


VERSEIM

Címlista:

Hányadik a sorban a vers	Vers címe	Mikor született a vers
1.	Bói Anna: Vers a barátainnak	2024.04.13.
2.	Bói Anna: A költők mindig tanítanak	2024.04.11.
3.	Bói Anna: Várd ki, amíg kérdez	2024.04.04.
4.	Bói Anna: Visszakapjuk, amit adunk	2024.03.30.
5.	Bói Anna: Akkor is...	2024.03.08.
6.	Bói Anna: Búcsú a gyomrostól	2024.03.08.
7.	Bói Anna: Ne ítélkezz	2024.03.08.
8.	Bói Anna: Választásra várva	2024.02.29.
9.	Bói Anna: Dohogok	2024.02.29.
10.	Bói Anna: Meddig tűrjük?	2024.02.29.
11.	Bói Anna: Versenyző anyósok	2024.02.28.
12.	Bói Anna: Életem főszerepe	2024.02.28.
13.	Bói Anna: Legyen sok bennem a szeretet	2024.02.26.
14.	Bói Anna: Boldogságra vagy teremtvé	2024.02.24.
15.	Bói Anna: Csak figyelj meg egy gyermeket	2024.02.24.
16.	Bói Anna: A boldogság égi jussom	2024.02.24.
17.	Bói Anna: Egyet be, egyet ki	2024.01.14.
18.	Bói Anna: Boldog új évet kívánok!	2023.12.31.
19.	Bói Anna: Temesd be a vermetet	2023.12.30.
20.	Bói Anna: Hooponopono	2023.12.30.
21.	Bói Anna: Avava	2023.12.29.
22.	Bói Anna: Év végi mérleg	2023.12.20.
23.	Bói Anna: Szenteste	2023.12.20.
24.	Bói Anna: Vajon milyen év lesz 2024?	2023.12.19.
25.	Bói Anna: Ikrek	2023.12.17.
26.	Bói Anna: Írok, olvasok	2023.12.16.
27.	Bói Anna: Legszebb szavak	2023.12.16.
28.	Bói Anna: Soha ne üss meg gyermeket	2023.12.16.
29.	Bói Anna: Istenem szeretlek	2023.12.15.
30.	Bói Anna: Akit anyja elhagyott	2023.12.05.
31.	Bói Anna: Aranykor	2023.12.05.

- 
32. Bói Anna: Drága Kincsem 2023.11.30.
33. Bói Anna: Hálaadás 2023.11.29.
34. Bói Anna: Áldott Advent 2023.11.29.
35. Bói Anna: Ötven év házasság 2023.11.24.
36. Bói Anna: A lét titka 2023.11.07.
37. Bói Anna: Hatvanéves lett a férjem 2023.11.02.
38. Bói Anna: Isten éltesen! 2023.10.24.
39. Bói Anna: Hová tűnik el a tudás? 2023.10.23.
40. Bói Anna: Szeretem a menyem 2023.10.12.
41. Bói Anna: Séta 2023.10.10.
42. Bói Anna: Önsorsrontó emberek 2023.10.07.
43. Bói Anna: Lottika iskolába megy 2023.10.03.
44. Bói Anna: Csodák sokasága 2023.10.01.
45. Bói Anna: Miért akarsz kövér lenni? 2023.09.25.
46. Bói Anna: Koros lettem 2023.09.22.
47. Bói Anna: Segíts Ég! 2023.09.11.
48. Bói Anna: Legjobb Apák 2023.09.09.
49. Bói Anna: Ne add fel, kérlek! 2023.09.02.
50. Bói Anna: Áldás... első lélegző versem 2023.07.26.
51. Bói Anna: Álommanókra várva 2023.04.01.
52. Bói Anna: Március tíz 2023.03.05-09.
53. Bói Anna: Hála 2023.03.05.
54. Bói Anna: Lassíts! 2023.03.04.
55. Bói Anna: Isten mindig itt van velem! 2023.03.04.
56. Bói Anna: Kincsek kincse 2023.02.25.
57. Bói Anna: Edzés 2023.02.24.
58. Bói Anna: A háborúnak nincs nyertese 2023.02.24.
59. Bói Anna: Egészségvers 2023.02.19.
60. Bói Anna: Gondolatidomár 2023.02.11-12.
61. Bói Anna: Veszekedés 2023.02.09.
62. Bói Anna: Kérés 2023.02.08.
63. Bói Anna: Sosem vagy egyedül! 2023.02.07.
64. Bói Anna: Írd át a nehéz részeket! 2023.01.07.
65. Bói Anna: Napról napra... 2018.11.18.

Bói Anna: Vers a barátaimnak

2024.04.13.

Ma átültettem kedves virágjaimat,
Közben szomorkodtam, sajnós nagyon sokat.
Fájt őket a gyökérnél szétválasztani,
De muszáj volt, mert csak így tudnak fejlődni.

Hallottam, ahogy egyik sírva kért engem:
Ne szakíts szét minket, nagyon szépen kérem!
Ne bánts – zokogta -, mert én nem bántottalak!
Ne rángass! Miért akarod, hogy meghaljak?

Ne sírjatok! - mondtam - Az majd jobb lesz nektek,
Ha mindannyian külön cserépben éltek!
Újra lesz helyetek a növekedésre!
Lesz lehetőségetek a fejlődésre!

De ezek a kis árvák, csak sírtak tovább.
Én meg játszottam a gonosz, csúf mostohát,
Aki hallja a kérést, de nem érdeklí,
Mert jobban tudja, mint ők, hogy mit kell tenni.

Eközben azon törtem én a fejemet,
Hogy néha Isten bennünket is átültet.
Talán jobban fejlődünk, ha külön vagyunk.
Talán külön cserépben újra virágzunk.

Mert bármilyen fájdalmas is a szétválás,
A legfontosabb cél, mégis a virágzás.
Ezért teremtette Isten a virágot.
Ezért szórja tele, vele a világot.

Beszűkült cserépben, nehéz virágozni.
Szorongva, feszengve, nem lehet jól lenni.
Szét kell őket szedni, több, külön cserépbe,
S nőnek majd tovább, mint Isten dicsősége.

Bói Anna: A költők mindig tanítanak

2024.04.11.

**Rímekbe szedve egy gondolat,
Lehet, hogy sokkal hatékonyabb.
Lehet, hogy így többen meghallják,
S lehet, hogy végig is gondolják.**

**Miről szól a legtöbb költemény?
Arról, hogy a jóság fő erény.
Arról, hogy szeretni érdemes,
Mert csak így lesz majd szép életed.**

**A költők mindig tanítanak,
Ezért maradnak fent a szavak.
Jól akar élni minden ember,
Telve jószándékkal és hittel.**

**Olvassuk hát a szép verseket,
Bibliát és más szent könyveket!
Tanuljunk, csiszoljuk magunkat!
Az ember így sokkal boldogabb.**

**Amikor jó verset olvasok,
Érzem, hogy a Lelkem felragyog.
Mert a jó a Lélek étele.
Ne múljon el a nap nélküle!**

**A rossz a Lélek betegsége.
Nem kell az ember életébe.
Hidd el, nincs szükségünk a rosszra!
Forgassunk át, hát mindent jóra!**

**Segíts, ha valahol hibát láatsz!
Simítsd el mindig a problémát!
Szeretetet őriz szívedbe!
Így leszel majd Isten kedvence.**

Bói Anna: Várd ki, amíg kérdez

2024.04.04.

**Negyven fele, csendesedj le!
Eltelt már az időd fele.
Otthont építs, ne tűzfészket,
Ha a család a mindened.**

**Ötven felett ne szólj bele,
Hogyha lehet semmibe se.
Hisz gyermeked felnőtt ember,
Nem érdekli „a jó”. Hidd el!**

**Emlékezz vissza magadra,
Mikor oktattak „a jóra”,
Téged se nagyon hatott meg,
Csak ráhagytad, mert öregek.**

**Tudtad, tényleg jót akarnak,
Meghallgattad, amit mondtak,
Az is lehet bólogattál,
Majd mindent másképp csináltál.**

**Úgy, ahogy te jónak láttad,
Igazodva a világnak
A feladat tömegéhez,
Amit neked szánt az élet.**

**Pedig tudom, úgy mondanád.
Na, de változott a világ.
Most már nemcsak nem érdekli,
Nyíltan meg meri mondani.**

**Abból meg csak sértődés lesz.
Várd ki inkább, amíg kérdez!
Így azt érzi, támogatod,
Nem bután csak az észet osztod.**

Bói Anna: Visszkapjuk, amit adunk

2024.03.30.

**Nem érti a Húsvéti Nyúl,
Az ember miért nem okul?
Figyeli az embereket,
S látja, sokat veszekednek.**

**Miért bántanak másokat?
Miért törnek szét álmokat?
Oly sok mindenütt a méreg.
Ennyit nem bír el egy Lélek.**

**Megfeszítik egymást bőszen.
Ellenségeskednek csendben.
Háborúznak állandóan.
Bizonygatják: „Igazam van!”**

**Pedig tudjuk, hogy a Béke,
A Lelkeknek éltetője.
Kik bántanak, elsorvadnak,
Vagy még szörnyőbb halált halnak.**

**Azok élnek, kik szeretnek.
Akik legtöbbször kedvesek.
Akik senkit sem bántanak,
Már a Földön Mennyben vannak.**

**Hisz a bántás, poklok pokla.
Akár adja, akár kapja
Egymástól bármilyen lélek.
Ezt nem értik az emberek?**

**A szerencse, az forgandó.
Az életerő múlandó.
Isten mindig lát bennünket.
Visszahullanak a tettek.**

**Visszkapjuk, amit adunk.
Ha jó, ha rossz, az a jussunk.
Okos ember a jót gyűjti,
Napjait békében éli.**

Bói Anna: Akkor is...

2024.03.08.

**Van, mikor megroggyan lábam,
Abban a nehéz csatában,
Amit megvívok ezerszer,
Hogy elhiggyem, jó az ember.**

**Akkor is, ha másokat bánt,
És sokakat magával ránt.
Akkor is, ha erőszakos,
A gonoszhoz hasonlatos.**

**Akkor is, ha kiabálva,
Átkokat szór szét a szája.
Akkor is, mikor fenyeget,
A lelkeket rémítve meg.**

**Akkor is, ha bevadulva,
Üt, vág, rugdos, eltorzulva,
Nem nézve, hogy mit tesz tönkre,
Csak a saját dühét élve.**

**Akkor is, ha alattomos,
Hazug, álnok, gyalázatos,
Másokat mindig becsmérő,
Gúnyolódó, lekicsinylő.**

**Akkor is jó. Hisz lehetne
A fentiek ellentéte.
Minden tudjuk, megvan benne
A lehetőség ezekre.**

**Volt már, amikor nevetett,
És másokkal kedveskedett.
Tud szép csendesen beszélni.
Tud szavakkal gyógyítani.**

**Tud a keze simogatni,
Tud másokról jót mondani.
Hogyha akar, tud jó lenni.
Minden ember tud szeretni.**

**Én most már csak azt nem értem,
Hogyha tud, miért nem ilyen?
Miért választja a rosszat?
Hiszen Lelke elvadulhat.**

**Mert ami rossz, megbetegít,
Ami gonosz, megnyomorít.
Ami álnok, megsebesít.
Ami bántó, lekicsinylt.**

**Miért nem a jót választja?
Hiszen ő is Isten fia.
Miért tagadja meg magát,
Elhagyva a királyságát?**

Bói Anna © 2024.03.08.
A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bóí Anna: Búcsú a gyomrostól

2024.03.08.

Néha olyan gyomrost kapok,
Hogy úgy érzem, belehalok,
És csak ülök ledermedve,
Mint kinek élni sincs kedve.

Azt gondolom, hogy feladom,
Én ezt most már nem csinálom,
Nem harcolok tovább ebbe,
Hiszen ennek nincs értelme.

Mert ez a gyermekvédelem,
Egy olyan mély, sötét verem,
Ami felemészti lelkem.
Elveszi az életkedvem.

Elrontja a boldogságom.
Összetöri szép világom.
Annyi szörnyűséget látok,
Hogy közben zombivá válok.

Pedig mindig úgy éreztem,
Nekem csakis itt a helyem.
Oly sok szeretet van bennem,
Gyermekvédőnek kell lennem.

Olyan sok bennem a hála,
A saját utamat járva,
Hogy azt szét kell osztogatnom,
S legjobb, ha gyermeknek adom.

Főleg olyan gyerekeknek,
Aki már sokat szenvedtek.
Családjukkal sem élhetnek,
És szeretetre éheznek.

De nem bírom már lélekkel,
Hogy küzdjek a sötétséggel,
Birkózzak a fájdalommal,
Ami oly gyakran belém mar.

Ez a munka nagyon nehéz,
Felkavaró, és felemészti.
Bele kell tenni a lelkem,
Hogy másokat megérintsen.

Át kell menni az árnyékba,
Rendszeresen, napról napra.
Hátha lesz, ki velem jönne,
A békébe, szeretetbe.

Jól ismerem azt az utat,
Mi a boldogsághoz juttat.
Mégis gyakran az a vége,
Lent ragadok, a sötétbe.

De amikor felismerem,
Hogy a mélybe töröm lelkem,
A Tudattérképre lépek,
S a gyomrosnak búcsút intek.

Bói Anna: Ne ítélkezz

2024.03.08.

Néha olyan terhet kapok,
Amit talán el sem bírok.
Honnan tudjam, hogy bírom-e?
Nem megyek majd benne tönkre?

Mert van, ami megbetegít.
Van, mi lelkileg nyomorít.
Van, mi boldogtalanná tesz.
Van, mit méltatlannak érzek.

Vannak olyan események,
Amiktől kétségbeesek,
Mert elveszik a hitemet,
Összetörik a lelkemet.

Ezektől bizalmat vesztek,
Hiszen olyan rettenetek,
Amiktől úgy undorodok,
Hogy úgy érzem, belehalok.

Tudom, sosem heverem ki,
Nem törli ki azt már semmi.
Nem tudom, majd elfeledni.
Nem lehet rajta túl lenni.

Mégis minden rettenetbe,
Bekerül az Isten keze.
Hogy mit lehet, elrendezzen,
Hogyha tud, lelkeket mentsen.

Hiszen bármi történik meg,
Bármily nagyot üt az élet,
Bármily gonosz is az ember,
Isten minket sosem hagy el.

Bármily szörnyűséget látok,
Akármilyen torz világot,
Addig küzdök az elmémmel,
Amíg újra töltöm csenddel.

És aztán egy kis hang bennem,
Megszólal szelíden, szépen.
Nem lehet azt meghallani,
De a nyugodt szív megérti.

„Ne hibáztass! Ne ítélkezz!
Hiszen azzal nem segítesz.
Így is van baj, már tengernyi,
Nem kell azt tovább növelni.

Ha megrogyott is a lelked,
És elvesztetted a hited,
Emlékezz a vezérelvre:
Isten által vagy teremtve.

Igaz van, aki elbukik,
S talán kegyetlenné válik.
Attól még Isten gyermeke.
Sose törj pálcát felette!

Mert nem tudod, hogy lett ilyen,
Mennyi bánat és sérelem,
Tette rosszá, lelketlenné,
Hogyan vált ő kegyetlenné.

Azt sem tudod, hogy mi vár rád,
Hogy tesz próbára a világ,
Amikor te nem is sejtéd,
Hogy a lelkedért küzdenek.

De mindig veled lesz Isten
Csak maradj a közelében!
Legyen benned igyekezet,
Növelni a szeretetet!

Ezáltal megerősödve,
Sohase méssz te majd tönkre.
Nemcsak saját bajod bírod,
Másokét is vinni tudod.”

Bói Anna: Választásra várva

2024.02.29.

Szökőév van négyévente,
S választások országszerte.
Vajon most kit választunk meg,
Vezetőnek mi helyileg?

Sokat tudunk mi egymásról,
Ha máshogy nem, hallomásból.
Tudunk jót, és tudunk rosszat.
Választáson ez változtat?

Régen aki elvesztette
Becsületét országszerte,
Vagy a saját falujába,
Pályázhatott, de hiába.

Aki lopott, csalt, hazudott,
Nem lehetett kiválasztott.
Ha elvesztette az arcát,
Semmibe vette a világ.

De ma már más trendek járnak,
És az emberek fiának
Nem kell túl korrektnek lenni.
Csak ne derüljön ki semmi!

Ha kiderül, letagadják,
Sőt ellentétét állítják.
Ha nem hiszed, nézd meg este,
Láthatod a tévé egybe.

Kéz kezet mos, uram-bátyám!
Senkit se hagyunk hátra ám.
Cserébe csak add a lelked,
S mellé add a becsületed.

Bói Anna © 2024.02.29.

A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Dohogok

2024.02.29.

**Nem tudom, hogy hatvan fele,
Egy férfinak mi fér bele,
Mert én hatvanas nő vagyok,
De attól tényleg viszolygok,
Hogy egy ilyen kegyelembe
Több ember úgy bukjon bele,
Hogy az igazán vétkesek
Elnök asszonyhoz küldenek.
Kérdezgetni, érdeklődni.**

**Vagy tényleg nincs abban semmi,
Hogy egy ilyen nagy botrányba
Nem lát be az ország háza?
Nem érdekli ott fent őket,
Hogy ez miért történhetett?
Tényleg nem fogjuk megtudni.
Hogy lehet kegyelmet kapni,
Egy áruló szakembernek,
Ki gyermeket nem segített?**

**Pedig felesküdütt erre,
Mégis csak főnökét védte.
Ugyanúgy, mint sokan ott fent.
Mi meg dohoghatunk itt lent.
Hiszen volt ki öngyilkos lett,
Van ki azóta is beteg.
Mig ezek a szörnyetegek
Szabaddlabon vígan élnek.
S propagandát működtetnek.**

Bói Anna © 2024.02.29.

A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.

Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Meddig tőrjük?

2024.02.29.

Csinos szoknya mögé bújva
Politizál a honatya.
Rákérdeztek K. Endrére,
S tisztán mondta, ne értsd félre.
„Kérdezze az Elnökasszonyt!”-
S mosolyogva tovább osont.

Jó, hogy én ezt ülve néztem,
S elég stabil volt a székem.
Arcpirító bűnnek érzem
Ezt a fajta propagandát.
Vajon elhiszi a világ,
Hogy kegyelmet ő nem adott,
S az egészről nem is tudott?

Ki sokszor hallja, elhiszi.
Volt egy olyan komondor ki
Asszonyt borított félvakon,
S bármily bárgyú is e sablon,
Senkit sem ütött ki nagyon.
Hisz e kormány családbarát,
Csak nem veri az asszonyát.
S nem verik ők a népet át.

Hiszem, azért gyerekpárti
Mert nem akarja vizsgálni,
Hogy kaphatott az kegyelmet,
Aki egy pedofilt mentett.
Mert a végén kiderülhet,
Hogy a gyerekek vétkesek.
Vagy azért mert megszülettek,
Vagy mert otthonba kerültek,
Vagy mert szólni merészeltek.

Hány ember megy abba tönkre
Hogy ilyen az ország feje?
Mind tudjuk, hogy nincs ez rendbe.
Miért vagyunk mégis csendbe?
Miért hagyjuk, hogy így legyen,
És sorba választást nyerjen
Ez a hazug propaganda?
Meddig tőrjük fuldokolva,
Hogy ebbe a torz mocsokba
Legyünk belenyomorodva?

Bói Anna © 2024.02.29.

A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Versenyző anyósok

2024.02.28.

**Néha vicces, néha rémes,
Mikor egy anyós versenyez,
Menyével a kisfiáért,
S hálát vár a „jóságáért”.**

**Az „anyuci kicsi fia”
A gyermekén egy matrica,
Ki jobban főz, jobban vasal,
Aki után sok a vihar.**

**Vannak könyvek, vannak filmek,
Mik ezt örökítik, mind meg.
Vannak tévében műsorok,
Mert ez nagyon káros dolog.**

**Ment egy műsor, s a csatorna
Sokáig műsoron hagyta.
Igaz, sokszor rá volt játszva,
Címe „Mama pici fia”.**

**Ebben női szörnyetegek
Egy fiúért versenyeztek,
Aki mindezt hagyta, túrte,
A nagy szeretet hevébe.**

**Ha szeretem a gyermekem,
Akkor azt is megengedem,
Hogy felnőjön, férfi legyen,
És csupán egy nőt szeressen.**

Bói Anna © 2024.02.28.

A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.

Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Életem főszerepe

2024.02.28.

Öröm, áldás minden gyermek,
És a nagymamaság szerep,
A földi lét legjobb része.
Ez életem főszerepe.

Pedig az anyaság nékem
Bearanyozza a létem.
Úgy imádok anya lenni!
Hiszem, nincs jobb ennél semmi.

Mégis mikor megérkezett
A hír, hogy nagymama leszek,
Megfordult a világ velem,
S ez lett a kedvenc szerepem.

A gyermekem kisgyermek
Az életem új értelme.
Látom benne, kit szeretek
Évek óta, mint gyermeket.

Látom benne szép magzatom,
Kinek most azt megadhatom,
Mit gyermekként nem kaphatott:
Csak színtiszta imádatot.

Mert a nagymamaság szerep,
Fegyelmezést nem kíván meg.
Elvégzik a fiatalok.
Én háttérbe húzódhatok.

Nekem elég csak szeretni
Vele játszani, nevetni.
Tudom, nincs jobb annál semmi,
Mint szerető nagy lenni.

Bói Anna © 2024.02.28.

A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Legyen sok bennem a szeretet

2024.02.26.

Fekszek a vízben és lebegek.
Közben egy növényvel szemezek.
Talán Pletyka a növény neve.
Figyelem, nézésre mozdul-e.

Tudom, hogy különös játék ez,
Keveset játsszák az emberek.
Nem szoktak növényvel beszélni,
Ha mégis, nem szokták mesélni.

Én meg elmondom és leírom,
Mert ez, egyik kedves játékom.
Tudod, a növények is élnek.
Hiszem, Lelke van mindegyiknek.

Lelkem megszólítja a Lelkét.
Kérem, hogy mozduljon kicsikét,
Így jelezze azt, hogy észrevett,
És teljesíti kérésemet.

Figyelem nagyon, hogy mozdul-e.
És megmozdul az egyik levele!
Aztán egy második, harmadik!
Vajon, csak a szemem káprázik?

„Nem mozog az, csak úgy képzeled.
Növények. Semmit sem értenek.
Hiszen hangosan ki se mondog.
Hogy értsen meg egy gondolatot.

Biztos csak a szél mozdította.”
Sugallja egy hang, gyanakodva.
Sóhajtván azt is hozzáteszi:
„Hülyék szoktak ilyenbe hinni.”

Ki ez a hang az én fejembe?
Ki hülyéz le engem sietve,
Csak azért, mert nincs ez kedvére?
Kérdezem meg, hitetlenkedve.

„Én vagyok a normális éned!”
Jön rá a villámgyors felelet.
„Nem szoktak növényvel beszélni,
Ezt minden épeszű megérti.”

Lehet nem szoktak, de én szoktam.
Mi normális hivatalosan?
„Az, amit minden ember csinál.
Megkérlek, hogy ne bosszants fel már!”

Nem akarlak én bosszantani,
Csak nagyon szeretek játszani.
Ugye a játék az normális?
Mitől vagy te ma ilyen hisztis?

„Hatvan évesen már ne játsszál!
Ideje, hogy megkomolyodjál!
Főleg növényvel ne beszéljess,
Mert másokban ez kételyt ébreszt!”

Nem bánom, hogy mások mit hisznek.
Kedvezek annak a gyermeknek,
Aki az én Lelkem mélyén él.
Bolond a világ, ha elítél.

Lehet, hogy te vagy a normális,
S növényhez szólni szürreális.
De engem mindez boldoggá tesz.
És rosszul esik, ha megsértesz.

Szeretni nagyon is normális.
Kedvesnek lenni: világklasszis.
Baj az, ha növényt is szeretek,
S magamban neki kedveskedek?

Lehet, hogy tényleg nem érti meg.
Lehet, csak szél mozgat levelet.
De bennem több lesz a szeretet,
Ha még vele is kedves leszek.

„Na, ezt én most végiggondolom,
S a hülyét rögtön visszavonom.
Ügyesen érvelsz, kétségtelen.
Rágódok, még e kérdéseken.”

Rágódj, ha szerinted az hasznos.
Nekem viszont csak az a fontos,
Legyen sok bennem a szeretet,
S feltöltsem vele a léteimet.

Bói Anna © 2024.02.26.

A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Boldogságra vagy teremtvé

2024.02.24.

**Aki boldog akar lenni,
Nem kell annak messze menni.
Nem kell annak poklot járni,
Mástól is lehet tanulni.**

**Ha rámegy az internetre,
Rákeres az én nevemre.
Beleolvas, amit írtam,
Meghallgatja, amit mondtam.**

**Megméri még a szívével,
Átgondolja, józan ésszel.
Addig rágja, míg megérti,
Nagyon könnyű boldog lenni.**

**Hiszen boldog minden gyermek.
Hidd el, hogy ez nem egy hőstett.
Boldogságra vagy teremtvé.
Csak kérlek, ne küzdj ellene!**

**Tudom, látom, azt tanítják,
Pokoli cudar a világ.
Szenvedésre vagy ítélve,
Aminek sose lesz vége.**

**Ne hidd el, mert az tesz tönkre,
Ha bizalmadat elvesztve
Félve éled az életed,
Mint aki megkeseredett.**

**Ha nem boldogulsz egyedül.
Hívjál engem segítségül,
Örömmel segítek benne,
Hogy több hit legyen szívedbe.**

Bói Anna © 2024.02.24.

A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.

Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Csak figyelj meg egy gyermeket

2024.02.24

Aki boldog akar lenni,
Nem kell annak sokat tudni.
Elég, hogyha kissé szemes.
Másoktól tanul, ki eszes.

Ki megfigyel egy gyermeket,
- Mert tudjuk ők nagymesterek -,
Eltanulva tudományát,
Elfelejtí búját-baját.

Mert a gyermek nagyon boldog,
Hogyha jól mennek a dolgok.
De ha nincsen minden rendbe,
Megtanítja mi a lecke.

Bárhogy kéred, nincsen csendbe,
Bármit ígérsz, nincs jó kedve,
S egyre rosszabb percről percre,
Ha nem segíted sietve.

Sír, vagy dühöng, hangoskodik,
Durcásan elkeseredik.
De kérését teljesítve,
Angyalra vált át a szende.

Rád villantja a mosolyát,
Kifejezi a háláját
Volt, nincs sírás, gonoszkodás,
Feledve a panaszkodás.

Nem emlegeti fel mi volt,
Nem esik a lelkén se folt.
Ha rendben mennek a dolgok.
A kisgyermek újra boldog.

Bói Anna © 2024.02.24.

A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: A boldogság égi jussom

2024.02.24

Mondom reggel, mondom délbe,
Mindig mondom. Egész évbe.
Hátha lesz majd, ki elhiszi,
Nagyon könnyű, boldog lenni.

Erről beszélek húsz éve
Mindenkinek, évről évre.
Személyesen, kérdezgetve,
Vagy történetet mesélve.

Mindig mindenkinek mondom:
A boldogság égi jussom.
Nem vehetik el ezt tőlem,
Míg nem mondom, hogy „Nem kérem.”

Nemcsak szóval mondhatom ki,
Hogyha másként fejezem ki
Azt, hogy elvesztettem hitem,
Ugyanúgy megérte Lelkem.

Fintorgással, félelemmel,
Ítélező értékrenddel,
Másoknak rosszat akarva,
Gáncsoskodva, gúnyolódva,

Bánatosan, keseregye,
Mindig a hibát keresve.
Azt mondom, hogy „Kösz, nem kérem,
Nem kell a boldogság nékem.”

Én mindig a jót keresem,
És bár gyakran eltévesztem,
Mégis egyre jobb a sorsom,
Egyre kevesebb a gondom.

Én is voltam nagyon mélyen,
Aztán az egyik döntésem
Óta, csak a jót keresem,
S megváltozott az életem.

Én már régen boldog vagyok,
Mert tudom, hogy választhatok.
Ennek több mint harminc éve.
Jól ki van bennem érelve.

Erről írok már tíz éve
Minden reggel, minden este.
Írtam róla könyvet. Kettőt.
Verset meg: százhuszonkettőt.

Azt firtatom éjjel-nappal
- Hátha lesz majd, aki meghall -,
Hogyan tudnék segíteni,
Másnak is boldognak lenni.

Bói Anna © 2024.02.24.
A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva

Bói Anna: Egyet be, egyet ki

2024.01.14.

Be- Ki Tudom, mindenki tud lélegezni,
Be- Ki De gyakran nem szoktuk jól csinálni.
Be- Ki Sokan szájon át is lélegeznek,
Be- Ki És ezzel túl sok jót elvesztenek.

Be- Ki Pedig az orr való a légzésre.
Be- Ki Tanulom én is ezt, már nyolc éve.
Be- Ki Őt alatt volt a kontrollszünetem,
Be- Ki Amikor nyolc éve belekezdtem.

Be- Ki Most már én egyre ügyesebb vagyok,
Be- Ki Pedig csak egy fél órát gyakorlok.
Be- Ki Kellene napi két, három órát
Be- Ki Miért nem teszem meg? Az angyalát!

Be- Ki Lehet az egészségnél fontosabb?
Be- Ki Kérdezgetem gyakran önmagamat.
Be- Ki És a válaszom mindig az, hogy nem,
Be- Ki Hiszen az egészség drága kincsem.

Be- Ki Minden áldott nap elhatározom,
Be- Ki „Ma tényleg légzőgyakorlatozom.”
Be- Ki Aztán este azt veszem csak észre,
Be- Ki Hogy ez a nap is eltelt nélküle.

Be- Ki Így marad az esti félórácska,
Be- Ki Az Áldás versemmel gyakorolva.
Be- Ki Néha az Áldás versem is unom,
Be- Ki Ilyenkor csak a légzést számolom.

Be- Ki De haladok ezzel is előre,
Be- Ki Csak lassabban, és nem fogyok tőle,
Be- Ki Pedig azért kezdtem el nyolc éve,
Be- Ki Hogy a túlsúlyom nullára vigye.

Be- Ki Nagyon nehéz e küzdelem nekem.
Be- Ki De feladni nem fogom sohasem.
Be- Ki Nehéz átírni a szokásokat,
Be- Ki Hisz, olyan régen fogva tartanak.

Be- Ki Én nem vagyok egy feladós típus,
Be- Ki Inkább a csak azért is a stílus.
Be- Ki Persze sosem dühöngve, őrvjögve.
Be- Ki Csak lépésről lépésre lépkedve.

Be- Ki Nagyon keserves volt az elején,
Be- Ki Hogy mindig csukott szájjal éljek én.
Be- Ki Sokat korholtam, szidtam magamat:
Be- Ki Csukd be a szád! Te nem egy kutya vagy!

Be- Ki Évekig tartott megtanulni ezt,
Be- Ki Mert a stressz mindig szájlégzővé tett.
Be- Ki Míg öt alatt volt kontrollszünetem.
Be- Ki Nehéz volt néhány lépést megtennem.

Be- Ki Csak tíz volt a célom az elején.
Be- Ki Ezt viszonylag hamar elértem én.
Be- Ki Így tudtam csukott szájjal sétálni.
Be- Ki Madarat is tudtam volna fogni.

Be- Ki Persze, hogy csak átvitt értelemben,
Be- Ki Mert elképesztően lassan mentem,
Be- Ki Inkább tűnt kívülről vánszorgásnak,
Be- Ki Csak a Lelkem látta szárnyalásnak.

Be- Ki Ahogyan teltek szépen az évek
Be- Ki Tanultam, hogy hasi légző legyek.
Be- Ki Tanultam kicsiket lélegezni,
Be- Ki Hosszabb kontrollszünetet tartani.

Be- Ki Ez a vers is egy légzőgyakorlat.
Be- Ki Amivel edzegetem magamat.
Be- Ki Ezzel is tanulok lélegezni.
Be- Ki Nem nagy ügy, csak nagyon kell figyelni.

Be- Ki Azért írtam a fenti sorokat,
Be- Ki Hogy csináld te is naponta sokat!
Be- Ki A versekkel is gyakorolhatod,
Be- Ki Ha a számolást már nagyon unod.

Be- Ki Mondom, és a levegőt beszívom.
Be- Ki Mondom, és az egészszet kifújom.
Be- Ki Aztán befogom én az orromat
Be- Ki S várom, hogy szorítsa a torkomat.

Be- Ki És amikor már nagyon szorítja.
Be- Ki Belélegzek mélyen a hasamba.
Be- Ki Aztán gyorsan kifújom erővel.
Be- Ki S csinálom, míg bírom levegővel.

Bói Anna: Boldog új évet kívánok!

2023.12.31.

Boldog új évet kívánok!

Sok valóra vált álmat!

Hozzon nekünk 2024:)

Szeretetet, örömet és békét!

2024

Bói Anna: Temesd be a vermeket

2023.12.30.

**Nem akarok soha rosszat senkinek.
Aki mást bánt, magát jobban csípi meg.
Hiszen minden önmagunkban születik!
Hogyha kint csíp, odabent is szenvedik.**

**Okos ember ismeri a közmondást,
Arról, aki a másiknak vermet ás.
Így inkább ő temeti a vermeket.
Áldássá lesz ezzel környezetének.**

**Békesség az ember egyik erénye.
A békés embereknek van jókedve.
Hiszen a békesség a sok jót hozza.
Ha engeded, napod bearanyozza.**

Bói Anna: Hooponopono

2023.12.30.

Hogyha olyat látsz, vagy hallasz,
Ami megbánt téged,
Ne ellenkezz, ne zsörtölődj,
Nagyon szépen kérek!

Hogyha beleállsz a rosszba,
Csak magadnak ártasz.
Kifejlesztett már a világ
Szébb, jobb technikákat.

Itt a Hooponopono
Hew Len egyik kincse.
Hawaii őslakosok
Titkos, ősi módszere.

Hat szót kell csak elmormolnod
Önmagadban, csendben.
Figyelj, elmondom most őket
Az adott sorrendben.

Könnyű őket megjegyezni,
Tanítva vezetnek.
„Sajnálom. Kérek, bocsáss meg.
Köszönöm. Szeretlek.”

Ez a hat szó sorsot ír át,
Mert ez egy formula.
Sokszor, sokaknak segített,
Bárki használhatja.

Könnyű őket megjegyezni,
Tanítva vezetnek.
„Sajnálom. Kérek, bocsáss meg.
Köszönöm. Szeretlek.”

Hogyha ezt ismétleted,
Átfordítod jóra,
Szinte észrevétlenül azt,
Ami bántott volna.

Könnyű őket megjegyezni,
Tanítva vezetnek.
„Sajnálom. Kérek, bocsáss meg.
Köszönöm. Szeretlek.”

Nem kell, hogy az ősi tudást
Is megtanuld hozzá,
Amit doktor Hew Len használt,
De bátran keress rá.

Könnyű őket megjegyezni,
Tanítva vezetnek.
„Sajnálom. Kérek, bocsáss meg.
Köszönöm. Szeretlek.”

Öröm őket ismételni,
Mert nagyon szép szavak.
Felemelnek, segítenek,
Hangulatba hoznak.

Könnyű őket megjegyezni,
Tanítva vezetnek.
„Sajnálom. Kérek, bocsáss meg.
Köszönöm. Szeretlek.”

Bói Anna © 2023.12.30. A vers
megosztása, másolása, csak a szerző
névével és a vers címével együtt
engedélyezett. Minden jog fenntartva

Bóí Anna: Avava

2023.12.29.

Avava, Avava,
Családunk kedvenc szava.
Avava, Avava,
Unokánk mondogatja.

Avava, Avava,
Lett az ő varázsszava.
Avava, Avava,
Minden baját megoldja.

Avava, Avava,
Reggel este mormolja.
Avava, Avava,
Mondja néha éjszaka.

Avava, Avava,
Mit jelenthet? Ki tudja?
Avava, Avava,
Persze, hogy azt: Anyácska.

Avava, Avava,
Egész nap őt szolgálja.
Avava, Avava,
És boldogan csinálja.

Avava, Avava,
Mos, főz, játszik, dalolva.
Avava, Avava,
Mindent betölt mosolya.

Avava, Avava,
Meggyógyít a pusziya.
Avava, Avava,
A szeretet a titka.

Avava, Avava,
Egy csodaszép anyuka.
Avava, Avava,
Ő a gyermek angyala.

Avava, Avava,
Őrzi, védi, biztatja.
Avava, Avava,
Jól járt vele a fia.

Bóí Anna © 2023.12.29.
A vers megosztása, másolása, csak a szerző
névével és a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Év végi mérleg

2023.12.20.

Átgondolom ezt az évet,
Így, hogy a végére érek.
Hozott rosszat, és hozott jót,
Sok hasznos tanulnivalót.

Átgondolom januártól,
Hogy mi is történt énvelem,
S eszembe jut, hogy januárban
Kaptam meg az első versem.

Egy reggel eszembe jutott
Két kis sor, ami arról szólt:
Miért fontos a boldogság?
Hogyan adhatjuk át a jót?

Úgy megörültem a versnek,
Mint a gyermek a létének.
Olvasgattam, nézegettem,
Honnan jöttél?- kérdezgettem.

Nem válaszolt, csak nevetett,
Majd így szólt: „Én tovább megyek.
Nem csak téged tanítgatlak.
Engedd, hogy máshoz is szóljak!”

Rendben! - mondtam én sietve,
S kitettem egy felületre.
Most már te is olvashatod,
S ha benned is nyomot hagyott,

Írd meg nekem, kérlek szépen,
Hadd örüljön meg a szívem,
Hogy másnak is hasznára volt,
Tovább gazdagítva a jót.

Bói Anna: Szenteste

2023.12.20.

Szenteste van. Minden csendes.
Fenyőillat lengedezget.
Mindenki vár a csodára.
A szeretet az úr máma.

Kicsi Jézus megszületett,
Boldoggá téve a földet.
Mert egy jóhírnök hozója:
„Van a földnek megváltója.”

Persze nem a Föld bolygónak,
Hanem minden földlakónak
Megváltója lett a Krisztus.
Tanítgatva, ami hasznos.

Nem kell pénz a boldogsághoz.
Nem kell ragaszkodni tárgyhoz.
Nem kell másokat bántani.
Lélekben kell gazdagodni.

Emelkedett tiszta lélek,
Békesség, és sok szeretet,
A boldogságnak receptje.
Jó sok hittel kikeverve.

Nem kell hozzá sok tudomány,
Minden gyermek tudja ezt mán.
Már tudta mikor megszületett,
Nem a Földön tanultuk meg.

Ezzel jövünk a világra.
Szívünkbe van beplántálva.
Minden ember így született,
Csak Jézus volt, ki nem felejtett.

Megőrizte, amit hozott.
Felnőttként ő úgy ragyogott,
Mint egy ezer wattos lámpa.
Világított útját járva.

Kövétek is az emberek,
Sokan nyomába eredtek.
Olyan nagy volt sugárzása,
Meggyógyult, aki meglátta.

Sok volt benne a szeretet,
És sohasem ítélkezett.
Soha nem kivételezett,
Akárkivel szóba eredt.

Nem volt személyválogató.
Nem volt soha haragtartó.
Senkit meg nem szegényített.
Csak gyógyított és segített.

Ismerősnek, idegennek,
Kisgyermeknek és felnőttnek.
Hatalma volt minden felett,
Mert átjárta a szeretet.

Minden évben van Szenteste.
Tudjuk mi, hogy így kellene
Élni nekünk az életet,
Megosztva a szeretetet.

De nem csak néhány órában,
Örökké, folyamatosan.
Ezzel gyógyítva magunkat,
S körülöttünk világunkat.

Bói Anna: Vajon milyen év lesz 2024?

2023.12.19.

Vajon milyen év lesz
Kétezer-huszonnégy?
Mennyi áldást hoz majd,
És mennyi küszködést?

Gondolkoztál-e már
Azon, valamikor,
Kell-e a küszködés,
Vagy csupán egy fintor,

Amit fricskaként tart
Az élet elébed,
Arra ösztönözve,
Hagyd el küszködésed.

Lehet, hogy azért jön
Minden az életbe,
Hogy jó barátként,
Segítsen sietve.

Lehet a jó, s a rossz,
Csak egy hibás program.
Lehet, hogy minden csak
A mi javunkra van.

Tudnád-e a rosszat,
Barátként kezelni,
Figyelve, hogy miben
Akar segíteni?

Tudnál e mindenre,
Kíváncsian nézni,
Folyton azt keresve,
Hogy mi a jó benne?

Mert ha tudnád te, az
Életed így élni,
Mindegy mi történik,
Sosem kéne félni.

Nem lenne hatalma,
Feletted a rossznak.
Nem tekintenél te,
Semmit se bántónak.

Visszatérve arra,
Hogy mit hoz a jövő,
Ha a jót keresed,
Te leszel a nyerő.

Mindegy, melyik évben,
Vagy melyik földrészen.
Mindegy, milyen korban,
Társadalmi rangban.

Ki a jóra figyel,
Jól is érzi magát!
Hogyha ezt betartod,
Boldog újév vár rád.

Bói Anna: Ikrek

2023.12.17.

Több mint harminc éve annak,
Hogy az ikrek előbújtak.
Negyven hétre születtek meg,
S természetes úton jöttek.

Gyönyörű volt mindkét baba.
Egyikkel se volt gond soha.
Azóta őket csodálom.
Valóra vált minden álmom.

Jöttek a szép, boldog évek,
Ahogy egyre cseperedtek.
Ők nem sokat éjszakáztak,
Sose voltak problémásak.

Csodaszép gyerekek voltak,
Sokat játszottak, mozogtak.
Körülöttem folyton-folyvást
Folyamatos volt a zsongás.

Mindig nagyon motiváltak,
Ahogy mosolyogva jártak,
Óvodába, iskolába,
Aztán a gimnáziumba.

Pestre mentek egyetemre.
Összetört a szívem bele.
Pedig jól elboldogultak,
Igazán ügyesek voltak.

Gyorsan szaladtak az évek,
És ők házastársra lettek.
Én meg várok napról napra,
Hétvégére. Telefonra.

Mikor hangjukat meghallom,
Elfelejttem minden bajom.
Újra boldog anya leszek,
Akivé mindig is tettek.

Mikor arcukat meglátom,
Átjár engem a nyugalom.
És magamban azt gondolom:
„Én az áldást duplán kapom.”

Mikor megölelem őket,
Engem semmi le nem győzhet.
Visszanyerem az erőmet,
Látva ezt a két felnőttet.

Megköszönöm az Istennek,
Hogy az utunk közös út lett.
S azt keresem, mit adhatok
Cserébe, mert hálás vagyok.

Amíg élek, hálás leszek,
Hogy édesanyjuk lehetek.
Visszavitték az Istenhez,
És a békés szeretethez.

Bói Anna: Írok, olvasok

2023.12.16.

Mióta a tollat
Gyakrabban forgatom,
A fakanalamat
Keveset használom.

Elmegy a sok idő
Míg írok, olvasok,
Ezért van az, hogy nem
Háziasszonykodok.

Sokszor írok inkább,
Ebédfőzés helyett.
Főztem már eleget.
Esszük a hideget.

Inkább a szíveknek,
Melegítésére,
Használom fel magam,
S dolgoztatom agyam.

A férjem nem bánja.
Csendesen rám hagyja.
Pedig látom rajta,
Butaságnak tartja.

Nem érti mi haszna
Ennek a sok szónak.
Tudom, - bár nem mondja -,
Nem tartja túl jónak,

Se a vers írását,
Se a megírt könyvet.
Hiszen pénzt nem hoznak,
Sokszor inkább visznek.

Attól félek néha,
Ez a szegény ember,
Elveszti türelmét,
S más asszonyhoz megy el.

Mert amikor régen
Rábeszéltem magam,
Írni még nem írtam,
Csak sokat olvastam.

Azt se nagyon bírta,
Mert számok embere.
Csak kevés szót használ,
És ritkán él vele.

Én meg mindig mondom,
Vagy írom a sok szót,
Ha nincs, ki meghallja,
S szívesen olvassa,

Akkor is mondom én.
Ez egy belső kényszer.
Megosztani a jót,
S fertőzni a szívvel.

Mert a jó szó, hiszem,
Isten adománya.
És a sok kedves szó
A lelket táplálja.

Az írás énnekem
Fontos, szép szolgálat.
Boldogsággal tölt el,
Mert ösztönzést adhat.

Az önismeretre.
A több szeretetre.
A tudatos, okos
Gyermeknevelésre.

Bói Anna © 2023.12.16.
A vers megosztása,
másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Legszebb szavak

2023.12.16.

Ismétlem, naponta
Százszor is magamba:
Egyhh, kethó, háromh, négyh,
Kicsit furcsán mondva.

Nem teljesen tisztán
Ejtve a szavakat,
Ahogy unokámtól
Hallottam azokat.

Az ötöt, azt öthnek,
Mert ő is így mondja.
A szöszöt pedig szössssszenek,
Mert hosszan szuszogja.

Van még csüccccc, van még reccccc,
S szavak, mit nem értek,
Hosszan csücsörítve,
Mosollyal keverve.

De a kedvencem az
„Elment” csodálkozva
Mintha „annak” még most
Velünk volna dolga.

El nem tudtam hinni
Míg unokám nem lett,
Hogy a nagymamaság
Ilyen csoda lehet.

Naponta százszor is
Azon gondolkodom,
Vajon mit csinál most
Az én kis angyalom?

Vajon mivel játszik?
Vajon minek örül?
Mikor fogom látni,
Hogy arca felderül

Meglátva valakit,
Akit ismer, s szeret,
Száz fokra hevítve
Az emberi szívet.

Mert a mosolyától
Elolvad az ember,
Mindig azt kívánva,
Csak lássa még egyszer.

Olyan csodálatos,
Áldott minden gyerek,
És jó, hogy körülöttem
Sok-sok gyerek lehet.

Mert lehet tanulni
Tőlük nagyon sokat.
Sírást és nevetést,
S más hasznos dolgokat.

Hogy fontos az étel,
S a déli pihenés,
Az anya, az apa,
A kedves ölelés.

Hogy nagy szükségünk van
Ehhez az élethez.
Olyanra, ki segít,
Élni az életet.

Hogy egy mosoly bizony
Nagyon jó fizetség.
Ajtókat nyithat ki,
S sokat letesz eléd.

Meg lehet tanulni,
Gyermekként létezni,
Hinni, bízni, merni,
A jelenben lenni.

Bóí Anna: Soha ne üss meg gyermeket

2023.12.16.

Nagyon nem szeretem
Az olyan szülőket.
Akik gyermeküket
Gond nélkül ütik meg.

Tudom, hogy azt mondják,
Ők is gyakran kaptak.
S egy-két nyaklevestől
Nem mentek a falnak.

Nem szíjjal verik meg,
Ők sem a gyermeket.
Csak ráütnek néha,
Ahogy velük tettek.

Hidd el, a ráütés
Sohasem kis dolog,
Mert a Lelkünk szintjén
Hagyd majd bennünk nyomot.

Elhisszük, hogy minket
Ütni, verni lehet.
Pedig ettől nagyon
Messze a szeretet.

Nincsen olyan indok,
Mivel jogos lenne,
Bántani bárki mást.
Ne tedd meg hát te se!

Főleg a gyereket
Ne bántsd sose, kérlek.
Olyan ártatlan ő,
Neked kell őt védned.

Amikor megvered,
Csúnyán elárulod,
Mert védelem helyett,
Tudod jól, hogy bántod.

Nincsen „kicsi pofon”.
Nincsen „ez nem is fáj”.
Ne üss „jó szándékból,”
Mert a bajt hozza rád.

Fáj az mindenkinek,
Amikor ráütnek.
Mert ez azt jelenti,
Hogy nem becsülik meg.

És aki úgy érzi,
Hogy nem kell becsülni.
Önmagát sem fogja
Túl sokra tartani.

Így a pofon néha
Elvihet a drogig.
Persze felnőtt korban,
Vagy az alkoholig.

Lehet félős lesz majd,
Kit gyakran megverték.
Vagy nem tud örülni,
Soha ő semminek.

Éppen ezért mondom,
- S nagyon szépen kérlek -
Soha, tényleg soha,
Ne üss meg gyereket!

Nincsen olyan dolog,
Semmi a világon,
Amiért ütni kell,
S bántani, hogy fájjon.

Szeretetet használj,
És sok kedvességet!
S meglátod a sebek
Begyógyulnak végleg.

Hogyha nem ütsz már rá
Soha a gyerekre,
Beforrnak sebeid
Neked is, örökre.

Megbocsájtod majd, hogy
Gyermekeként bántottak.
Elvarrva a szálát,
Lezárod a múltat.

Így gyógyul a világ.
S részed lesz majd benne,
Saját kis családod
Békességét védve.

Elég csak a szándék
És gyógyító leszel.
Lehet fel sem fogva,
Mily nagy dolgot teszel.

Bói Anna: Istenem szeretlek

2023.12.15.

Istenem szeretlek.
Szeretlek mindenben.
Szeretlek a fákban,
A fűben, a rétben.

Szeretlek mindegyik
Embernek szemében.
Szeretlek kisdedben,
Öregben és vénben.

Látom, hogy ott vagy te
Mindenben, ami van.
Nélküled nincs élet.
Tanítja minden tan.

Látlak a haragos
Epekedésében.
Látlak a megfáradt
Bús szenvedésében.

Hallom a hangodat
Szélnek zúgásában.
Eső csepergésben.
Fák suhogásában.

Hallom csacsogásod
Gyermeki zsisvajban.
Bölcsességedet a
Tudósban és papban.

Szeretlek mindegyik
Anyában, apában.
Férfiban és nőben,
Családban, hazában.

Érzem szereteted
Szüleim szívében.
Testvéreimben és
Minden jó emberben.

Látom ragyogásod
Három gyermekünkben.
Isteni humorod
Imádott férjemben.

Látom Mennysországod
Unokánk szemében.
Áldás és boldogság
Vagy az életemben.

Érzem szereteted
Mindegyik sejtemben.
Éltető erődöt
Testemben, Lelkemben.

Tudom, hogy itt vagy te
A MOST-ban énvelem.
Boldogan adom át,
Neked az életem.

Bói Anna: Akit anyja elhagyott

2023.12.05.

Három gyermek egy családba.
Mindhármat elhagyta anyja.
És nem volt olyan rokona,
Ki családjába fogadja.

Nem mehetnek az utcára.
Nevelőszülős családba
Kerül ilyenkor a gyermek.
Míg a sorsa rendeződhet.

Sírnak szegény kisgyerekek.
Keresik a szüleiket.
Dacolnak és dühöngenek,
Vagy csak csendben ücsörögnek,

Várva, mi lesz most a sorsuk.
Meddig kell még kínlódniuk?
De most itt jó helyen lesznek.
Kapnak ruhát és ételmet.

Tiszta pelust, száraz popsit,
Hiszen ők is megérdemlik.
Olyan volt, egyikük bőre,
Aki látta, mint sírt tőle.

Tiszta ágyat, fűtött lakást.
Szeretetet, támogatást.
Fürdést, ételt. Minden este,
Jóllakva fekhettek itt le.

Mosolygós kis teremtmények.
Kedvesek, és nagyon szépek.
Vajon milyen sors vár rájuk?
Mikor, s ki lesz a családjuk?

Mert itt csak addig lehetnek,
Míg helyzetük rendeződhet.
Mi csak addig vigyázunk rá,
Míg családja nem lesz jobbá.

Ha hazaviszik majd őket,
Saját családban élhetnek.
Reméljük, hogy egy-kettőre.
Otthonukban fekszenek le.

Bár ez sokszor remény marad.
Van, kit nem is látogatnak,
Sokszor több hónapon át se.
Így kerülhet ő örökbe,

Egy szerető, jó családba,
S ezzel rendeződik sorsa.
Mert a gyermeknek kell, hidd el,
Hogy biztonságban nőjön fel.

Megsiratjuk, mikor elmegy.
Hiszen hozzánk nőtt a gyermek.
Elengedve családjába,
Áldást kérünk a sorsára.

„Rád bízunk őt Jóistenem.
Mert benned nagy a kegyelem.
Jó vagy te, és nagyon kedves,
Úgy mondjuk könnyörületes.

Őrizd meg a kis árvánkat.
Áldást hozzon családjának.
Köszönjék, hogy megszületett,
És családjuk tagja lehet.

Tegye boldoggá életük,
Hogy ő lehet a gyermekük.
Hadd tanulja meg a drága:
Érték ő is más számára.”

Mert akit anyja elhagyott,
Nagyon nehéz sorsot kapott.
Akkor is, ha szerencsére,
Új otthonra talál Lelke.

Bóí Anna: Aranykor

2023.12.05.

**Mondd, te valóban nem tudtad,
Hogy ötven felett nyerő vagy?
Ez az élet legjobb része,
Olyan, mint a tej tejszíne.**

**Felnevelted családotad.
Elvégezted a dolgotad.
Legyőzted a démonokat.
Minden ráncod kisimulhat.**

**Jut már idő önmagadra.
Filmre, sportra, olvasásra.
Hidd el, tényleg aranykor ez,
De csak hogyha annak hiszed.**

**Annyi ajándékot ígér,
És cserébe semmit sem kér.
Hiszen megttetted, mit kellett.
Munkádat is leteheted,**

**Legkésőbb, majd húsz év múlva,
A terepet így átadva
Fiatalabb nemzedéknek.
S ahogy telnek majd az évek,**

**Nem kell reggel korán kelned,
Nem kell munkába sietned,
Nem kell semmit sem csinálnod.
De vegyenek körbe mások!**

**Mert az ember szerencsére
Társas lény, s ezt tudja szíve.
Egyedül a szív magányos,
És az ember oly bánatos.**

**Ötven felett szép az élet,
Hogyha közösségbe éled,
Megosztva a szeretetet,
A figyelmet, kedvességet.**

**Legfontosabb a családotad,
De kellene a barátok,
Hogy ne legyen teher sose
A te léted senkinek se.**

**Akkor leszel igazán nagy,
Hogyha másnak hasznára vagy.
Szeretnek majd veled lenni,
Sok örömet fogsz okozni.**

**Azzal legyél más hasznára,
Ami neked szíved vágya,
Mert hogyha nem szívből teszed,
Megromlik a szívességed.**

**Nagy árat kell majd fizetned,
Belebetegszik a tested,
Hogyha nem örömmel éled,
Ötven felett az életed.**

Bói Anna: Drága Kincsem

2023.11.30.

**Olyan jó, hogy megszülettél!
Családunknak tagja lettél!
Fényesíted szép Lelkeddel
Világunkat a léteddel.**

**Olyan szelíd, olyan szép vagy!
Kedvességed, könnyig meghat.
Nagyon jó szeretni téged,
Csodálatos felnőtt éned.**

**Gyermekeknek is cuki voltál.
Igaz, hogy sokat hallgattál,
De amikor megszólaltál,
Mint egy angyal úgy csacsogtál.**

**Kamaszként talán nem tudtad,
A kamaszok problémásak,
Mert veled nem volt baj semmi,
Csak sokat kellett hallgatni,**

**Mindenféle történetet,
Mert ez a szeretetnyelved.
Amikor együtt mozizunk,
Érzem, hogy boldogok vagyunk.**

**Drága Kincsem úgy szeretlek!
Megköszönöm az Istennek,
Hogy én vagyok édesanyád.
Mindig kérem áldását rád.**

Bóí Anna: Hálaadás

2023.11.29.

Hálaadás minden napom,
Mert a hála az én drogom.
Kora reggel felébredve
Rögtön lövöm magam vele.

Hálás vagyok én, mert élek,
Része vagyok az egésznek.
Anya vagyok és nagymama!
Ez a világ legjobb dolga!

Tele vagyok jószándékkal,
Segíteni akarással,
Azt se tudom mit csináljak,
Hogy segítsék a világnak,

Boldognak, békésnek lenni,
Napról napra hálát adni.
Hiszen ez a jólét ára.
Előbb begyújtunk, s utána

Adja majd csak a meleget
A kályhád, vagy fűtöttested.
Mindig van minek örülni,
Csak jó oldalról kell nézni!

Tele vagyok szeretettel,
Beszélgetek mindenkivel,
Nagyon sokszor jó a kedvem,
Vígan élem az életem.

Pedig látok bajt eleget.
Gyerekeket, kik szenvednek,
Embereket, kik ártanak,
S ezzel másokat bántanak.

Látok én sok szegénységet,
Embert kínzó betegséget,
Látok közönyt, kötekedést,
Bánatot, bajt és szenvedést.

De a sok szörnyűség mögött
Látom, hogy az élet örök.
Van ki gyereket fogad be,
Van ki haragost hűsít le,

Van ki a másiknak segít
Azzal, hogy ő maga szelíd.
Nem ítél és nem kárhoztat,
Amin tud, azon változtat.

Reményt ad és szeretetet,
Megkeresi, mi elveszett,
Összeköti, ami eltört,
Így gyógyítva azt, ki megtört.

Látom én, hogy minden rosszra,
Kétszer annyi jó jut. Lopva.
Mert a jó, az nagyon csendes.
Nem leled, ha nem keresed.

A rossz elé tolakodik,
A szívedbe furakodik.
De mikor felér fejedbe,
Átválthatod. Szerencsére.

Ezért vagyok mindig hálás.
Tudom, mindig ott az áldás,
Arra várva, hogy ráleljek,
És hálát adjak az Istennek.

Bói Anna: Áldott Advent

2023.11.29.

**Áldott Advent békéd hozod,
Ahol ráncos, kisimítod.
Ahogy nő a gyertyák száma,
Úgy borul csend a világra.**

**Elengedjük a sötétet,
Helyére a fény beléphet.
Szeretet gyúl a szívekben,
Ahogy készül csendben minden,**

**Arra a nagy ajándékra,
Mikor fény lép a világba,
Azzal, hogy az áldott kisdéd,
Világunkba megszületett.**

Bói Anna: Ötven év házasság

2023.11.24.

Óh, mennyire szeret
Titeket a család!
Így jár ki életét
Jósággal szövi át.

A ti életetek
Tele van áldással,
Amit a hit adhat,
Társulva hálával.

Ötven éve már, hogy
Ti egy pár lettetek.
Örültek is ennek
Nagyon az Égiek.

Azért adtak nektek
Ilyen szép családot,
Két fiút, két menyét,
S három boldogságot.

Egymást is mindenben
Mindig segítitek,
És aki más segít
Istent segíti meg.

Mert az Isten ott él
Mindegyik emberben.
Mirajtunk keresztül
Nyilvánul meg minden.

Aki az életét
Tiszta szívvel éli,
Akármilyen csapást
Túl fog tudni élni.

Megsegíti Isten,
Amikor elbukott.
Így adja ő vissza
Azt a sok jóságot,

Amit ti adtatok
Másoknak, s egymásnak,
Jó példává válva
Nagyon sok családnak.

Ötven év nagy idő,
Főleg egymás mellett.
Micsoda boldogság
Így látni titeket!

Fogva egymás kezét
A jóban s a rosszban
Megbecsülve egymást,
Amíg a szív dobban.

Bói Anna © 2023.11.24.

A vers megosztása, másolása, csak
a szerző nevével és a vers címével együtt
engedélyezett. Minden jog fenntartva.

Bói Anna: A lét titka

2023.11.07.

**A lét titka
Oly egyszerű,
Megfejtani
Nagyon könnyű.**

**Tudom, szeret
Isten engem,
Hiszen őrzi
Testem, Lelkem.**

**Légzés nélkül
Nincsen élet.
Míg lélegzek,
Addig élek.**

**Hálás vagyok
Nagyon érte,
Hogy életet
Lélegzek be.**

**Ilyen égi
Őrzés mellett,
Semmitől se
Kell, hogy féljek.**

**Hiszen Isten
Itt van velem.
Bizonyítja
Lélegzetem.**

Bói Anna: Hatvanéves lett a férjem

2023.11.02.

**Hatvanéves lett a férjem.
Adja Isten, hogy megéljen,
Szeretetben, boldogságban,
Még sok évet családjukban!**

**Vegye körbe sok unoka,
Mert attól felderül arca.
Legyen mindig egészséges,
Kályhába gyújtani képes!**

**Őrizze meg a humorát,
Csibészes, kedves mosolyát!
Ahogy telnek majd az évek,
Kerüljék a nehézségek!**

**Legyen majd bölcs öregkora!
Járja a világot lába!
Legyen áldott minden lépte!
Gyermekeink felnevelte,**

**Szeretetben és jólétben.
Megadva nekik mindent.
Ilyen egy csupa szív Apa.
Türelme nem fogyott soha.**

**Szeretik is a gyerekek.
Mindegyik viccén nevetnek.
Boldogok, hogy ő az apjuk.
Példaképük, jóbarátjuk.**

Bói Anna: Isten éltesse!

2023.10.24.

**Ma van ötven éve,
Hogy meghozott a gólya,
Első unokaként
Mind a két családba.**

**Te voltál mindenki
Kicsi szeme fénye,
Lelkének virága,
Szívének gyökere.**

**Imádtál szegelni,
Állatot etetni.
Állandóan illet
Játszottunk mi veled.**

**Boldogan figyeltük
Minden rezdülésed.
Örömmel töltött el
A növekedésed.**

**Okos fiú voltál,
Nagyon jó szándékú.
Türelmes és kedves,
Szép kis angyalarcú.**

**Anyukád, Apukád
Mindig büszke volt rád.
De nemcsak ők ketten.
Mi mind. A nagycsalád.**

**Felnőttként is öröm
Együtt lenni veled.
Megbecsülsz másokat.
Van benned szeretet,**

**Akkor is, ha beszélsz,
Akkor is, ha nevetsz.
Őseink mosolyát
Látom mindig benned.**

**Tényleg jó ember vagy.
Maradj mindig ilyen!
Áldjon meg az Isten,
S sokáig éltesse!**

Bói Anna: Hová tűnik el a tudás?

2023.10.23.

**Figyelem a gyerekeket,
Kint a játszótéren.
S úgy érzem az életemet,
Édenkertben élem.**

**Figyelem az időseket,
Szerte a világon.
S olyan mintha álldogálnék,
A pokol tornácon.**

**A gyerekek úgy örülnek,
Minden kis dolognak.
Az idősek fintorognak
A rossznak, a jónak.**

**A gyerekek ismerkednek,
Barátságot kötnek.
Az idősek bezárkóznak,
És egyedül élnek.**

**Ha egy gyermek megbántódik,
Kisírja magából.
Ha egy idős jár ugyanígy,
Panaszkodik, s gáncsol.**

**Hogyan lehet elfeledni,
Boldogságban élni?
Mire idős lesz egy ember,
Meg kell savanyodni?**

**Minden gyermek nagymesternek
Született a földre.
Hová tűnik el a tudás,
„Bölcsre” öregedve?**

Bói Anna: Szeretem a menyem

2023.10.12.

**Szeretem a menyem,
Nagyon vicces asszony.
Mikor vele vagyok,
Gyakran kell kacagnom.**

**Pedig a humora
Csak egyik értéke,
A tudás és munka
Az ő erőssége.**

**Ráadásul csinos,
Van sok aranyérme,
Még a táncos múltból,
S szuper izmos teste.**

**De leginkább azért
Szeretem a menyem,
Mert a fiam boldog,
S ez a fontos nekem.**

Bói Anna: Séta

2023.10.10.

**Fogtál már kezedbe kis kezet,
Kézen vezetve egy gyermeket,
Hozzáigazítva léptedet,
Míg apró lábait figyeled?**

**Jártad így utad azt csodálva,
Hogyan ugrik tovább a sáska?
Milyen sokszínű a pillangó?
Jó érzés-e, hogyha hull a hó?**

**Hogy viszi a csiga a házát?
Miért vonzza az oszlop a golyót?
Hol fog majd leszállni a madár?
A szilvafa virágzik-e már?**

**Jön e majd busz vajon az úton?
Látunk-e ekét a traktoron?
Miért nem köszönnek a szobrok,
Akkor sem, ha rájuk mosolygok?**

**Olyan sok érdekes kérdés van,
Mikre a választ én nem tudtam.
A Jóistent én arra kérem,
Ne haljak meg, míg meg nem értem**

**Azt, hogy ezek nagyon fontosak,
Mert a pillanatban tartanak.
Hidd el már engem is érdekel
Mire egy kicsi lény felfigyel.**

**Mert jelen lenni, a boldogság.
Ezért is fontosak a séták.
Míg fogja a kezed a kis kezet,
A gyermek az életre rávezet.**

S Lelke a Lelkedet tölti meg.

Bói Anna: Önsorsrontó emberek

2023.10.07.

Tudom, észrevetted már
Vannak olyan emberek,
Kiket boldoggá tesz az,
Amikor más kesereg.

Ne legyen jó másnak se,
Hogyha neki rossz, minden.
Belerúg és belecsíp,
A másik is szenvedjen.

Világunkban sok a baj,
Sokszor mondják: Jaj! Jaj! Jaj!
Segítsd őket Istenem,
Békességük hadd legyen!

A békeesség ajándék,
Melyet bárki megkaphat,
Hogyha tiszta szívvel él,
Nem hazug, és nem aljas.

Nem bántja a másikat.
Nem kívánja a másét.
Nem irigy, és nem gonosz.
Nincsen benne rossz szándék.

Rosszindulatú ember
Nem lehet békés soha.
Mert a kár meg az öröm,
Egymással oly mostoha.

Ahol kár van, nincs öröm.
Hol öröm van, nincsen kár.
Nagy baj, hogy az emberek,
Nem értik meg végleg már.

Kiken gonosz tekereg,
Önsorsrontó emberek.
Az ilyen sors keserű.
Elkerüli a derű.

Ne tégy olyat, - tanítják -,
Senkivel a világon,
Ami nem engedi, hogy
A boldogság átjárjon!

Amit te sem szeretnél,
Hogy veled megtörténjen,
Ne tedd meg azt mással se,
Én nagyon szépen kérem!

Mindig jót gondolj másról!
Mindig keresd a szépet!
Így folyton azt kutatod,
Ami gyógyít és éltet.

Így lesz gazdag életed
Szeretetben, örömben,
Békességed megleled,
Percről percre, mindenben.

Bói Anna: Lottika iskolába megy

2023.10.03.

**Lottika vasárnap
Eljött a templomba,
Mert a „Miatyánkot”
Ő is megtanulta.**

**Azért hozta oda
Őt az anyukája,
Hogy amit megtanult,
Templomban is hallja.**

**Lottikának is van
Nagyon sok babája.
Közülük egyik sem
Járhat óvodába.**

**Ezért hát Lottika
Mindig, napról napra,
A kedvenc babáit
Óvodáztatgatja.**

**Mesét olvas nekik,
Számolnak, rajzolnak,
Mondókákat tanít,
Sokat hancúroznak.**

**Az is lehet később
Írni tanulnak meg,
Mert Lottika őszől,
Iskolás lesz, végleg.**

**Olyan jó azt látni,
Hogy egy drága gyermek
Megosztja amit tud,
Semmit sem rejteget.**

**Önzetlenül ad-vesz.
Sohasem méricskél.
Tele van örömmel.
A pillanatnak él.**

**Tiszta szívvel éli
Áldott kis életét,
Boldogsággal töltve
Fel a környezetét.**

**Bói Anna © 2023.10.03.
A vers megosztása, másolása,
csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.**

Bóí Anna: Csodák sokasága

2023.10.01.

Nagyobb csodát, mint az Élet,
Nem láttam én soha.
Pedig a mi világunkban
Rengeteg a csoda.

Kezdeként csak gondolj bele,
Hogy kezdődött léted?
Két ember szép szerelméből
Teremtettek téged.

Ki volt ott még? Ki teremtett
Olyan csodás tested,
Mely az anyja pocakjában
Hónapokig rejtett?

Aztán mikor megszülettél,
Nem győztek csodálni.
Hiszen tökéletes voltál.
Szeretett mindenki.

Megtanultál enni, inni,
Aludni és járni.
Belegondolsz néha abba,
Hogy ez nem akármilyen?

Mondd meg nekem, mennyi annak
Valószínűsége,
Hogy két pici kis talpadon
Eljársz majd, egy évre?

Azok után, hogy feküdtél
Hátadon, hasadon,
Tehetetlen kisbabaként,
Hol ágyban, hol karon.

Aztán gondolj arra, kérlek,
Hogy levegőt veszel,
Pedig anyukád hasában
Csak vízben létezel.

Hogyan lettél vízi lényből
Egyből szárazföldi?
Csak azért, mert a pocakból
Elő kellett bújni?

Kitől függött, mikor születesz?
Hogyan jössz világra?
Egészséges gyermek leszel?
Várva várt? Vagy árva?

Ki rendezi életedet?
Ki vigyázza léted?
Érted, hogy mire gondolok,
Mikor kérdezgetlek?

Rá szoktál-e csodálkozni
Mit élsz, napról napra?
Vagy természetesnek veszed,
S nem hiszed, hogy csoda?

Hogyan volt az anyád teje
Olyan varázsital,
Miből építhetted tested,
Mert nyugtat és hizlal?

Aztán nézd csak meg az alvást
Az mekkora csoda!
Mi történik, mikor alszol?
Nem fejtik meg soha.

Hisz amikor tested pihen,
Akkor is dolgozik,
Mert aktív immunrendszered
Érted szorgoskodik.

Felsorolhatatlan mindaz
Ami benned rejlik.
Pedig nem jutottunk el, mi
Csak az első évig.

Mondd, hol van még az a csoda,
Hol kezdesz beszélni?
Vajon hogy működik elméd?
Hogyan tudsz tanulni?

S ugorjunk egy nagyon nagyot,
Mondd, az hogyan lehet,
Hogy egyszer csak teneked is
Gyermekek születték?

Kellett hozzá a szerelem,
No meg egy kis szándék.
Kellett ehhez is a tested,
S annyi minden más még.

Megfejthetetlen a világ.
Tele van csodával,
Melyből annyi jót megélhatsz
Örömmel, hálával.

Szoktál érte hálát adni,
Hogy lehet egy tested?
Vagy te nem is gondolsz arra,
Hogy ez mit jelenthet?

Mert ameddig reggel úgy kelsz,
Hogy testben létezel,
Szeretetet adhatsz másnak,
S magadnak is. **Hidd el!**

Ki szeretetből született,
Szeretni született.
Vidd tovább az örökséget,
S boldog lesz életed.

Bóí Anna © 2023.10.01.
A vers megosztása,
másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Miért akarsz kövér lenni?

2023.09.25.

Elengedem a túlsúlyom,
Napról napra izmosodom,
Olyan lesz újra a testem,
Mint amikor még szerettem.

Ez nekem az új programom.
Ezt ismétlem minden napon.
Sőt naponta többször mondom,
Mert a régít nagyon unom.

Valamikor réges-régen
Én magam is karcsún éltem.
Nagyon szerettem a testem.
Folyton ettetem, terheltem.

Megtehettem bármit akkor,
Mindent, amit csak kívántam.
Okos testem mindig tudta,
Mikor mire, s miért vágytam.

Néha, mikor stresszes lettem,
Túlélőbe váltott testem,
Olyankor én többet ettem,
Hogy az erőm visszanyerjem.

Azután meg panaszkodtam:
„Jaj, itt egy hurka, ott egy háj!
Óh, de szörnyű kövér lettem!”
Testem kérte: Óh, ne mond már!

Ne mondj ilyen butaságot,
Mert most végre kell hajtanom!
Tudod, mit sokat ismételsz
Az lesz az újabb programom.

Így teltek a napok sorra,
Míg egyik kora reggelen,
Az én okos, kedves testem
Nagy szemrehányást tett nekem.

Ébredj már fel! – mondta akkor,
Olyan cudarul bánsz velem!
Fogyókúrákkal sanyargatsz.
Mond mit vétettem? Nem értem!

Futtatom azt a programot,
Mit folyton folyvást mondogatsz:
„Jaj, de szörnyű kövér vagyok!
De lefogyni én nem tudok.”

Megteszem én mindig, mit kérsz,
Hisz folyamatosan hízok.
Az elmúlt sok-sok év alatt
Már jó nagy túlsúlynál tartok.

De neked nem elég semmi,
Mert folyton csak azt ismétled:
„Jaj, de szörnyű kövér vagyok!”
Mond, mit szeretnél? Mit tegyek?

Nem elég még ez a túlsúly?
Még ennél is nagyobb legyen?
Így is olyan megterhelő
A rengeteg zsír énnekem.

Úgy szeretnék karcsú lenni,
Jönni, menni, biciklizni.
Enni sokat és finomat.
És hallgatni, hogy: „Csinos vagy!”

Miért veszed ezt el tőlem
Azzal a buta programmal:
„Jaj, de szörnyű kövér vagyok!
Lefogyni már úgyse tudok.”

Milyen nagy kár - mondta testem,
Hogy hurkákat, s hájat akarsz.
Nem látod, hogy mi a trendi?
Miért akarsz tovább hízni?

Mi lesz nekem abban a jó,
Ha még tovább hurkásodok?
Sokkal nehezebben mozgok.
Meg enni is csak épp kapok.

Azt hittem majd abbahagyod
Az idióta programod.
De te folyton csak ismétled.
Pedig a zsír túl sok benned.

Miért akarsz kövér lenni?
Mond, hogy miért mondogatod:
„Jaj, de szörnyű kövér vagyok!
Lefogyni már úgyse tudok”

Mert ezek, csak rossz mondatok.
Mond meg, hogy miért mormolod?
Hiszen, ha karcsú embert látsz,
A te lelked is felragyog.”

Arra gondolsz: „De jó lenne,
Ha ilyen csinos lehetnék!
Olyan lenne, mint sok éve,
Mert bármi jót megehetnék.”

„Nem kellene diétáznom,
Se ily nagy súllyal mozognom”
Éppen elkezdek áttálni,
Aztán megint csak azt hallom:

„Jaj, de szörnyű kövér vagyok!
Lefogyni én már nem tudok.
Tele van a testem zsírral,
Bármit eszek, minden hizlal.”

Én ilyenkor mást nem tudok,
Csak növelni a hájadat.
De hogyha nem ezt szeretnéd,
Csak írd át a programodat!

Mondjad azt: „Már csinosodok!
Napról napra vékonyodok.
Ügyesebb is lett a testem.
Meg izmosabb is, mert edzem.

Sose eszem túl magamat,
Azt szeretem mi erőt ad,
Kedvenceim a zöldségek,
Bármit eszek, minden éltet.”

Egy ilyen cuki programmal,
Tudom, rövid idő alatt,
Elengedném, ami felgyűlt,
A téves, rossz program miatt.

Mától az az új programom:
„Elengedem a túlsúlyom!
Napról napra karcsúsodom!”
Ezt ismétlem minden napon.

Sőt naponta többször mondom:
„Olyanná lesz újra testem,
Mint mikor nevetve ettem.
Mert testem én még szerettem.

Jaj, de nagyon boldog vagyok!
Napról napra izmosodok!
Formásodik kedves testem,
Mert jobb programozó lettem.”

Bói Anna: Koros lettem

2023.09.22.

Koros lettem, megvénültem.
Nő a lelkem, csökken terhem,
Napról napra, évről évre,
Égi lak felé lépdelve.

Nem kell már most megfelelnem,
Hajnalok hajnalán kelnem,
És ténykedni késő estig,
Terhet vinni, fáradásig.

Igaz dolgozni eljárok,
Mert a nyugdíjra még várok.
Három, öt vagy kilenc évet,
Majd meglátjuk, mit ítélnék

Azok, akik eldönthetik
Hány év munka kell nyugdíjig.
De a teher sokkal kisebb
A gyerekek kirepültek.

Nem szaladok iskolába,
Óvodába, játszóházba.
Nincsenek heti edzések,
Külön órák, miegyebek.

Nem kell mindig sürgölődni,
Boltba menni, vásárolni,
Egészséges ételt főzni,
Mert gyermeknek azt kell enni.

Csinálni reggelit, teát.
Megetetni kutyát, macskát.
Elindulni felpakolva
Munkahelyre, iskolába.

De előtte kiszaladni,
Kutyaszart gyorsan felszedni.
Mert ha beelép a gyerek,
A cipőjét hogy mosom meg?
A reggeli indulásba

Nem férhet be semmi mára.
Ha beértünk mind időre
Hálát adtam, megköszönve.

Aztán kezdődött a munka,
Napról napra nyolc órába.
Hasznos lenni más javára,
A küldetést kipipálva.

Mosolyogni, kedveskedni.
Jó sok rosszat elviselni.
Hiszen kellett munkabérem,
Hogy a családom megéljen.

Ha letelt a napi munka,
Gyorsan elmentem a boltba.
Megvettem, mi hamar romlott,
És a hűtőből hiányzott.

Felszedtem a gyerekeket,
Beraktam a mosógépet.
Meghallgattam a nagymamát,
Ahogy panaszkolta baját.

Aztán gyorsan ételt főztem,
Terítettem és tálaltam,
Mert a vacsora az hasznos,
Beszélgetni nagyon fontos.

Megnyugodtunk, elpilledtünk,
Aztán nem sok idő múlva,
Újra kezdhettünk is bele
A kora esti rutinba.

Fürdés, fogmosás és fekvés.
Ja, és ruha kikészítés,
Gyorsan táská ellenőrzés,
Esti mese, beszélgetés.

Amikor már csend lett, végre,
Átgondoltam keseregve,
Hogy én nem edztem ma se,
Hiszem nem jutott eszembe.

Nem olvastam, nem tornáztam,
Igaz reggel imádkoztam,
Mert az nekem nagyon hasznos,
Hálát adni, tudom fontos.

Most, hogy ilyen koros lettem,
Van mindenre időm bőven.
Olyan vagyok, mint a gyerek,
Eszek, alszok és pihenek.

Munka után olvasgatok,
Napról napra sportolhatok.
Meg-megállok beszélgetni,
Nem kell nekem már sietni.

De jó ez a korosodás,
Késő kori kivirágzás!
Ahogy csökkennek a terhek,
Egyre könnyebben lélegzek.

Köszönöm, hogy megélhettem
A folyamatos rohanást.
S köszönöm, hogy megélhettem
E békés, csendes megnyugvást.

Köszönöm azt, hogy volt erőm
A gyerekeket nevelni.
Hiába nem figyeltem rá
Egészségesnek maradni.

Üres hűtő, teli szennyes,
Napról napra, elég stresszes.
De őriznek az égiek
Míg gyermekeket nevelek.

Viszont mikor kirepültek,
Egy új feladatot kaptam:
Magamra kell már vigyázni,
S az elmaradást behozni.

Ha nem jutott negyven évig
Magamra napi egy óra,
Azt kéri tőlem az Isten,
Pótoljam be, megduplázva.

Tegyek meg mindent magamért,
Mitől jobb lesz az életem,
Így hálálhatom meg mindazt,
Hogy erőt adott énnekem.

Itt a törlesztés ideje,
Jól kell bánnom önmagammal.
Odafent már mást őriznek,
Azokat, kik most nevelnek.

Önmagamért én felelek,
Mert már ügyesen nevelek.
Megtanultam, mit kell tenni,
Hogy boldogság legyen élni.

Hogyha jól bánok magammal,
Sok hosszú, boldog éven át,
Süthetem majd a sütitket,
És várhatom az unokát.

Bói Anna: Segíts Ég!

2023.09.11.

Lélegzek hevesen,
Szívem ver sebesen.
Mért vagyok ideges?
Tényleg nem értem meg!

Mindenem rendben van,
Csak jól elfáradtam.
Túlhajtottam magam,
Ahogy mindig szoktam.

Kívül még béke van,
De meg kell, hogy mondjam,
Bennem most legbelül
Démonok hada gyűl.

Egyik nagyon irigy,
A másik negatív,
Van, ki szégyenkezik,
Egy kétségbe esik.

Van köztük egy büszke,
Meg egy mérges hetyke,
Hogyha felbőszítem,
Lehet túl se élem.

Agyoncsap szavakkal,
Gúnyos gesztusokkal.
Elbújok előle,
Mert érzem, megölné.

Ki ez a szörnyeteg,
Aki lassan leszek?
Honnan került ide?
Nem hívta senki se.

Mégis itt van bennem,
Nagyon kellemetlen.
Érzem, hogyha rám tör
Megkínoz, meggyötör.

Mit tegyek ellene?
Ki védhet meg tőle?
Hogyha így maradok,
Érzem, belehalok.

Sok buta gondolat
Fejembe fészket rak.
Kétségekbe esem.
Mi történik velem?

Pulzusom még gyorsabb,
Lelkem nyugtalanabb,
Békémet nem lelem,
Segíts már, Istenem!

Itt vagyok, ha kéred.
Itt állok melletted.
Ne félj soha, kérlek,
Hisz légzésed éltet!

Itt vagyok, segítlek.
Annyira szeretlek!
Csak figyelj rám, kérlek,
Lassítsd le légzésed!

Fáradtan, dühösen,
Félelemmel telten,
Kétségtől gyötörve,
Nem figyelsz rám sose.

Hangosan lihegve,
Zilálva, sietve,
Hiába segíték,
Sohasem hallod meg.

Tudod a légzésed
Megszabja a léted.
Amikor lassítod,
Életed hosszítod.

Van lehetőség
Jobbitani léted.
Lélegezz nyugodtan!
Mélyen. Lassan. Hosszan.

Aprókat, kicsiket,
Csak hasad mozgasd meg,
Pihenjen mellkasod,
Nem kell mást csinálnod.

Szeretlek, védelek,
Mindenben segítlek,
Ahogy megígértem,
Veled vagyok Lelkem!

Jó, hogy most meghallod,
Amit szíved súgott,
Megjön a segítség,
Csak kérjed: Segíts Ég!

A lehetőség
A tehetőség.
És felelőség,
Az, hogy ezt megérted:

Van lehetőséged,
Jobbitani léted,
Lassítsad légzésed,
Tedd meg már most, kérlek!

Van levegő bőven.
Nem fogy el sohasem.
Amíg élsz, mindig lesz,
De ha félsz, elveszthetsz.

Nahát, ez jó lecke,
Csak jusson eszembe.
Mindig van segítség,
Ha kérem: Segíts Ég!

Most ki is próbálom,
Rögtön, ahogy hallom,
Amit súg a csendbe
Valaki segítve.

Lassítom légzésem,
Igen, már emlékszem,
Nagyon tudatosan
Figyelni kell magam.

Figyelek, fülelek,
Ha levegőt veszek
Hallom már légzésem,
S tovább csendesítem.

Mert, ahogy lélegzek,
Léteimet szabja meg.
Csendesen, pihegve,
Rám talált a béke.

Lélegzek nyugodtan,
Szépen, lassan, hosszan.
Aprókat, kicsiket.
Tudom, Isten szeret.

Van levegő bőven,
Van lehetőségem.
Van felelőségem.
Van tehetőségem:

Magam döntök arról,
Mikor mit csinállok,
Levegővételnél
Kapkodok vagy várok,

Arra, hogy megtöltse
Teremtöm tudómat.
Vagy kapkodok, hiszen
Benne nem bízik meg.

Annyi csak a kérdés:
Hiszek, vagy nem hiszek?
Békességben élek,
Vagy mindig szenvedek?

Bói Anna: Legjobb Apák

2023.09.09.

Kinek milyen anyja, apja,
Házastársnak azt választja.
Az én vejem legjobb apa,
Ugyanúgy, mint az apósa.

Imádják a gyereket,
Vele töltik idejüket,
Neki adják figyelmüket,
Mert betölti a szívüket.

Legjobb apa az tud lenni,
Ki otthonról ezt örökli.
Vagy ha otthon nem kapta meg,
Önszántából tanulja meg,

Hogyan legyen legjobb apa,
Ki gyermekét sokra tartja.
Szeretgeti, bátorítja,
És mindenben támogatja.

Körbenézek én, és látom,
Sok apa van a világon.
De jó apa, csak a fele.
Másik fele, szedtevette.

Ütlegeli a gyereket,
Vagy elveszi életkedvét
Azzal, hogy mindig bírálja,
Érzelmileg sokat bántja.

Édesapám nagy kedvencem,
Legeslegjobb apa, hiszem.
Arra kértem én Istenem,
Ha gyermekem lesz majd nekem,

Olyan legyen édesapja,
Mint az enyém volt valaha.
Teljesült a kívánságom.
Nagyon jó apa a párom.

És a lányom szerencsére,
Rátalálva szerelmére,
Kifogott egy olyan férjet,
Akit a gyermeke éltet.

Így lett ő is legjobb apa,
Ki családját félti, óvja.
Mindig, mindent megtesz értük,
Ezért őt nagyon szeretjük.

Bói Anna: Ne add fel, kérlek!

2023.09.02.

Ne menj el! Ébredj fel!
Kelj fel és épülj fel!
Itt vár a családot,
A sikerek, az álmok.

Annyi ajándékot
Szánt neked az élet.
Csak úgy kaphatod meg
Hidd el, hogyha éled.

Emlékszel kértelek,
Hogy miniszter legyél,
Mikor felnőtt leszel
S ne átlagos személy.

Minden mondatodnál
Sugárzik belőled,
Hogy te az életben
Még sokra viheted.

Segíthetsz másoknak,
Szeretet adhatsz.
Saját családotnak
Másik sorsot írhat.

Olyan szépet, ami
Egy másik történet.
S akár a mesékben
Még jól is végződhet.

Ne add fel! Ne menj el!
Ébredj fel! Épülj fel!
Itt vár a családot,
A sikerek, az álmok.

Annyi ajándékot
Szánt neked az élet
Nagyon szépen kérlek,
Maradj itt és éljed!

Tudom, hogy megjártad
A poklok poklát,
Pedig szeret téged
Anyukád, Apukád.

Csak egymást nem tudják már,
Szeretni szegények.
Gyermekként te ennek
A szenvedését éled.

Azért olyan nehéz
Gyermekként az élet,
Mert a szeretetted
Percről percre kéred.

Mivel a gyermek
Két ember egy bőrbe,
Békétlen szülőkkal
Bánkódik a Lelke.

De kérlek ne add fel!
Még jóra fordulhat
A te életed is,
Csak adj esélyt a sorsnak.

Ne add fel! Ne menj el!
Ébredj fel! Épülj fel!
Itt vár a családot,
A sikerek, az álmok.

Bói Anna: Áldás... első lélegző versem

2023.07.26.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én csodálatos lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én csodálatos testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én csodálatos szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én csodálatos elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én varázslatos lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én varázslatos testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én varázslatos szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én varázslatos elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én egészséges lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én egészséges testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én egészséges szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én egészséges elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én energikus lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én energikus testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én energikus szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én energikus elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fantasztikus lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fantasztikus testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fantasztikus szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fantasztikus elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én különleges lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én különleges testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én különleges szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én különleges elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fergeteges lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fergeteges testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fergeteges szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fergeteges elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én tehetséges lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én tehetséges testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én tehetséges szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én tehetséges elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én tökéletes lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én tökéletes testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én tökéletes szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én tökéletes elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én bámulatos lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én bámulatos testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én bámulatos szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én bámulatos elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fiatalos lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fiatalos testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fiatalos szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én fiatalos elmémet.

Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én öngyógyító lelkemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én öngyógyító testemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én öngyógyító szívemet.
Áldás, békesség, hála, öröm, szeretet,
Tölts be az én öngyógyító elmémet.

Bóí Anna: Álommanókra várva

2023.04.01.

Fekszek az ágyamban, s figyelek,
Várom Álommanó jöttödöt.
Ahogy így pihenek csendesen,
Érzem, hogy lazább lett a testem.

Szeretném, hogy tovább lazuljon,
Légzésem szépen elhalkuljon,
Nyugodjon meg idegrendszerem,
Lassuljon le vérkeringésem.

Emlékszem tanultam még régen,
Relaxálni, egyik tréningen.
Azóta oly sokszor használtam,
Elmondom most, hogyan csináltam.

Akkor én azt is megértettem,
Gyógyszer a nyugalom énnekem.
Így lett a békesség barátom,
Ézért az alvást is imádom.

Töltődök, gyógyulok éjszaka,
Mikor csend borul a világra.
Hogyha ellazítom a testem,
Sokkal jobb lesz másnap a kedvem.

Azt mondom magamban kedvesen,
Ellazul, elernyed a testem.
Aztán majd egyenként sorolom,
Amelyik testrészem gondolom.

Haladhatok fentről lefelé,
Vagy fordítva lentről felfelé,
Mondhatom bármilyen sorrendbe,
Monoton hangon, ismételve.

Ellazul, elernyed a lábam,
Ellazul, elernyed a hátam
Ellazul, elernyed a fejem,
Érzem, lazább lett gerincem.

Ellazul, elernyed mellkasom,
Ellazul, elernyed két karom,
Ellazul, elernyed a nyakam,
Érzem, hogy lazább lett a hasam.

Ellazul bőröm a hasamon,
Ellazul bőröm a nyakamon,
Ellazul bőröm az arcomon,
S ellazul mindkét szemhéjamon.

Ellazul bőröm a fejemen,
Ellazul bőröm a kezemen,
Ellazul bőröm a hátamon,
Ellazul bőröm a lábamon.

Ellazul mind a két lábfejem,
Ellazul a combom, és térdem,
Ellazul teljesen a talpam,
Ellazul a bokám, és sarkam.

Ellazul mind a két kézfejem,
Ellazul mind a két tenyerem,
Ellazul vidáman a vállam,
Teljesen ellazul a hátam.

Ellazulnak sorba izmaim,
Aztán elernyednek inaim,
Megpihen a kötőszövetem,
Csak vérem dolgozik csendesen.

Ellazulnak bennem az erek,
Megnyugszanak a zsigerek,
Lecsenedesednek a hormonok,
Érzem, egyre nyugodtabb vagyok.

Ellazulnak most a mirigyek,
Megpihennek sorba a sejtek,
Csendes lett a mikrobiomom,
Semmit se kell ma már csinálnom.

Gyönyörű gyomrom is ellazul,
Tündéri tüdőm is elhalkul,
Nyugalmat varázslok vesémre,
Lelassul testem szívverése.

Érzem, hogy ellazul a májam,
Ellazul epém és a hájam,
Elalszik mindegyik zsírsejtem,
Álmodva: „Izom lesz belőlem!”

Ellazul az idegrendszerem,
Ellazul bordámban a szívem,
Érzem, hogy minél lazább vagyok,
A békém még jobban felragyog.

Ellazul fejemen a hajam,
Érzem, hogy kikapcsol az agyam.
Tovább lazul drága gerincem,
De jó így pihenni Istenem!

Ellazul homlokom, s két szemem,
Ellazul két fülem és nyelvem,
Ellazul a szám és az állam,
Érzem, hogy elcsordul a nyálam.

Ellazulnak sorba fogaim,
Megpihennek belső szerveim,
Ellazult, elernyedt mindenem,
Gyógyul most mindegyik testrészem.

Csendesen lazítom magamat,
Várva a kis Álommanókat.
S eszembe jut még így félúton,
Hálát adni, mielőtt elalszom.

Köszönöm Istenem a testem,
Szeretem mindegyik testrészem.
Köszönöm azt is, hogy lélegzek,
Boldoggá tesz az, hogy élhetek!

Köszönök minden mozdulatot,
Jószándékot és gondolatot,
Köszönöm öngyógyító testem,
S azt is, hogy mindig itt vagy velem!

De jó így pihenni csendesen,
Szeretve, békésen, kedvesen,
Megtöltve szívemet hálával,
Ajkamon az esti imával!

Bói Anna: Március tíz

2023.03.05-09.

Március tíz nevezetes nap az életemben
Mert e napon ismertem meg, ki jelenleg is férjem.
Harminchét éve volt ez már, szóval nagyon régen,
Azóta én minden napom vele együtt élem.

Rá két évre házasodtunk, úgy, mint a mesékben,
Igaz voltak mély buktatók, de kialakult minden.
Házat vettünk, olyat, ami nekem akkor tetszett,
Azóta is itt élünk mi, sose mentünk messzebb.

Megszülettek gyermekeink, egymás után sorba,
Először az ikrek jöttek, aztán egy hugica.
Voltak cicáink, kutyáink, és mindig volt virágunk,
Rokonoktól, barátoktól volt hangos a házunk.

Új szakmákat tanultunk meg, sosem voltunk restek,
Mert a sorba jött válságok, minket se kíméltek.
Évről évre gyarapodott a vállalkozásunk.
Egyre jobban megélt ebből, kedves kis családunk.

Gyermekeink rég felnőttek, már unokánk is született,
Olyan, mint egy tündérmese, ne nézd hát árnyékát te se!
Mert voltak benne csúnya dolgok, voltak nehéz próbák,
Melyek erősebbé tettek, bár súlyom megduplázták.

Találkoztam pár banyával, s megküzdöttem a sárkánnyal,
Dacoltam sokszor a világgal, de haladtam közben az árral.
És ebben az áramlásban átírtam mi nehéz,
S hálát adtam mindenért, még akkor is, ha emészt.

Mert a rosszat, tudod, jóra fordítja át Isten,
Elég, hogyha egy ember van, aki ebben higgyen.
S milyen szép élet lett belőle, ahogy így összegzem!
Nem cserélném senkivel el göröngyös életem.

Mert abból a sok göröngyből lépcsőt építettem,
Minél nehezebb volt sorsom, annál jobban hittem:
Egymás után valóra fog válni minden álmom,
Megsegít majd a Jóisten, elég csak kívárnom.

S itt vagyunk még mindig együtt, azt, ami szép, mind őrizzük.
Persze az lenne a legszebb, ha együtt öregednénk meg.
Akár így lesz, akár másképp, hálás leszek érte,
Megköszönve azt, hogy utunk egymást keresztezte.

Bói Anna: Hála

2023.03.05.

Én anyyira hálás vagyok,
Mindenért, amit kapok.
Körülöttem az emberek,
Talán nem is értik meg.

Minél többet hálálkodok,
Annál hálásabb vagyok.
És minél hálásabb vagyok,
Egyre csak hálálkodok.

Mert a hála olyan gyorsan
Terjed, mint a vírusok.
Hogyha egyszer elkap téged
Megúszni már nem fogod.

Befészkelet magát gyorsan
Minden élő sejtbe.
Ott is marad mindig, míg élsz.
Nem szabadulhatsz tőle.

Bármerre jársz, bárhova mész,
Mindig az jut eszedbe,
Hogy a hála nagy ajándék
Minden lény életébe.

Minél többet hálálkodsز majd,
Annál boldogabb leszel.
Mert a hála folyton-folyvást
Csak jó dolgokra figyel.

Nem is tudok jobbat annál,
Mint mindig hálát adni.
Ezzel tudod életedet
Mesterművé formálni.

Bói Anna: Lassíts!

2023.03.04.

Bolond ez a világ.
Itt mindenki szalad.
Magamtól kérdezem:
Nem hagytad el magad?

Bírja még a Lelked,
Hogy mindig sürgeted?
Komolyan féltetek.
Lassíts most-már, kérlek!

Hogy lassítsak, mond meg?
Kérdi kapzsi énem.
Tudod hány ember van,
Kit utol kéne érnem?

Ott van a barátom,
Lakása van Pesten.
Egy másíknak pedig
Jachtja a tengeren.

Már a kocsimat is
Rég cserélni kéne,
Ezzel járok most-már
Több mint három éve.

Külföldön se voltam,
Tizenkilenc óta,
Mióta beütött
A Covid nyavalya.

Az befagyasztotta
Minden bevételtem.
Attól félttem akkor,
Nem marad kenyérem.

Oda lett a butik,
Meg a kis zöldséges.
Féltetett pénzem is
Már vészesen véges.

Nem tudom, hogy mi lesz.
Ez egy kemény helyzet.
Ezért érzem magam
Szörnyen kedvetlennek.

Úgy elszegényedtem,
Szerencsétlen lettem.
Nem tudom, hogy miért
Ver az Isten engem!

Te vagy szegény ember?
Förmedt rám a Lelkem.
Inkább csak hálátlan,
Kapzsi, s telhetetlen.

Utaztál eleget!
Mondta szelídebben.
Bejártál már mindent,
Tudod, réges-régen.

Lassíts inkább kicsit!
Van még néhány éved,
Mielőtt a szemed
Lecsukódik végleg.

Éld meg a nyugalmat,
Mit csak Isten adhat,
Hogyha szánsz rá időt,
Hogy megtapasztaljad.

Van féltetett pénzed,
Kocsid, mivel járhat.
Irigyelt embere
Vagy te a világnak.

Szép kis udvarodban
Ragyog a napsugár.
De neked nem elég?
Te tovább szaladnál?

Mond csak, miért nem tudsz
Megnyugodni végre,
S hálás szívvel nézni
Egész életedre?

Addig szaladsz amíg
Orra nem buksz egyszer!
Hiszen évről évre,
Te is csak öregszel.

Hogyha mindig sietsz,
Túlpörgeted magad.
Pedig a nyugalom
Mindennél fontosabb.

Darabokra hullva,
Nem leszel majd egész,
És egészség nélkül
Túl sok a szenvedés!

Pedig van mit enned,
S van egy szép családod.
Ha társaságra vágysz,
Várnak a barátok.

Most még egészséges
Szerencsére tested.
Nincs már semmi, hidd el,
Mít meg kell szerezned!

Egy dolgot viszont
Meg kéne fontolnod:
Ne kapzsiskodj tovább,
Ne kísértsd a sorsod!

Adj hálát mindazért
Mit eddig megéltél.
Kockázatos lenne,
Ha tovább sietnél.

Ne add fel nyugalmad,
Csak hogy le ne maradj!
Hisz ez attól is függ,
Kihez méred magad.

Mindig találsz olyat,
Akit irigyelhetsz.
De az irigységgel
Sírodat ászod meg.

Lehet, hogy belefér
Másik lakás Pesten.
Vagy egy cuki hajó,
Kint a kék tengeren.

Nem arra biztatlak
Fordíts hátat ennek.
De a nyugalmadat
Ne áldozd fel, kérlek!

Mindennél fontosabb
Megbecsülni magad!
Nem ütni, s hajtani,
Mint kocsis a lovat.

Mert ha hajtod magad,
Mint kocsis a lovat,
Az élet melletted
Meglátod, elszalad.

Túlhajszolva magad
Azt se veszed észre,
Hogy egyre kevesebb
Az öröm és béke.

Csak azért szállj ringbe,
Békéd megőrizve,
Amivel nyugalmad
Isten mellett tarthat!
S boldog lesz életed.

Bói Anna © 2023.03.04.
A vers megosztása,
másolása, csak a szerző nevével és
a vers címével együtt engedélyezett.
Minden jog fenntartva.

Bói Anna: Isten mindig itt van velem!

2023.03.04.

**Közös teremtés az élet
Ezt biztosan tudom.
Mefogadtam én már régen,
Csak Istent szolgálom.**

**Nem engedem sohasem meg,
Hogy a gonosz kétely,
Mefertőzze életemet,
Mint állatot a métely.**

**Isten mindig itt van velem,
Tudom nagyon régen.
Mindig mindenben mefegít,
Elég, hogyha kérem.**

**Isten bármit jóra fordít!
Rendezi életem.
Mefvédi a családomat.
Reményt ad énnekem.**

Bói Anna: Kincsek kincse

2023.02.25.

**Kisunokám
Kincsek kincse
Te vagy az én
Szemem fénye.**

**Csodálatos
Tested, lelked.
Téged csak
Szeretni lehet.**

**Odavagyok
Mosolyodért,
Két ragyogó
Szép szemedért.**

**Áldás vagy a
Családunknak,
Nagy ajándék,
Mit Isten ad.**

Bói Anna © 2023.02.25. A vers megosztása, másolása, csak a szerző nevével és a vers címével együtt engedélyezett. Minden jog fenntartva.

Bóí Anna: Edzés

2023.02.24.

**Én a mozgást úgy szeretem,
Napról napra edzem testem.
Hangulatom is jobb tőle.
Jó hatással van mindenre.**

**Energikusabb járásom,
Egyenesebb a tartásom.
Ügyesebb is lett a testem,
Így köszöni meg, hogy edzem.**

**Szóval nagyon lelkes vagyok,
Örülök, hogy izmosodok.
Látom, jobb lett kinézetem,
Nagyszerű a közérzetem.**

**Nem is hagyom én ezt abba,
Edzem magam napról, napra.
Hiszen csak egy félórácska,
S minden szervem meghálálja.**

Bói Anna: A háborúnak nincs nyertese

2023.02.24.

**Tudjuk mi mind a háború
Borzalom és bánat.
Miért tesz az ember olyat,
Ami másnak árthat?**

**Miért bántja embertársát?
Mért akarja másét?
Mond meg, miért nem érti meg,
Ez hozza el vesztét?**

**Mindenkinek lesz halottja,
Hol fegyverek ropognak.
A háborúnak nincs nyertese.
Pusztulást hoz mindenkire.**

**Széthullanak a családok,
Feledésbe vesznek álmok.
Mond meg nekem Jóistenem,
Miért lett az ember ilyen?**

**Ahelyett, hogy megosztaná,
Amit kapott Tőled,
Tiszta szívvel, hálát adva,
Örülve, hogy élhet.**

**Segítené embertársát,
Békés, boldog lenne.
Tőled kapott szeretetét
Ezerfelé hintve.**

**Miért akar pusztítani,
S inkább gonosz lenni,
Más emberre rátámadva,
Saját sírját ásni?**

Bói Anna: Egészségvers

2023.02.19.

**Van egy kedvenc kétsorosom,
Nagyon gyakran mondogatom.
Domján Laci leleménye,
Ismétlem már harminc éve.**

**Nem tanítják egyetemen
Mégis olyan nagy kedvencem:
„Egészséges tudóm, szívem.
Tiszta a koszorús-erem.”**

**Eddig tartott Laci ríme,
Vagy csak ennyi jut eszembe.
De e két sor nagyon hasznos,
Ismételni ajánlatos!**

**Addig, addig mondogattam,
Magamban és gondolatban,
Hogy egy kis vers lett belőle,
Olyan egészségvers féle:**

**Ezt a verset mondogatva,
Magamba, és gondolatba,
Derűsebb lett az életem,
Hálás vagyok, hogy élhetem.**

**Egészséges tudóm, szívem.
Tiszta a koszorús-erem.
Életkorom sokasodik.
Életkedvem gyarapodik.**

**Türelmes és nyugodt vagyok.
Sokat mozgok, dolgozgatok.
Szeretem a szeretetet.
Szépen élem életemet.**

**Boldog vagyok, hogyha tudok,
Ha nem tudok, belenyugszok.
Holnap úgyis új nap virrad,
A békesség nyugalmat ad.**

**Elfogadom a sorsomat,
Megköszönöm, mit Isten ad.
Így lett kedvenc kétsorosom,
Egy vers, melyhez ragaszkodom.**

Bói Anna: Gondolatidomár

2023.02.11-12.

Tudatosan gondolkodom
Persze nem egész nap,
Nagyon komoly munka ez ám!
Nem is sejtéd talán.

Tudod ezt a jó játékot
Azért fogom vissza
Mert ha egész nap játszanám
Fáradtságos volna.

A gondolat szabadon száll,
Olyan, mint a madár.
Hogyha tudna, csak szárnyalna,
Nem állna meg soha.

Amikor megakad bennem,
Fészket rak fejembe.
S elkezd gyorsan szaporodni
Szívembe, lelkembe.

Azért kell a tudatosság
A gondolkodáshoz,
Hogy csak a jó gondolathoz
Juthassak, s ne másához.

A gondolat jó is, rossz is,
Tényleg ezer féle.
Rádadásul izeg-mozog,
Nem lesz könnyű véle.

Megfogni mi izeg-mozog,
Nagyon komoly munka.
Legelőször ezt tanuld meg,
Igazán jó móka.

A Gondolatidomárok
Nyugodtan figyelnek,
Miközben a gondolatok
Ide-oda mennek.

Amikor egy gondolat jön
Örömmel üdvözlöm
Azt se nézem jó vagy rossz az,
Hagyom, hogy csak jöjjön.

Aztán elmém keretében
Jól szemügyre veszem.
Amikor jó, s amikor rossz,
Másként viselkedem.

A kedves, jó gondolatot
Elmémben forgatom.
Hálát adok gyorsan érte,
Szívemhez szorítom.

Mondok neked példát is rá,
Hogy könnyebben értsd:
„Három gyermek anyja vagyok,
Hálás szívvel élek!”

Erre a jó gondolatra
Az jut az eszembe,
Isten nagyon szeret engem,
S könny gyül a szemembe.

Azért adott nekünk ilyen
Három szép gyermeket,
Hogy míg élek magasztaljam
Az égi sereget.

Látod egy jó gondolatsor
Már hármat teremtett.
S minél több lesz, annál jobb lesz!
Nekem elhíheted.

Amikor rossz gondolat jön
Más lesz a technika.
Mondok erre is egy példát,
Ne felejtse el soha!

„Jaj, mi lesz, ha beteg leszek?”
Jön a rossz gondolat.
S vinne tovább, le a mélybe,
Csak tétlenül nézve.

De nem hagyom. Megállítom.
Nem jó irány lesz ez!
Félelemmel sorsom rontom,
Ezzel kell számolnom.

Mit szeretnék én e helyett?
Merül fel a kérdés.
Egészséget és nyugalmat,
Egységet, mi békés.

Mert a kétség, rosszat hozhat.
Nem engedem soha.
Nem hagyom, hogy egy gondolat
Lelkemet megossa.

Inkább átváltom egy jóra
Ezt a gondolatot:
„De jó, hogy most én teljesen
Egészséges vagyok!”

Erre a jó gondolatra
Az jut az eszembe,
Isten nagyon szeret engem,
S könny gyül a szemembe.

Azért adott nekem ilyen
Egészséges testet,
Hogy míg élek magasztaljam
Az égi sereget.

Ha a rosszat átfordítja
Tudatosan lelkem,
Jó Gondolatidomárként
Könnyebb lesz életem.

Bói Anna: Veszekedés

2023.02.09.

Nehéz lesz életed,
Ha sokat veszekszel,
Mert a harag hidd el,
Az orvoshoz visz el.

Tönkre teszi szíved,
Aztán egész tested.
Tudod jól, hogy megöl.
Kevés kell a stresszből.

Ha sokat veszekszel
Csak belebetegszel
Aztán elkeseít,
Csúnyán megöregít.

Testvére a szégyen
Még nála is rosszabb.
Ne mond a gyermeknek:
Szégyelld magad! Rossz vagy!

Ne mond neki azt sem:
Tűnj el most előlem!
Látni se bírlak már!
Agyoncsaplak! Szamar!

Ne mondj ilyeneket!
Ne gyötörd a lelkét!
Hiszen az égiek
Rád bízták őt nemrég.

Azért lettél őse,
Hogy szeressed, védjed.
Ezzel a beszéddel
Halálra rémítéd.

Szeretni született,
Nem veszekedésre.
Megöli a lelkét
Őse ily beszéde.

És a veszekedést
Eltanulja Tőled.
Szépen beszélj! Érted?
Legjobb, hogyha kérded.

Mért csináltad kincsem
Az előbbi rosszat?
Azért mert csináltad,
El ne hidd, hogy rossz vagy!

Bántott tán valami?
Itt vagyok és védlek.
Ameddig én élek,
Sohasem kell félned!

Nem tudtad, hogy rossz az?
Mondjad kincsem, mondjad!
Gyere, megölellek.
Tudom jól, hogy jó vagy.

Nem érdemli, hidd el,
Hogy rossznak nevezzed.
Keresd mi az oka
Viselkedésének!

Így lesz a gyermeked,
Tanítód, mestered.
Gyermeki batyudat
Véle leteheted.

Hisz a veszekedést
Te is csak tanultad.
Minden ilyesmire
Mi eddzük magunkat.

De amit tanultál,
Mit otthonról hoztál,
Átírhatod, hidd el.
Csak láss neki hittel!

Bói Anna: Kérés

2023.02.08.

Nyolc hónapos az unokánk.

Odavagyok érte.

Arra kérem mindig Istent

Bánat sose érje.

Drága, tündér, kicsi teste

Egészségben éljen.

Arcocskája, két szép szeme

Ragyogjon, ne féljen.

Okos legyen, kedves, ügyes.

Milyen anyja, apja.

A családunk értékrendjét

Ő is sokra tartsa.

Legyen bátor, s a bizalma

Soha meg ne rogyjon.

Izmos lába, erős teste

Boldogan szaladjon.

Bói Anna: Sosem vagy egyedül!

2023.02.07.

Nem vagy te egyedül sosem, drága lélek,
Csak egy illúzió, amikor így érzed.
Örökké átölel a szeretettenger,
Szeretetszágát sosem hagyod el.

Igaz tudod hinni, látni, sőt megélni,
De az elméd téved, meg akar zavarni,
Azt vizsgálja Isten, milyen erős hited,
Mert amit ő ígért, sohasem szegi meg.

Veletek leszek a világ végeztéig,
Mondta egyszer Jézus, s hittél neki te is,
Mert akkor még tudtad Szeretetszágában
Együtt vagyunk minden, egy szeretetláncban.

Ne érezd hát magad partra vetett halnak,
Magányos harcosnak, elhagyott árvának!
Mert a lelked tudja, sosem hagy el senki.
Nekünk itt a Földön csapatban kell lenni.

Meg se születhetnél magányos árvaként,
Hisz az édesanyád hordozott még imént,
És abban a percben, ahogy előbújtál,
Sok mosolygó, kedves, emberarcot láttál.

Őriztek, etettek, vigyázták létedet,
Mert itt egy gyermek, egyedül nem lehet.
Ha egyedül hagynák, meg is halna szegény,
S utazhatna vissza a szeretettengerén.

Ne ess hát kétségbe, sosem vagy egyedül,
Angyalok serege vigyáz rád is fentről,
És ha magányosnak éreznéd is magad,
Csak tedd össze kezed, s adj hálát, hogy még vagy!

Mert amíg éled e csodás életet,
Játszva a játékot, létedet teremted,
Ezer segítőd van, szentek és nem szentek,
És te is segíthetsz, annyi más embernek.

Mindig van, ki rosszabb helyzetben van, mint Te,
Fogd meg hát a kezét, s segítsd őt sietve!
Add neki oda, miből neked sok van,
Időt, figyelmet, mosolyt adhatsz mostan.
És akkor egyszer csak azt veszed majd észre,
Hogy te magad lettél a Szeretet része.
Belesimulva e boldog állapotba,
Már nem leszel többé sohasem magadba.

Észreveszed te is, azt a sok szép lelket,
Mely ott ragyog mindig, hogy fényét megleljed.
És felismerve a saját fényedet,
Az utad többé már sötét nem lehet.

Mert átragyog rajtad is a teremtőd fénye,
Világítva utad, szeretve, kísérve.
És ebben a fényben, meglátod majd azt is,
Mennyi fényes lélek ragyog éppen most is.

Két dolgot kell csupán nagyon megjegyezned:
Szeresd Teremtődöt, s szeresd testvéredet!
A felebarátodat úgy, mint önmagadat,
Mert a Jóisten, minden mást majd megad.

Látod, már nem kell hinned többé benne,
Hogy egyedül vagy, árván, keseregve.
Rajtad múlik csupán, kinyújtod-e kezed,
S valaki magányát tévedéssé teszed.

Bói Anna: Írd át a nehéz részeket!

2023.01.07.

A boldog anyának
Boldog a babája,
A boldog babának
Boldog a családja,
Mert a boldog baba
Áldás és szeretet.
Betegség, bánat, bú
Útilaput köthet,
Ott, ahol egy gyermek
Tündéri mosolya
Tölti be a házat,
Mindig napról napra.

Ezért hát anyukák
Fontos a boldogság,
Mert az árnyékunkat
Gyermekeink hordják.
Ne tegyünk oly nehéz,
Súlyos terhet rájuk
Melytől megroppanhat
Gerincük, bordájuk!
Hisz egy ilyen törés
Nagyon tud ám fájni
Boldogtalanságért
Sokat kell fizetni.

Boldogtalanságban
Nagyon nehéz élni
Szeretni, nevetni,
Önfeledtnak lenni.
Pedig a gyermeknek
Ez a küldetése,
Hogy ragyogó lénye,
Más létét segítse.
Ezért jövőnk sírva,
Küszködve világra,
Fényt és reményt hozva
Egy kicsiny családba.

Tanulj meg hát kérlek,
Boldog ember lenni,
Az életre mindig
Hálával tekintni!
Mosolyogni, hinni,
Teljes szívvel élni,
Bizalommalelve,
Békességben lenni!
Tiszta szívből adni
Jó szót, tiszteletet,
S bármit, ami neked
Felesleges lehet.

Mert a kisgyermeked
Látva az életed
Átveszi majd tőled
Ezt az örökséget,
S görgeti azt tovább,
Amíg felnőtté lesz.
Felnőttként aztán majd
Sorsor választ ő is.
Vagy viszi a terhet
Nehezen, küszködve,
Vagy átírja sorsát
Boldogan, nevetve.

Mert aki átírja
A nehéz részeket
Annak a gyermeke
Boldogabban élhet.
S annak, akinek
Boldog a gyermeke,
Boldog a családja,
S könnyebb az élete.
Mert egy boldog gyermek
Áldás és szeretet,
De innen már tudod,
Már meséltem neked.

Bói Anna: Napról napra...

2018.11.18.

**Napról napra én döntöm el azt, hogy mire figyelek,
Napról napra választhatok arról, hogy mit keresek.
Napról napra jobban látok, egyre jobb lesz a szemem,
Napról napra jót keresek, a rosszat meg elfedem.**

**Napról napra jobban hallok, lelkem hangját figyelem,
Napról napra egyre inkább megértem, mit súg nekem.
Napról napra tudom, érzem, életerős a szívem.
Napról napra boldogabb és derűsebb az életem.**

**Napról napra okosodok, erősödik a hitem.
Napról napra azon vagyok, hogy még erősebb legyen.
Napról napra azt csinálom, amit nagyon szeretek.
Napról napra hálát adok, hogy boldog ember lehetek.**

**Napról napra szeretetben telnek el a napjaim.
Napról napra egyre nagyobb rendben mennek dolgaim.
Napról napra jobban vagyok, kivirult az életem.
Napról napra hálát adok érte neked Istenem!**