

# Egy Budakeszin alakult zenekar

## története

Schrenk Judit Sattwa vagyok. Nagy örömmre szolgál, hogy a jógás és hangfürdős cikkeim után most ismét írhatok szeretett világzenei és mantra zenekaromról, a Samsara Boulevard-ról.

Jógaoktatóként már nagyon régóta szeretem és használom/gyakorlom a mantrákat, vagy más néven rövid, pozitív rezgésű szavakat, mondatokat. Fontosnak tartom elmondani, hogy nem, mint vallási irányzat szerepel nálam a jóga, sokkal inkább életmód, pozitív hozzáállás; életstílusként használom a jóga módszereit, eszközeit.

Kisgyermekkorom óta énekelek, folyamatosan, megállás nélkül. Fiatal felnőttként nagyon kerestem, hogy mi az én zenei stílusom, hol tudnám a hangomat és a kreativitásomat a leginkább kibontakoztatni. Számtalan jógaiskolába és akadémiaira jártam és az egyik ilyen alkalommal hallottam először a kirtant, ahol egy előénekes énekel egy sort, és a résztvevő közönség utána ismétli, általában egy lassú tempóból indulva, majd egyre inkább gyorsulva a végén hatalmas „bulivá” alakul az egész, dobok, tánc, extatikus hangulat alakul ki. Azért tartom ezt nagyon fontosnak, mert rengeteg em-



ber egyáltalán nem mer énekelni, énekhangot kiadni, ami általában még gyermekkorra vezethető vissza, mikor a gyerekek olyan visszajelzéseket kaptak énekórán, hogy „Inkább beírom neked az ötöst, csak te ne énekelj” és hasonló, amivel egy életre elvették az emberek kedvét és önbizalmát az énekléstől, sőt sokszor sajnós magától a zenétől is. Az egyik ilyen jógás kirtan alkalommal engem hívtak ki a tanárain, hogy vezessek egy kirtant, és bummm,

akkor éreztem, hogy igen, ez az én utam, ezt szeretném énekelni, ez az, ami igazán a szívemből tud szólni!



Ezek a mantrák a szívemből szólnak, és mintha mindig is ismertem volna őket.

Rövidesen megalapítottam első zenekaromat, a *Sattwa Sound Bandet*, ez a banda lelkes jógázó, zenélő ismerőseimből állt, és jó pár jógás rendezvényen, kisebb fesztiválon és saját magunk által szervezett koncerteken léptünk fel. Remek kiindulópont volt ahhoz, hogy megtanuljam, mivel jár egy zenekar élete, munkája, a próbák, a műszaki felszerelések, egy koncerten való technikai beállítás, és az emberi tényezők, amik egy zenekar életében, mint minden más kis közösségben is felmerülnek. Csodás hat évet töltöttünk, zenéltünk együtt, a végére azonban picit elkezdtünk más irányokban gondolkodni, valamint a hat tag már nehezen ért rá a próbákra, mert mindannyian messze laktunk egymástól és más ritmusban dolgoztunk. Pont Budakeszire költözésem után és a kislányom megszületése után mondtuk ki, hogy akkor lezárjuk ezt a szép hat évet és ezt a zenekart. Békében, szeretetben sikerült elbúcsúznunk egymástól.

Közben teltek a hónapok és növegett a kisbabám, nekem pedig elkezdett hiányozni a zene, a tánc. Budakeszin akkor kb. 3-4 embert ismertem csak, lévén, hogy 2012-

ben költöztem csak ide. A Rathauskeller egyik plakátján láttam meg, hogy *Tofi (Tófalvi Erzsébet)*, aki azóta egyik legjobb barátnőm lett) tart Lemanguria önismereti táncot hetente a pincében, amire elkezdtem járni, és nagyon jól esett testemnek – lelkemnek ez az önismereti táncos folyamat. Az egyik ilyen alkalmon ismertem meg *Mihók Anita* gitárművészt, aki sok év után épp akkor költözött vissza Budakeszire. Kiderült, hogy a gitározás mellett ugyanúgy, ahogy én is, hangterápiával is foglalkozik és nagyon egy irányba gondolkodunk, ő is szeretne mantrákat énekelni, egy spirituális zenekart létrehozni. Ezek után másnap teljesen véletlenül összefutottam vele Budapesten egy hangtálgong bemutató teremben, amire szinte semmilyen esély nem volt. Hitetlenkedve néztünk egymásra, hogy: „Te itt???” Akkor mondtam ki először, hogy Anita, szerintem nekünk dolgunk van egymással.

Ezek után megbeszéltünk egy próba alkalmat, ahol Anitával elénekel-tünk együtt néhány mantrát és úgy láttuk, az eredmény biztató és bele-

vágunk, zenekart alapítunk! Keresünk egy dobost, csodák csodájára, azonnal ajánlotta egy ismerősünk *Ölvedi Gábort*. Anita írt neki egy felkérő levelet, amire álmunkban sem gondoltuk volna, hogy másnap érkezik egy nagyon hosszú kifejtős válasz arról, hogy Gáborunk is épp most keres lehetőséget arra, hogy a sok egyéb zenei projektje mellett (akkor épp 12 másik zenekarban zenélt) kibontakoztathassa a benne élő lelki, spirituális zenét és nagyon szívesen csatlakozik. Kibéreltük a Daltti Tibor által vezetett Budakeszi Rathauskellert minden keddre, és kezdődhetek a próbák! Az első pillanattól imádtuk az egészet, ahogy hármunk teljesen különböző zenei világa és rengeteg érdekes hangszere találkozhatott egy közös projektben, életre keltve új dallamokat, talajt adva a gyógyító mantráknak és szent daloknak, bennünk élő magyar szövegeknek. Rövid időn belül írtunk egy albumnyi saját dalt, és alaposan összepróbáltuk. Szeretünk volna kiemelkedni a hobby spirituális zenekarok sorából, és bár önerőből, de profin csinálni, amibe belekezdünk.

A zenélés és próbák mellett rengeteg időt töltöttünk azzal, hogy profi fotóink, videoclipünk, ruháink, marketingünk, weboldalunk stb. legyen. Ez nem könnyű akkor, ha mellette az embernek családja, gyereke, egyéb munkája van, és mindent saját zsebből kell megoldania. De a közös zenélés annyi örömet adott, hogy mindez nem vette el a kedvünket, és az első perctől úgy éreztük, hogy ez a zenekar egy igazán szerencsés csillagzat alatt született, és az univerzum erői vagy a Jóisten minden nehézségen átgátolt bennünket. Elkezdődtek a koncertek, a két első



koncertünk szintén a Rathauskellerben volt 40-50 embernek, majd elkezdtük kinőni a helyet. Budapestre kezdtünk szervezni koncerteket, és egyre több meghívás érkezett nyári fesztiválokra, vidéki koncerthelyszínekre, magánrendezvényekre. Eközben megnyertünk egy mantra dalíró pályázatot, és egyre bővült a bennünket kedvelő közönség létszáma. Kitaláltuk, hogy tarthatnánk hétvégi elvonulásokat, ahol ötvözzük hármunk tudását, jógát, chikungot, meditációt, dobkört, transztáncot, meditációt, összekötve koncerttel, közös mantrázással. Elkezdtünk úgynevezett fekvő koncerteket is tartani, ahol a résztvevők kényelmes matracokon fekszenek, mi pedig egy Gyógyító Erdőn vezetjük végig a vendégeinket, egyik meditatív lassú dalból „átfolyva” a másikba, közben használva rengeteg hangszert, gongot, hangtálapot stb.

Másfél év után az az öröm ért bennünket, hogy csatlakozott hozzánk *Kovács Sára Dizna* is, aki amellet, hogy profi fuvolanűvész, gyönyörűen énekel, mindenféle nagyon érdekes egyéb fúvós hangszereken is játszik, pl. az ausztrál didgeridooon, indián furulyán, márványfuvolán stb. Az ő fiatalos lendülete, profizmusa, kreativitása még teljesebbé tette a zenekar hangzását, tökéletesen beleillett a csapatba. Gőzerővel folyt tovább a közös munka, az elmúlt öt évben összesen négy saját kiadású CD-nk jelent meg, mely tartalmazza a fekvő koncerttől elkezdve, a fesztiválos pörgést és minden hangulatot, amit csak létrehoztunk eddig. Írtunk magyar dalokat is, például az egészségről, elengedésről és a halálról is. Az ötö-

dik tagunk *Szatmári György*, *Dure* lett, aki elektromos paden biztosítja számunkra a basszus alapot. Az ő *Hozzám szólsz* című dala nagy közönség kedvenc lett.

Mögöttünk nem áll semmilyen szerző, producer, mindent amit megálmodunk magunk hozzuk létre, és erre meglehetősen büszkék vagyunk. Mindig akadnak segítőink az úton, akik épp jó időben vannak jó helyen, nekik is nagyon hálásak vagyunk! A pandémia nekünk is megnehezítette a lehetőségeinket, de nem adtuk fel, stúdióba vonultunk, és online koncerteket adtunk, nem hagytuk cserben lelkes közönségünket. Annyi csodálatos visszajelzést kaptunk már arról, hogy milyen gyógyító, vidámító, feltöltő a zenénk, az elvonulásaink, programjaink, hogy kitartunk, mert életfeladatunknak érezzük azt, amit csinálunk.

Jelenleg az 5. albumunkon dolgozunk, új dalokat írunk, és készülünk a nagy karácsonyi ünnepi koncertünkre, mely a Tárogató úti Színpadon lesz december 4-én. Várjuk a budakeszi lakosokat is sok szeretettel, földrajzilag igazán közel van a helyszín. Online is van lehetőség bekapcsolódni a koncertbe. Februárban pedig hétvégi elvonulást tartunk, amire szintén szívesen fogadjuk a jelentkezéseket!

Amennyiben felkeltette érdeklődésüket a Samsara Boulevard zenekar, akkor a [www.samsaraboulevard.com](http://www.samsaraboulevard.com) oldalon minden információt megtalálhatnak. Érdekes a Facebookon is kedvelni a Samsara Boulevard oldalt, ahol teljesen naprakész információk találhatóak.

A Budakeszi Sattwa Jógastúdióba pedig várom önöket jógázni, és gongos, tibeti tálás hangfürdőkre, érdeklődni a [sattwajoga@yahoo.com](mailto:sattwajoga@yahoo.com) email címen vagy a +36 20 977 5888-as telefonszámon lehet!

