

A Lélek Illata

A Lélek Illata

Csillag Tibor

A Lélek Illata © 2026. Minden jog fenntartva.

Ennek a könyvnek minden sora a lélek mélyéből született, és szerzői jogi védelem alatt áll. A mű bármely részletének másolása, sokszorosítása, digitális vagy nyomtatott formában történő terjesztése, illetve átdolgozása a szerző előzetes írásbeli engedélye nélkül szigorúan tilos.

Kivételt képeznek:

- Rövid idézetek (maximum néhány mondat), amennyiben a forrás és a szerző neve (Csillag úr) egyértelműen feltüntetésre kerül.
- Saját célú, nem kereskedelmi jellegű olvasás és tárolás.

Tiszteld a szavakat, ahogy az illatokat is tiszteljük: hagyd, hogy ott éljenek, ahová szánták őket.

Kapcsolat és engedélykérés: info@authortiborcsillag.com

Contents

Bevezető **ix**

1. fejezet – Zaj és fény **1**
2. fejezet – A telefon és a nagymama **7**
3. fejezet – Visszatérés a faluba **10**
4. fejezet – A láda és az illatok **13**
5. fejezet – Az első vita **16**
6. fejezet – Az álom az erdőben **19**
7. fejezet – A múlt árnyai **21**
10. fejezet – Az illatok ébredése **27**
11. fejezet – A levendula álma **30**
12. fejezet – A búcsú **33**
13. fejezet – A napló **37**
14. fejezet – Az indulás **41**
15. fejezet – A levendulamezők (Provence) **45**
16. fejezet – Az olajok mestere (Grasse) **51**
18. fejezet – Találkozás Áronnal (Toscana) **59**

{ VI } ~

20. fejezet – Az elengedés rítusa **69**

22. fejezet – Az Illatkert **77**

24. fejezet – A fény üzenete **85**

26. fejezet – A Lélek ünnepe **92**

27. fejezet – A hívás **96**

28. fejezet – A vándor illata **100**

29. fejezet – A visszhang **103**

30. fejezet – A fény hazatérése **106**

Utószó – A Lélek emlékezete **109**

A szerzőről **111**

Marcsinak, aki megtanított arra, hogy az illatok nem csupán a levegőben, hanem a szívünk legmélyebb zugaiban is képesek otthont teremteni. És Vandának – az apró lábnyomoknak a lelkem ösvényein –, aki miatt minden pillanatnak édesebb az aromája.

Bevezető

A természet mindig is a tanítóm volt. Gyermekkoromtól fogva éreztem, hogy a föld, a víz, a szél és a fény többet mesél, mint amit szemmel látni vagy füllel hallani lehet. Minden levél, minden illat, minden csend egy történetet hordozott – a lélek és a világ kapcsolatát.

A mindennapok zajában gyakran elfelejtjük, milyen közel is vagyunk a csodához. Pedig a természet nem szűnik meg beszélni hozzánk, csak meg kell tanulnunk újra hallani. Az illóolajok, a növények és az illatok világa számomra nem pusztán gyógyítás – hanem emlékezés. Emlékezés arra, kik vagyunk, honnan jövünk, és miért érdemes hálával fordulni minden lélegzet felé.

E könyv a természet és a lélek összefonódásából született. Nem csupán egy történet, hanem egy meghívás arra, hogy az olvasó is újra kapcsolatba lépjen önmagával – és mindazzal, ami él.

Van egy pillanat, amikor a világ elcsendesedik. Amikor a szél nem zúg, csak simogat, és a madarak hangja nem zaj, hanem dallam. Ebben a pillanatban kezdődik minden – a megértés, a felismerés, és az a finom, belső mozdulat, amikor a lélek újra emlékezni kezd.

Ez a történet egy ilyen pillanattól született. Egy fiatal nő, Lilla útját követi, aki a város zajából a hegyek csendjébe menekül – de hamar rájön, hogy a csend nem menedék, hanem tükör. A természet nem elrejt, hanem feltár. És minden illat, minden fuvallat, minden fénydarab egy üzenet: a föld és a lélek ősi párbeszéde.

Ha csendben olvasod, talán te is meghallod majd. A hegyek hangját.

{ x } ~ BEVEZETŐ

A patak csobogását. Vagy azt a halk suttogást, ami nem kívülről jön, hanem belülről. Ez a könyv nem útmutató. Inkább egy ösvény, amelyen minden olvasó a saját tempójában halad. És talán a végén rájön: a fény, amit kerest, mindig is benne élt.

1. fejezet – Zaj és fény

A város fényei még pislogtak az ablak alatt, amikor Lilla felriadt. Nem az ébresztő keltette fel, hanem az az üres, súlytalan pillanat a hajnalban, amikor a test még pihenni akar, de a gondolat már jár. A plafonon a reklámtáblák hideg kékje foszlott szét, akár a vízbe hullott tinta. Megint villant a telefon. Megint új üzenetek. Megint határidő.

Felült, a lábfejét a parkettához érintette. A fa hűvössége józanító volt; ez az egyetlen természetes felület a lakásban, ami emlékeztette arra, hogy valaha erdő volt itt is, fák lélegeztek, gyökerek kapaszkodtak a földbe. A kávéfőző bekattant, a víz sispergése rövid időre elfödte a csöndet, amely valójában zaj volt: a gondolatok zaja, a kimondatlan mondatoké, a mindig félbehagyott pihenésé.

Az irodában rég megtanulta, hogyan kell egy üzenetet úgy megírni, hogy bárkit meggyőzőn. Az életre azonban nem írt briefet senki. Lilla halkán elnevette magát ezen a cinikus gondolaton, és a bögréjébe töltötte a kávé. A kesernyés illat, amely annyiszor mentette meg a napjait, most valahogy túl sötét volt. Mintha a kávéban egy mély kút ásított volna, amelyből nem lehet kihúzni a vödört.

A telefon újra rezgett: „Ma 11:00 – pitch a narancslé-kampányról.” Narancs. Egy szó, ami régen napfényt idézett. Most csak egy árnyalat a brandguideline-ban.

A tükör előtt megigazította blézerét. Az üvegben egy határozott nő nézett vissza rá; precíz szemceruza, kontrollált mosoly. A tekin-

tete mégis folyton kóborolt, mintha valamit keresne az arca mögött. „Ma is menni fog” – mondta ki, hogy tested legyen a gondolatnak, és az ajtót behúzva elindult.

A metróban állva a feje felett egy plakát: „Érezd a természet erejét!” – egy csepp forma, körülötte virágok. Lilla elmosolyodott. Egy évvel ezelőtt ő is dolgozott egy hasonló kampányon. A természet ereje, gondolta, köszönöm, jól megvagyok nélküle. A természet jó a képernyőn, jó a slide-okon, jó a színek között. A valóságban csak bogarak vannak, pollen és sár.

A nap gyors, tűpontos mozdulatokkal haladt előre. A megbeszélések, mint a pályára állított bolygók, előre kiszámítható gravitációval vonzották egymáshoz a perceket. Délutánra a vállában egy ismerős görcs telepedett meg, amely egyszerre emlékeztetett egy régi sérülésre és egy új szorításra. Amikor a lift ajtaja becsukódott, és végre egyedül maradt a tükörfényű acélban, sóhajtott. A saját hangja idegen volt ebben a kis dobozban, mint egy rosszul felvett hangüzenet.

Hazafelé menet már sötétedett. A város felvette esti arcát: a fények mélyebbek lettek, a járdák visszhangja tompább. A telefon rezzent. Nem munka. „Lillám, gyere haza, kérlek. A nagyfi rosszul van.” Egyetlen mondat, egyetlen hívás, amelyben egy egész élet összecsukódik, mint egy parányi papírlap, amit valaki a zsebébe gyűr.

A falusi vasútállomás képe gyerekkori emlék volt. A régi padok, a feliratok megkopott aranybetűi, a peron szélén a vadmálna illata. Lilla a monitorra nézett: járatok, késések, időpontok. Minden a helyén – mégis, mintha valami áttetsző fátyol mögül nézte volna az eget. Jegyet vett a következő vonatra, és a váróterem huzatos csöndjében eszébe jutott a nagymama kertje: levendula és rozmaring, és az a különös, mélyzöld fény a délutánok végén, amikor a levegő megáll, és minden tárgy halkabb lesz, mint a gondolat.

A peronon a szél felkapta a haját. Egy pillanatra beleszimatolt a hűvös levegőbe – és úgy érezte, mintha messziről, valahonnan a múlt-

ból egy konyha melege szivárgott volna át az időn. Teafőző sercegése. Méz lassú csorgása. „A bazsalikom nem csak a téstához jó, kicsim” – a nagymama hangja, amint egy mozdulattal megnyit egy egész világot. Lilla megrázta a fejét. Nem akart most emlékezni. Emlékezni veszélyes volt, mert utána mindig hiányzott valami, amit nem tudott pótolni sem munkával, sem kávéval, sem új telefonnal.

A vonat ablakán túl a város hátrált, mint egy visszapörgetett film. A szürke blokkokból mezők lettek, a mezőkből erdők, az erdők-ből hegyek körvonalai a sötétben. Lilla a kabátja zsebébe csúsztatta a kezét, hogy megtalálja a jegyet – helyette egy apró, ismerős tárgy akadt az ujjai közé: egy kis barna üvegese, amit valamikor régen kapott, talán karácsonyra, talán ajándékként egy csomag részeként. A címke sarka megkopott. „Levendula.” Felsőhajtott. „Micsoda véletlen.”

A kupében a szemben ülő idős férfi újságot olvasott, a szemüvege a legalsó orrngyergen billeget. Egy anya altatott egy gyereket, akinek a feje a padláshoz illő módon nehezedett a vállára. Lilla a kis üvegese-t nézte, és bár tudta, hogy semmi köze hozzá, mégis azt érezte: ez a tárgy rés a logikán, egy apró törés a nap gondosan felépített hídszerkezetén. Nem nyitotta ki. Még nem.

A faluban a levegőnek volt egy hangja. Nem zúgott – lélegzett. Lilla a peronról kilépve egyből észrevette a csillagokat, amelyeket a városból már rég elfelejtett megkeresni. A ház felé vezető úton a kavicsok alatt puhán ropogott az idő. Az ajtó nyikorgása pontosan ugyanaz a hang volt, mint gyerekkorában, és ez a pontosság valami biztonságot adott. Mintha a ház nem is változhatna, amíg ő vissza nem tér.

A konyhában félhomály, a sparhelt mellett halkán pöfögő vízfóraló. A nagymama az asztalnál ült, a kezében csésze, a csésze oldalán páratej. A szeme mosolygott, de a keze reszketett. „Megjöttél, kicsim.” A hangja nem tört meg, csak vékonyabb lett, mint a friss jég a patakon. Lilla letette a táskáját, és megölelte. A testemlékezet

mindig gyorsabb volt a szavaknál: levendula és kenyérhég, naptól melegegett abrosz, tél végi narancshég a radiátoron.

„Főztem neked teát” – mondta a nagymama, és olyan természetességgel nyúlt a polchoz a kis barna üvegekért, mintha betűkhöz nyúlna, amelyekből szavakat kever. „Citromfű, egy csepp narancs, egy csöppke levendula. Nem sok, csak annyi, amennyi az esztét megszelídíti.”

„Mama, tudod, hogy ezek... hát... nem gyógyítanak” – mondta Lilla, és igyekezett a hangját a kedvesség és a határozottság közé illeszteni. A nagymama felnevetett.

„Dehogy is. Nem csodaszerek. Az illat nem oldja meg helyetted az életet. Csak emlékeztet rá.”

„Mire?”

„Hogy élni jó. Hogy lélegezni jó. Hogy lassan menni jó. Hogy a növényekben ugyanaz a fény van, mint benned.” A nagymama megkeverte a teát. „És, ha néha nem megy, akkor egy csepp segít észrevenni azt, ami amúgy is itt van.”

Lilla a csésze fölé hajolt. Az első korty meglepte. Nem az íz – az idő. Mintha a korty hosszabb lett volna a másodpercnél, és szétterült volna benne valami meleg, ami nem fájdalomcsillapító volt és nem is eufória. Csak tágasság. „Finom” – mondta végül, és önmagát is meglepte a szó őszintesége.

A nagymama az ablakhoz nézett, ahol a kert sötétje lassan alaktalanná simult. „Holnap kimegyünk” – mondta. „Még alszik a föld, de ha halkán lépsz, meghallod, hogy mit álmodik a rozmaring.”

„Mama, a rozmaring nem álmodik.”

„Igazad van” – bólintott a nagymama komolyan. „Te álmodsz róla. És ami benned megszületik, az kint is életre kel. Így működik a világ. Belülről kifelé.”

Aznap éjjel Lilla nem az ébresztő előtt ébredt fel, hanem az álmai közt, mint aki két szoba között áll a folyosón. A sötét nem volt félelmetes; inkább mély, mint egy tó, amelynek fenekén moha puha tenyerei hintáznak. És a sötétben illat volt. Nem a konyháé, nem a

teáé. Erdőé. Pára és fenyő, harmat és valami olajos, idegen, mégis ismerős melegség. A szél, mintha emberi hangon susogott volna: nem szavakat mondott, hanem valamit, ami a szavak előtt van. Lilla megpróbált utána nyúlni – és ezzel felébredt.

A hajnal ezúttal nem volt üres. A levegő a szobában másmilyen lett, mintha a csöndnek textúrája lenne. A komódon ott feküdt a kabátzsebéből előkerült kis üvegese. Lilla felvette, és megforgatta a fényben. A levendula lila betűi megcsillantak. Végül kinyitotta. Az illat nem tört rá, nem volt tolakodó. Inkább olyan volt, mint egy barát, aki az ajtóban megvárja, míg beengeded.

„Egy csepp segít észrevenni azt, ami amúgy is itt van” – hallotta a nagymama hangját a múltból. Lilla a csuklójára érintette a kupak peremét. Egyetlen halvány pont, mint egy jel a bőrön. Aztán mély levegőt vett.

Nem történt semmi. Nem jött villám, nem jelent meg fény. A konyhában kávéfőzőt, és a reggel ugyanolyan lett, mint máskor – kivéve, hogy a vállában a görcs most nem akart rögtön beköltözni. Mintha eltévedt volna valahol a kulcsos és a lapocka között.

„Menjünk a kertbe” – mondta később a nagymama. A fű még nedves volt, a hajnali pára úgy ült meg a leveleken, mintha valaki egészen apró betűkkel üzent volna rájuk. A rozmaring bokrai sötétebb zöldben álltak, a levendula aludt, a körömvirág száraz fejeit a szél ingatta. Lilla lehajolt, és a ujjai közé morzsolt egy rozmaringlevelet. Az illat hirtelen meleg és tiszta lett, mint egy gondolat, amelynek egyszerűsége elfeledteti a bonyolultságot.

„Érzed?” – kérdezte a nagymama.

„Mit?”

„Hogy nem kívül van.”

Lilla nem felelt. A távolban egy kakas rikoltott, a falu lassan beszólt a reggelbe. A nagymama az ágyások közé vezetett, és a földből, mintha magát az időt emelné ki, elővett egy régi, kopott ládát. A tetején karcolások, belül üvegcsék, tárolók, megsárgult cetlik, re-

Köszönöm, hogy beleolvastál!

A teljes könyv elérhető a weboldalon:

<https://www.csillag-tibor.com/konyveim>