

BENE ADRIÁN

néplélek

te vagy a nevelő aki eleszi
a gyerekek előtt a repetát
aki monitor mögé bújva
kanalazza vödörből a joghurtját
hat-hét kávé megiszik ha már ingyen van
nehéz gyerekkora volt vagy
ős-SNI-sként kudarcok érték a suliban
olvasni nem szokott írni nem tud de
számolgot ügyeskedik felfele nyal
unalomból is ügyesen kevergeti a szart
ó te kis agilis
sikkasztózseni
házmester vagy másodállásban
eltartási szerződésekben utazol
a párt is mindig téged akart
kétértelmű megjegyzés az életed
alattomosan bazsalyogsz
tested gömbjébe zárva zajosan rohad
tovább a kontraszelektált anyag
ebből épült itt minden
légypiszok mosolyog a kilincsen
ittthon vagyok

fullba nyomja

régi bűnnek hosszú az árnyéka
választókerületemben a mikulás
sok helyen járt idén
előre kell mennie nem hátra
több száz gyermeknek hozott
fáradhatatlanul segítették breaking
nagy hír a nyugdíjasoknak
akik elmondták hogy mindannyian
mély sebet okozva a nemzet testén
egész évben jól viselkedtek
súlyosabb büntetés vár majd
a magyar emberek biztonsága
bűncselekménynek számít majd
az iskolai LMBTQ-propaganda
a pénzéhes hatalomvágyó luxusbaloldal
letérdelne a liberálfasisztáknak
a pécsi politikust 90%-ban verbálisan
agyonverték legezítették lebarmozták
a véresszájú durva egybites sajtóflotta
a holdudvar politikai odamondogatásai
mögött éhes pénzszivattyúk állnak
politikai akarnokok baloldali cukrosbácsik
nemzetellenes függetlenobjektív pedofilok
a gyermekekkel készült közös fotója alatti
felirat szerint az államtitkár csak ajándékokat
adott át az óvodában
a leendő kisnyugdíjasoknak

exorexia

úgy kezdődik hogy kifulladsz a lépcsőn
regisztrálsz online edzésprogramokra
youtube fitnesscsatornákra iratkozol fel
kettlebellt veszel súlyokat a lábra futsz
felülsz guggolsz kitörsz burpee plenk
nagyobb súlyokra vadászol a marketplace-en
elindul a testedben a változás ez feldob
annyira hogy kilépsz a komfortzónádból és
már edzőterembe jársz aztán naponta pozitív
visszajelzéseket kapsz feszesebb vagy
a sérülések se tarthatnak vissza harcolsz
bemelegítesz nyújtasz hengerezel
étrendkiegészítőket veszel boka- és térdrögzítőt
növeled a fehérjebevitelt a rostokra ügyelsz hidratálsz
az alvás adja a siker egyharmadát szóval fontos
mégis hajnalban kelsz hogy munka előtt lenyomd
erősödik az önbizalmad csökken a nemi vágyad
ha mégis úgy alakul a vérkeringésed javul
ruganyosan lépsz egyenes a hátad
elnézően figyeled mások punnyadását a tévé előtt
a magas glikémiás indexű ételeiket a fehér kenyeret
csak hétvégén vesztéd el a kontrollt
zabálsz kihagyod a futást teszel-veszel
nem találod a helyed mekkora a hasad is
hogy hétfőn újult erővel préseld ki
a büntudat salakját az öregedést

az endorfin nélküli évek iszapját
munkahelyi stresszt elhidegülést
a világot ami dobozba zár
használ érzed
elhasznál ez is