Én azt mondom fáj.
Oh, hogy kínoz e némaság!
Oh, csendje mily vadul tépáz!
'Ma sem keresett, ma sem írt.'
E gondolat keservesen elszomorít.
Minduntalan a képernyőt nézem.
Naphosszat az értesítéseket lesem,
De mindhiába, nincs üzenet.
Egy idő után a korábbi találkozás olyan, mintha csak álmodtam volna.
Pár nap után úgy érzem, mintha az utolsó csók ezer éve csattant volna.
Olyan messzinek érzek, mint a távoli Holdat, amit most felhő takar.
Keresem drága orcád, amit a feledés fátyola lassan már homályba ragad.
Még érzem forró ölelésed.
Még érzem lágy szorításod.
A vágyat, mely végigvágta a megfeszülő testemen.
A tüzet, mely kigyulladt szerelemben lángoló szivemben.
A sóhajt, mely felröppent csókra nyíló ajkamból.
A mélységet, mely kihallatszódott minden szavadból.
Lengek árván, mint egy mezei virág,
A nap melengetné hervadozó orcám,
De fejem lekonyul,
Szívverésem lelassul,
Lassan megáll a világ.
Lassan nincs tovább.
Az ég is beborul.
Minden elhalkul.
Hol vagy drága méhem?
Várlak e néma sötétségben.
A vihar vadul tombol ma,
A szél tépázza szirmaimat,
Egyedül vagyok, védtelenül,
Hol vagy, hogy küzdj ellenük?
Én nem mozdulhatok,
Hiszen virág vagyok.
Csak Te repülhetsz hozzám,
A szellő könnyű szárnyán.
Egyszer virágként lábat növesztettem,
És egy méhecskéhez én magam mentem.
Oh jaj, bár egymáséi lettünk egy ideig,
Rá kellett ébrednem, hogy túl nagy vagyok neki.
Azóta mozdulatlanul várok,
És örökkön örökké csak egyet kívánok:
Hogy még egyszer lássam ragyogó arcod,
Halljam étellel teli, csilingelő hangod,
Ahogy vidáman szállsz felém,
Mert kettőnk szerelme egy csodával felér.

Furcsa kapcsolat

'Hetente egyszer tudunk csak találkozni.'
Azt kérdezted, hogy ez elég lesz-e.
Az ember milyen balga, amikor nem a szívét követi.
Így azt válaszoltam, hogy 'Valóban nem'.
'Csak, hogy összegezzem,
Szeretlek, te is szeretsz, és mégis szakítunk.'
Ezt az egészet nem értem.
Most érzem igazán, hogy szerelmem lángol vadul.
Inkább egy nap boldogság Veled,
Mint mással a minden napos gyötrelmem.
Melletted olyan nyugalmat érzek,
Amit soha életemben senkivel se.
Melletted minden perc maga a gyönyör.
Eddig számomra ismeretlen volt ez az öröm.
'Még be kell lendülnöm.'
'Pedig ma nagyon is bevoltál.'
'Nem a táncban...
Akkor minden jobb lesz.' ...

Élek

Élek... Milyen furcsa...
Mennyien küzdünk... mennyien küzdenek dolgokért.
Dolgoznak, rohannak, vágynak, szenvednek,
És közben vajon észreveszik, hogy a legnagyobb adomány már az övük?
Élnek.
Élek...
Ma ismét szembenéztem a halállal, már negyedjére...
Olyan természetesen jött... Ahogy szokott...
Mégis valami, valakik itt tartottak...
Ismét kimentettek.
Mintha nagy tervük lenne velem,
És akárhogy is próbálkozik a Kaszás, megvédenek...
Köszönöm Nektek!
Pedig ilyen közel még soha nem néztem öreg szemébe...
És ilyenkor arra gondolok, hogy minek is a vágy ahhoz, hogy ezt meg ezt elérjem?
Minden nap minden perce maga a csoda,
És minden pillanatot élvezettel és örömmel érdemes élni,
Mert soha, de soha nem tudhatjuk, hogy mikor jön el a vég.
Élj igazán, amíg élsz,
Mert sokan, túl sokan úgy élnek, dolgoznak, meg dolgoznak, meg megint dolgoznak,
Hogy közben nem is élnek...
És amikor már azt hiszik, hogy lehet,
Akkor a megkínzott testük, elhanyagolt egészségük mondja azt, hogy késő, már nem lehet...
Nekem az segít, hogy amikor magamra nézek,
Milliónyi apró sejtet látok,
Akik úgy néznek vissza rám, mint a kis kölyökkutyák.
Hatalmas szemük tele végtelen szeretettel irántam,
És mind ugyanazt mondja:
„Edi, mi érted élünk, dolgozunk, és halunk minden nap.”

És ilyenkor azt érzem, hogy ha „Ti ennyire szerettek engem,
Akkor az a legkevesebb, hogy én viszont szeretlek Benneteket,
És akkor mindent, de mindent megteszek Értetek!”
Ez ad erőt, hogy reggel megigyam az egészséges kotyvalékomat,
Hogy bevegyem a vitaminjaimat,
Hogy minden nap jógázzak,
Igyam a gyógyteáimat, amiket gyűjtök...
Meg kell tanulnunk vigyázni arra, ami van,
Mert ha elveszett, visszaszerezni nagyon sok erővel lehet csak.
Vajon Te látod azt a sok milliónyi mosolygó sejtet,
Aki Téged úgy, de úgy szeret? :)

Vörös Mókus

'Móki'. Így hívott édesanyám, mikor kicsi voltam.
Ez a legkedvesebb állat, amit valaha láttam.
E drága lény úgy a szívemhez nőtt,
Hogy életem végéig szeretem őt.
Az életem végéig?
Vagy csak az övéig?
Könnyeim zápora
Mossa most arcomat.
Bánatom végtelen óceánja
Az egész világot bejárja.
Sajgó kiátlásom
Vajon meghallod?
Oh, az emberi balgaság,
Soha nem ismer határt.
Egyáltalán nem értem, hogy miért tette,
Amerikából a szürke mókust áttelepítette.
Ide, a mi gyöngyszem Európánkba,
Vörös mókusunk egyetlen otthonába.
Ám a szürke mókussal folytatott harcban
Szelíd, kedves mókusunk sajnos alulmarad,
Ami egyetlen egyet jelent a véggel,
Pár évtized és eltűnik örökkön örökre.
Oh borzalom... örökre, örökre, örökre...
Hogy kereszteljem majd a lányom erre a névre?

Szűzanya

Én szólok Hozzád,
De Te nem hallasz meg.
Imádkozol hozzám,
Mikor nem nekem kell.
Az út Te magad vagy.
A megoldás Benned van.
Az út nem hozzám vezet,
Ne felém nyújtsd a kezed.
Te magad vagy a fény,
Egy csodálatos lény.
Hiszen minden egy,

Engem Magadban keress.
Mikor Magadra nézel,
Milliónyi sejtet láss,
Akik visszanéznek Rád,
Olyan szeretettel,
Ami elképzelhetetlen.
Ők mind nap, mint nap.
Érted élnek és halnak,
Szeretetükkel elhalmoznak.
Mikor Magad bántod,
Akkor gondolj rájuk,
És gondolj rám...
Kérlek, ne bánts!
Ha úgy érzed hibáztál,
Akkor ne vess magadra követ,
Hiszen ember vagy,
Mint mindenki más,
Aki elesik,
De aztán feláll,
És megy tovább.

Szerelmem

Szerelmem...
Még soha nem hívtalak így előtted.
Mikor először a szemeidbe néztem,
Már akkor megláttalak bennük.
Téged, ki már korábbi életeimben is fel- felbukkantál.
Mikor az elején messziről csak az alakod láttam,
Nem értettem, hogy mi vonz benned annyira.
De aztán a szemedbe néztem és mindent értettem.
Ha arra a napra gondolok, amikor egyszer otthagytalak,
A fájdalom kízó szele most is meglegyint.
Ekkora kín még soha ebben az életben nem ért!
Pedig sokat szenvedtem... nagyon sokat...
De a fájdalom tengerén túl itt várt maga a földi mennyország,
Egy olyan csodálatos férfi mellett,
Akiről csak álmodoztam régen.
A bölcsek azt mondják, hogy nincsenek véletlenek.
Én megtapasztaltam, hogy mennyire igaz ez.
Különös, igen különös, hogy gyermekként a 66 volt a kedvenc számom.
Ebben az évben születél.
Édesanyám névnapján ismertelek meg,
Neki köszönhetem, hogy elkezdtem salsazni.
Tavaly jóga közben pedig egyszer felvillant egy kép.
Akkor csak azt hittem egy álomkép.
Most már tudom, hogy a jövőm volt.
Magamat láttam és a páromat,
Akivel együtt táncolunk, és mindenki minket néz.
Tegnap ezt a csodát is átélhettem.

Észreveszem a szereteted minden apró mozzanatodban.
Mikor fogkrémet vettél nekem, mikor láttad, hogy kifogy.
Mikor festővásznat hoztál, hogy legyen mire festenem.
Mikor olyan könyvet vettél, ami tudtad, hogy fontos nekem.
Te vagy az a férfi, aki támogat abban, amit teszek.
Legyen bármi is az.
Nem akarsz befolyásolni.
Egyszerűen csak elfogadod és mellettem vagy.
És ennél többet nem is adhatnál.
Minden nap, minden pillanatban Rád gondolok.
Annyira szeretlek, hogy azt leírni képtelenség.
Legszívesebben egész nap elhalmoználak csókjaimmal.
Teljesíteném minden kívánságod.
Csodás lenne állandóan Veled lenni,
De meghagyom a szabadságod.
Nekem az elég, hogy tudom, hogy vagy és szeretsz és szeretlek.
Mikor együtt vagyunk, a tündérek velünk együtt táncolnak.
Megáll a tér és az idő.
Veled szerelmeskedni olyan, mint maga a beteljesülés.
Szárnyalás a végtelenbe.
És amikor a karjaidban megpihenek,
Az olyan, mintha az életem ekkor érne véget,
És ezt a végtelen nyugalmat és békét
Soha sehhol nem éltem át eddig.
Tudom, hogy mi lesz a jövőnk.
Annyira biztosan érzem.
Mikor kinyitottam a határidőnaplóm annál a névnel,
Aki a párom lesz,
A Te neved állt ott.
Teljesen megdöbbenem.
Tavaly előtt a testvérem megálmodta,
Hogy egy göndör hajú férfival gyermekeink lesznek.
Egy héttel megismerkedésünk után bukkantam rá
Merő 'véletlenül' erre a jegyzetre...
Túl sok a 'véletlen'...
Tudom, hogy ki vagy és kim leszel.
Szeretlek és annyi szeretetet öntök a kutadba, amennyit csak bírok,
Mert kifogyhatatlan vagyok, és végtelen a szeretetem.
Végtelen, mint az a tenger, amin együtt úszunk mióta a világ a világ,
És még azután...

Belső harc

Eddig azt hittem, hogy a békét pártolom, most mégis háborúzok...
Eddig azt hittem, hogy nincsenek ellenségeim, most mégis harcolok...
Igen ... a félelmeim ellen.
Ők tartottak sokáig rabláncon és kéjesen nézték,
Ahogy lassan elsorvadok.
Ha legalább csak a húsom tépték volna,

Akkor legalább láttam volna a sebeim!
Az legalább fájt volna.
Hiába, a fájdalom valahol a barátunk.
De a félelem ettől kegyetlenebb.
Alattomos férgei apránként, láthatatlanul
Beleeszik magukat a lelkedbe, a szívedbe,
És ott mérgeznek, ott szívják az életerőd,
Falják fel álmaid, pusztítják el vágyaid és egész valód.
És észre sem veszed!
Oh milyen vak voltam én is!
Míg egy nap az Égiek látva keserves könnyeim,
Látva, hogy merülök el a kétségbeesés kínzó mocsarában,
Végtelen kegyet gyakoroltak és elküldtek egy fénysugarat.
Ő húzott ki.
És akkor, először, tisztán láttam.
Láttam, hogy honnan jövök és merre tartok.
Majd megcsillant egy másik, szabad jövő.
De folytattam a régi utam.
Míg egy nap az Égiek ismét megfogták a kezem és egy könyv került hozzám.
Oh, hogy a szavaknak mily nagy hatalma van!
"Azt üzenem a kritikusaimnak, hogy nem félek semmitől se a világon."
E szavaktól megremegett elgyötört lelkem.
"A félelem a korcs elme szülötte."
Megrázkódtam.
A szavak súlya oly nagy erővel sújtottak rám, hogy láncaim lehullottak rólam.
A csata pár pillanatig tartott.
Győztem...
Legalábbis akkor azt hittem.
Elkezdtem egy új életet.
Azt hittem és vallottam, hogy semmitől se félek.
Haj, sose becsüld le ellenségeid!
A világot a gondolatainkkal alakítjuk.
A minap egy fiatal diákom épp a szavakat másolta.
Szemem hirtelen egy Lego játékára tévedt.
Váratlanul megjelent előttem egy másik világ.
Láttam, ahogy a Lego harcos lő a fegyverével, ahogy repül az űrhajó.
Mintha ismét gyerek szemmel láttam volna mindent.

Elképesztő volt érezni azt, ahogy a gyermekek élik a világukat!
Ezzel a képzeleterővel micsoda gigászi dolgokat tudnánk alkotni!
És elkezdtem figyelni magam.
"Oh, a dédi tuti nem jön majd, ne lepődjete meg."
"De hogy fog az apjuk ebédre maradni, sietnek le Horvátországba."
Természetesen mindnél tévedtem.
A 'legszebb' példa pedig akkor történt,
Amikor az ellenség egy csapatát felismerve,
Rászántam magam nagyon nagyon nehezen,
Hogy elmondjam szerelmemnek az egyik legnagyobb vágyam.
Előre zokogtam, félelmem kegyetlenül kínozott.
Igen ... hagytam ... sajnós...
Persze itt is tévedtem.... még mennyire!
De a titkos csapatok ugyanúgy folytatták lelkem marcangolását,
Amit eddig észre sem vettem!
Előre elképzelttem, hogy mit fog akkor ebben, meg ebben a helyzetben mondani.
És hányszor tettem ezt korábban is mennyi, de mennyi esetben?!
De ma végre összeállt a csatamező képe.
Ma vettem észre ellenségem rejtett férgeit.
A félelemnek milyen sok arca van!
Hagyd meg a másik szabadságát,
Hogy egy helyzetet úgy reagáljon le, ahogy akkor,
Abban a pillanatban, azon a napon tenné.
Túl sokat általánosítunk!
Félelemből.
Megharapott egy kutya?
Onnantól félsz a kutyáktól.
És mennyi példát írhatnék még!
Pedig minden és mindenki folytonosan változik.
Mindannyian különbözünk.
Minden más.
Lehet, hogy egy nő, egy férfi akkor úgy bánt Veled,
De egy másik másképp fog.
Ma lehet nemet mondott,
Holnap még mondhat igent.
Ha azt hiszed, hogy legközelebb is nemet mond,
Azt már a félelem férge gondoltatja Veled.

És általánosítottál.

Ismét.

Tudom, ez a legkeményebb harc,

Én mégis küzdök ellene,

Az általánosítások és téves elképzelések ellen,

Amiket valahol a félelem szül.

Mert tudom, hogy erősebb vagyok.

És mitől?

Mert egyszerűen úgy döntöttem.

Egy pillanat volt, nem több...

(Felépíteni a hitem persze évek...

De ez már egy másik történet...)

Gyereknevelés: Állj, humor van nálam

Lawrence J. Cohen: Játékos nevelés.

Egy újszerű megközelítése a gyereknevelésnek.

Egy könyv, ami gyökeresen megváltoztatta az életemet, a kapcsolatomat a fiaimmal...

Már eleve kényes a helyzet.

Két elvált szülő, két szembenálló nevelés.

A gyerekek a hét egyik felében itt, a másikban ott.

Jó-e ez nekik? - sokan kérdezik.

A világ nem fehér és fekete.

A pokolban a gyerekek is megégnek...

Adott egy majomszerető apa, aki mindent elsőre megvesz.

Adott egy szigorú anya, aki nem mond mindenre igent.

Hova húztak a fiúk?

Megsúgom, nem felém...

„Én apánál akarok maradni!”

És elhiheted, ezt nem egyszer hallottam.

Ez hogy esett? - kérdezheted.

Igen, egyszer-kétszer volt, hogy fájt, bántott.

De alapjábanvéve elszállt a fülem mellett.

Miért? Hogy tudtam megtenni?

És itt jön az élet egyik nagy titka:

Nincs bosszantó, idegesítő, elszomorító helyzet.

Nem, nem. Nincs!

Akárhogy is így gondolod.

Senki és semmi se áll melletted egy tölcsérrel a kezében,

Hogy ezeket az érzéseket beléd töltsse.

Senki és semmi se.

Ezeket az érzéseket te engeded meg magadnak.

Viszont van egy jó hírem.

Az, hogy jól érzed-e magad vagy sem,

Hogy elégedett vagy, vagy sem -
És a végtelenségig sorolhatnám,
Mind te döntöd el.
Senki más.
Ugyanannyi energiába telik jót és rosszat gondolni.
Jót és rosszat érezni.
Úgy dönteni, hogy ezen megbántódom, vagy hogy elengedem a fülem mellett.
Így tudtam nyugodt maradni.
Inkább arra összpontosítottam, hogy hogyan változtassak a helyzetem.
Így jutottam el ehhez a könyvhöz.
Az egész módszer fő lényege iszonyat egyszerű:
A humor.
Ennyi.
Így először 'megszületett' paci.
A mindenlében kanál autókn,
Akit én személyesítettem meg elváltoztatott hangon.
Paci kezdett el keringőzni a hazavezető kihalt erdei úton,
Ahol max a madár jár.
Paci akart lépten nyomon elütni valakit.
Aztán jött anya, aki megdorgálta,
És elmondta neki, hogy mindenkire vigyázunk.
Paci reakciója?
„Na jó, nem csinálom, mert anyát úgy szeretem,
És ő olyan jó hozzám. Mindig vigyáz rám.”
Aztán a reggeli 'nem akarok felkelni' hisztiknél
Egyszer csak megjelent paci.
Persze a zoknit a kezükre akarta felhúzni,
A füttykőst meg kolbásznak nézte.
Döltünk a nevetéstől.
Aztán szép lassan Paci megjelent mindenhol.
„Kössétek be magatokat, különben kidoblak benneteket.”
Fenyegetőzött paci morgósan-viccesen.
„Oh, Paci, nyugi, mindjárt bekötik magukat.”
Mentettem a helyzetet.
„Én azért tudom, hogy te vagy Paci.”
Árulta el egy idő után a nagyobbik fiam.
Most pedig van Paci,
És van egy állandóan viccelődő anya.
A mostani esti mese sláger Maci Laci.
Micsoda kacagás kíséri a mese olvasást,
Amikor túlzottan elváltoztatott hangon szólaltatom meg a szereplőket.
Amikor a csattanások a fejükön is koppannak gyengéden.
Amikor együtt zötyögünk és pöfögünk a teherautóval.
Azóta mindig nevetve alszunk el...

MAona

Egy tánc, ami egy évvel ezelőtt gyökeresen megváltoztatta a táncomat.
Tudom, furcsa, de előtte egyáltalán nem tudtam nőiesen táncolni.
Igen, elképesztő tény ez azoknak, akik viszont most látnak...
Nem tudtam vagy inkább nem mertem?

Mindkettő igaz.
Ez a tánc rombolta le a gátakat és a félelmeket.
Végérvényesen.
Ezután kezdtem el a Maona táncoktatói tanfolyamot,
Ami minden, csak nem egy hagyományos képzés.
Életem egyik legjobb döntése volt,
Mert minden szinten átformált, megváltoztatott.
Megtanultam hinni magamban,
Mert egy hatalmas ősbizalom alakult ki bennem.
Segített teljességében elfogadni magamat.
Felismerni az erősségeimet, a stílusomat.
Megtalálni az utamat ebben az életben.
MAona: egy út magadhoz, a teljességhez,
Mert meg kell tanulnunk a mában létezni,
Élvezni a mostot, minden jelen pillanat örömet.