

MESE

ÖSSZMŰVÉSZETI FOLYÓIRAT

– Meseterápiás történetek – 2025

Így dolgozunk mesékkel – meseterapeuták történetei

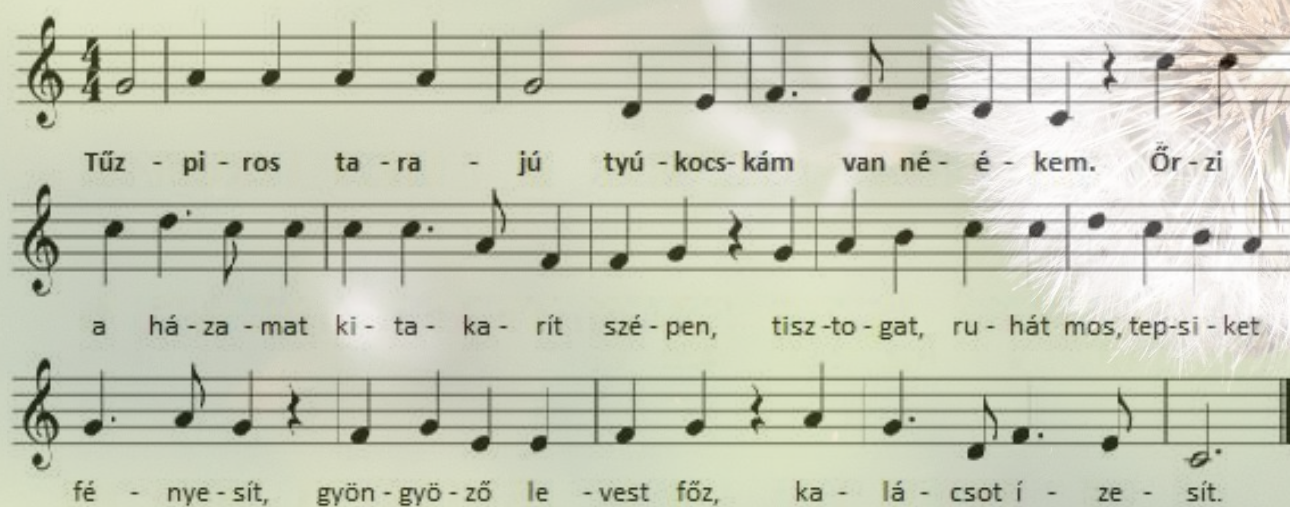
Meseterápiás történetek

*A Nap fája
Egy történet, ami kapcsolódni tanít
Te hogyan döntenél?
Mesékkel a boldogság nyomában
Csipkerózsika halott
A toldi asszonyok és a tizenkét hónap*

*A MESE folyóirat létrehozásán lapunk munkatársai PRO BONO PUBLICO,
anyagi ellenszolgáltatás nélkül dolgoznak.*

4. évfolyam 1. szám | 2025 | május





Tűz - pi - ros ta - ra - jú tyú - kocs- kám van né - é - kem. Őr - zi
a há - za - mat ki - ta - ka - rít szé - pen, tisz - to - gat, ru - hát mos, tep - si - ket
fé - nye - sít, gyön - gyö - ző le - vest főz, ka - lá - csot í - ze - sít.

S amikor kisüti, hat napig nincs rá gond, ilyenkor esténként száz csodás mesét mond.
Hallgasd, most elmondom javát e meséknek, ülj le hát, s jól figyelj, mi szépet mesélek.

Az angol gyerekdalt Tilki Kati énekli

Meseterápiás történetek

Így dolgozunk mesékkel

Tartalomjegyzék

6 Meseterápiás történetek

Az Év Meseterapeutája 2024 pályázat díjazott munkáinak bemutatása
A szerkesztőség

Tiszteletadás rovat

10 Tiszteletadás Luzsi Margónak

Boldizsár Ildikó

14 Égig érő fa

Elmondta: „Tyukos” Horváth Antal halász
Gyűjtötte: Katona Imre

31 Az út és a virág

Czinege Ádám Balázs

36 A nap fája

Alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozás
gyermekeknek 5-9 éves korig
Farnadi Tamara

41 Egy történet, ami kapcsolódni tanít

Reflektív meseterápiás foglalkozásterv az empátia
fejlesztésére
Német Orsolya

46 Te hogyan döntenél?

Tábor mesékkel kamaszoknak
Senye Ilona

52 Mesékkel a boldogság nyomában

Birovits Zsuzsa

58 „Csipkerózsika halott”

Múzeumi Mesék – mesés önismereti foglalkozás
Nagy Luca

63 A toldi asszonyok és a Tizenkét hónap

Meseterápia felnőtteknek
Skultéti Szilvia

Mese a MESÉben rovat

68 A nap fája

Benedek Elek meséje
Farnadi Tamara *A Nap fája* című cikkéhez

72 A jó szív jutalma

népmese Guanima szigetéről
Fordította: Német Orsolya
Német Orsolya *Egy történet, ami kapcsolódni tanít*
című cikkéhez

76 Mese a kígyóról és Sivárról

örmény mese
Senye Ilona *Te hogyan döntenél?* című cikkéhez

80 A nagyravágyó feleség

Birovits Zsuzsa *Mesékkel a boldogság nyomában*
című cikkéhez

82 A Csontváz Asszony

inuit mese
Nagy Luca *„Csipkerózsika halott”* című cikkéhez

84 A tizenkét hónap

újgörog népmese
Skultéti Szilvia *A toldi asszonyok és a Tizenkét hónap*
című cikkéhez

89 Lapunk szerzői

90 Zárógondolat

Luzsi Margó



Meseterápiás történetek

Az Év Meseterapeutája 2024 pályázat díjazott munkáinak bemutatása

a szerkesztőség

A Metamorphoses Meseterápiás Egyesület szervezésében 2024 szeptemberében került megrendezésre a Noszvaji Mesefesztivál, amelyről előző lapszámunkban is írtunk. Akkor megígértük, hogy idei első számunkban bemutatjuk *Az Év Meseterapeutája pályázat* díjazott pályamunkáit.

Az első ízben meghirdetett pályázat azzal az elképzeléssel született, hogy a további években is teret és lehetőséget adjon a metamorphoses meseterapeutáknak szakmai munkáik bemutatására.

Elkezdeni valami újat mindig nehéz, ezért a zsűri munkájáról is árnyalt képet adunk, nem titkolva a zsűritagok dilemmáit.

Fontosnak tartjuk a népmesék, a mesemondás és a meseterápia szélesebb körű megismertetését, elismertetését és közismertségének kiterjesztését azok körében is, akik eddig még nem, vagy csak nagyon sok közvetítőn keresztül jutottak hozzá. Ezt a feladatot azok tudják hitelesen elvégezni, akik ismerik a meséket, mesélnek és a metamorphoses meseterápia módszerét használják mindennapi munkájukban.

Mivel folyóiratunkat a szélesebb olvasóközönségnek szánjuk, nem akartuk a pályamunkákat abban a formában megjelentetni, ahogy a felhívásra beérkeztek. Így történt, hogy elsősorban a *homo narrans*t szólítottuk meg a díjazott pályamunkák alkotóiban.

A meseterapeuták személyesen megtapasztalt tudása, hogy a történetmesélő ember az, akinek van hite a másik ember előtt, a történetmondó ember az, aki a leginkább felkelti és hosszú távon is megtartja a figyelmet és a kíváncsiságot, különösképpen, ha új dolgokról van szó. Ezért felkért szerzőink pályamunkáikból történeteket alkottak, hogy azok számára is érthető és befogadható legyen, akik talán most találkoznak először meseterápiával és a mesékkal, mint „munkaeszközzel.”

Mese a MESÉben rovatunkban fontosnak tartottuk azoknak a meséknek a közlését, amelyekre a most bemutatásra kerülő pályamunkák építenek, mert úgy véljük a terapeuták történetei a mesékkal összekapcsolva teszik lehetővé a rálátást a meseterápiás munka sokszínűségére.

Bízunk benne, hogy sokak érdeklődésére számot tartanak ezek az írások, és különösen nagy lesz az örömünk, ha minden terápia cél nélkül, csak úgy mesélni kezdenek azok is, akik eddig ezt nem merték megtenni.

▼ *Noszvaj, De la Motte-kastély (fotó: Lassányi Gábor)*



MESE

Alapítók

Boldizsár Ildikó

Luzsi Margó

† Tick Ervin

Benedek Ágnes

Lapgazda

Boldizsár Ildikó

(mesefolyoirat@gmail.com)

Főszerkesztő

Luzsi Margó

(mesefolyoirat@gmail.com)

Szerkesztők

Csörgő Zoltán

(mesefolyoirat.csz@gmail.com)

Fekete-Szabó Viola

(mesefolyoirat.fszv@gmail.com)

Hunya Csilla

(csillahunya@gmail.com)

Komló-Szabó Ágnes

(agikomlo@gmail.com)

Tördelőszerkesztő

Tömösközi Péter

Felelős kiadó

Boldizsár Ildikó

Kapcsolat

mesefolyoirat@gmail.com

ISSN 3004-3239 (Online)





Tiszteletadás

A MESE folyóirat történetében másodszor fordul elő, hogy nem a múltból választjuk tiszteletadásunk alanyát. Világunkból egyre több univerzális érték tűnik el, s ezek közé tartozik a hála és a tisztelet is. Szeretnénk megmutatni, hogy nem csak rég halott embereket illetheti meg a tisztelet, hanem a közöttünk élőket is. Rovatunkat az a cél hívta életre, hogy emlékezzünk azokra az emberekre, akik a múltban sokat tettek a mesékért, de soha nem kaptak kellő figyelmet és köszönetet. Vélhetően nem is volt rá igényük, szép szavak nélkül is tették a dolgukat, nem vártak érte se elismerésért, se kitüntetésért, se díjakat. De nem tudhatjuk, hogy vajon a síron túlra elérnek-e az utódok kései köszönete? Megkapják-e a hajdanvolt mesemondók, mesegyűjtők és mesekutatók a későbbi generációk hálás gondolatait és mondatait? Úgy gondoljuk, hogy időnként a közöttünk élőknek is érdemes elmondani, mennyi mindenért vagyunk hálásak neki. Mielőtt még túl késő lenne...

Tiszteletadás

Luzsi Margónak

Boldizsár Ildikó

Idei első számunkban a hetvenedik születésnapját áprilisban ünneplő Luzsi Margónak szeretnénk köszönetet mondani mindazért, amit a mesékért tett. Hetven év nagy idő, az árokparton libákat őrző kislánytól a Bükk egyik erdei házikójában éldegélő világvégi öreganyóig hosszú és nehéz volt az út. De bármi történt is ezen az úton, a szálakat összekötötte a mesék iránti rajongás, az irántuk való elköteleződés és a történetek továbbadásának belülről fakadó kötelessége. Ahol Margó megjelenik, ott megjelennek a mesék is, úgy kísérik őt, mint annak idején ő a libákat. Az egri gyerekkönyvtárban

és Sátorfalva nyári táborában az évtizedek során generációk nőttek fel Margó meséin. Mindenről tud mesét mondani, és mostanában már nem csak másoktól örökölt történeteket hallhatunk tőle, hanem saját meséit is megosztja velünk.

Rajta kívül nem ismerek mást, aki 43 évig ugyanazon a munkahelyen dolgozott volna, az egri Bródy Sándor Könyvtárban. Tizenegy évig vezette a gyermekkönyvtárat, ahol naponta tartott meseterápiás foglalkozásokat gyerekeknek, hetente meseköröket felnőtteknek, mesecsoportokat hátrányos/nehéz helyzetben élőknek (siketek, állami gondozottak, mélyszegénységben élők, romák). Szakmai képzéseket tartott könyvtárosoknak, „Élménykönyvtár” tanfolyama sok újdonságot hozott a könyvtárosi munkába, amiről könyv is született *Élménykönyvtár* címmel. [Komló-Szabó Ágival közösen jegyzett könyve.] Tíz éven keresztül heti rendszerességgel vezetett meseterápiás csoportokat a Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben is, büntetésüket töltő nők, férfiak valamint előzetes letartóztatásban levő fiatalok számára.

Alapítója és örökös tiszteletbeli alelnöke a Metamorphoses Meseterápiás Egyesületnek, ahol módszertani Metaműhelyeket szervezett és tartott az egyesület tagjainak, valamint részt vállalt a meseterápia oktatásában is. Mostanában két újabb M-betűs projekt tölti ki napjait: megalapította a „Mustármag” mese- és biblioterápiás mikroműhelyt, valamint a MESE folyóiratot, aminek 2024 óta főszerkesztője. Nevéhez fűződik egy 18 kötetes tematikus mesegyűjtemény, a *Mesélj nekem-sorozat*, amely a Manó Könyvek Kiadó gondozásában jelent, valamint a *Rabkoszt* és a *Rabmesék* című kötetek a börtönben végzett munkájáról.

Hetvenedik születésnapjára összegyűjtöttem azt a hetven szót, ami azonnal eszembe jut róla. Ezek közül

hét szót választottam ki a MESE folyóirat olvasó számára, hogy legyen ez közös tiszteletadás és köszönet mindazért, amit Margó a mesékért egész életében tett.

1. Világítótorony

Sokunk számára Margó olyan, mint egy világítótorony: segít átkelni a viharos vagy éppen nyugodt tengeren, biztonságot ad, erőt sugároz. A távolból is jól látható fényt bocsát ki, szolgálja a tengeren hánykolódókat, és baj esetén partra segíti őket. Egy „világítótorony” mindig önzetlenül szolgál, mások javára szenteli egész életét, és egyetlen öncélú pillanata sincs.

2. Ezredtonnás vitorlás

A szó A. A. Milne *Micimackó* című művéből származik, Micimackó ezzel a vitorlással menti meg Malacka életét a csillapíthatatlan esőzés következtében kialakult árvízben. Margó hasonlít erre az ezredtonnás vitorlásra is: dagadó vitorlával rendíthetetlenül halad előre, és amerre elhajóz, mentőövet dob a fuldoklóknak, és megmenti azokat, akiket el akar sodorni az ár. Évekig dolgozott börtönökben, szegénytelepeken, gyerekotthonokban, oda evezett mindenhová, ahol segítségre volt szükség. Sosem tolakodott, csak megnyomta a hajókürtöt: „Hahó, itt vagyok, jövök, kapaszkodj fel a hajómra vagy kapd el ezt a mentőövet!” Ezredtonnás vitorlása egyre csak stabilabb lett attól, hogy megtelt megmentett életekkel.

3. Vasmacska

Tengerészeknél a vasmacska az állhatatosság szimbóluma. Ha egy vén tengeri medve a karjára tetováltat egy vasmacsát, azzal azt jelzi, hogy révbe ért, megállapodott, vizeket átszelő útkeresése befejeződött, tengeri megpróbáltatásainak végére ért, s most már biztos ta-

lajra, stabilitásra vágyik a szárazföldön. Bár tudtommal Margó még nem tetováltatott magára vasmacskát, tiszteletet érdemel azokért a megszenvedett utakért, amelyek szárazföldön, vízen és levegőben vitték őt előre, és amelyek során megtanított bennünket is a megérkezés-re.

4. Hátán világokat hordozó teknősbéka

Margó hihetetlen teherbírása legendás. Tényleg világokat hordoz a hátán, ráadásul „páncélja” titkos üzenetekkel van teli. Évekig szervezte a Meseföldrajz-esteket Egerben, amelynek során bemutatta az egyes meserégiók híres mesemondóit, valamint különleges meséit és dalait. Rengeteget tanulhattunk tőle akkor is, amikor meseműhelyeket tartott, konferenciákat szervezett meseterapeutáknak és könyvtárosoknak. És akkor is volt mit tanulnunk tőle, amikor pontosan tudta, mikor kell visszahúzódnai saját házába a világ elviselhetetlen zaja elől.

5. Csilingelő aranykörték

Amikor mesél vagy énekel, hangja olyan, mintha ezer meg ezer aranykörte csilingelne egy fán. Szívének titkos rekeszből szólnak a történetek és az énekek, de ez nem magától értetődően van így. Margó tiszteletet érdemel azért, mert minden körülmények között képes tisztán tartani ezeket a „titkos rekeszeket”.

6. Égig érő fa

Kedvenc meséje az Égig érő fa azon változata, amelyet Katona Imre gyűjtött ”Tyúkos” Horváth Antal halásztól. Már kislánykorában kiválasztotta magának, és a mese mentén haladt fokról fokra fölfelé. Sokat vitatkozott vele azon, hogy vissza kell-e jönni az égig érő fa te-

tejéről, ha felér oda valaki vagy nem... Ma már tudom, hogy e vitában neki van igaza. (A mesét alább közöljük.)

7. Margó

Amikor a hatvankilencedik szót leírtam, rájöttem, hogy teljesen fölösleges volt az igyekezetem. Van ugyanis egyetlen szó, ami mindent összefoglal, és ami minden-nél pontosabban kifejezi, ki is ő valójában. Ez a szó pedig nem más, mint ez: Margó.

Isten éltesse sokáig, Luzsi Margó! Mesélj nekünk még nagyon-nagyon sokáig, tarts bennünket a világokat hordozó teknősbéka-hátadon, világíts nekünk, mint egy világítótorony, gyere értünk ezredtonnás vitorlásodon, ha elmerülni látszunk, taníts meg bennünket vasmacskát használni, aranykörtéket csilingelni, és várj meg bennünket az égig érő fa tetején!



Égig érő fa

Elmondta: „Tyukos” Horváth Antal halász

Gyűjtötte: Katona Imre

Hol volt, hol nem volt, hetedhét országon is túl volt, fölnyergeltem egy fakót, fölültem a hátára és kiszaladtam az erdőbe. Jól ittam, jól ettem, a fakót a fejem alá tettem. Egyszer felébredtem, ellopták a fakót. Akkor én megijedtem. Fölszaladtam egy hegyre, hegyről meg a fára. Úgy megráztam a fát, hogy az eper, szilva, mogyoró majd beszaggatta a fejem. Egyszer rám kiáltott egy öregasszony:

– Haj, haj te gyerek! Ne gázold el a répát, retket, mert nem te ültetted el a káposztát!

Volt a világon egy király, annak volt egy Jancsi nevű kanásza. Észrevette egy reggelén ő is és a király is, hogy a kastély előtt egy almafa nőtt. De az olyan fa volt: reggel virágzott, délben már almája volt, éjfélre megérett, de el is lopták róla. Kihirdette a király az országban: hogyha valaki neki arról a fáról hoz egy almát, annak adja a leányát és a fele királyságát, halála után az egészet. Mert ő már több mint hét éve beteg, és azt jósolta neki egy öregasszony, hogy ha ez az almafa kinő az ablaka alatt, ennek a gyümölcséből, ha eszik, akkor rögtön meggyógyul.

Volt is jelentkező sok, de a fára felmászni egyik sem tudott. Azt mondja a királynak az ő kis kanásza:

– Felséges királyom, ha meg nem sérteném a szavaimmal, ha megengedné, én fölmegyek és hozok almát a fáról.

Kinevette a király:

– Mit akarsz, te taknyos? Te akarsz, ahova egy gróf, egy herceg nem tud felmenni, te akarsz felmenni? Eredj csak a dolgod után!

De a kanász nem hagyott nyugtot a királynak. Mindaddig járt a nyakára, míg meg nem engedte. Azt mondta neki a király:

– No fiú, most mondd, mit akarsz? Mivel akarsz a fára fölmenni? Amit kérsz, mindent megadok.

Azt mondta a fiú: csináltasson a király először is három vaskapcsot, amelyik a fát körüléri, és ő azon, mint egy létrán tudjon fölmenni. És három pár vasbocskort és egy hétre való eleséget, ami egy embernek elég.

Így a fiú azon a napon, amikor ez készen lett, elindult fölmászni a fára. Azon a napon ő olyan magasra mászott, hogy már nem is látták.

Mászott már egy nap, két nap, három nap, amikor észrevette, hogy az egyik bocskor lyukas. Vágta a lábát a vas. Kapta magát, levette, leeresztette a földre:

– Hadd menjen vissza a gazdámhoz!

Mikor lepuffant a bocskor, leesett, akkor mondta a király:

– No, a gyerek még él, de már kicserélte a bocskorát, mert ez kilukadt.

Így mind a három pár bocskor kilukadt a hetedik napra, amikor ő a fa koronáját elérte. Éppen abban az időben ért fel a fára, amikor a leány, akié a fa volt, kijött. Szedte az almát a kötényébe a fáról.

Mikor a fának a hetedik ágára ért, akkor talált egy lépcsőt, rendes feljáró lépcsőt, amelyiken bátran mehetett. Akkor azt mondta ő magában:

– No, köszönöm a királynak, hogy megsegített. Leeresztem neki mind a két párat, hadd lássa, hogy még mindig életben vagyok. És a kis baltámat is, mert most már nincs tovább rá szükségem.

Mikor leeresztette a fáról a baltát, akkor ő olyan magasan volt, hogy mire a kis balta leért a földre, kirohadt a nyele. És a bocskor is úgy megrozsdásodott, mire az udvarba ért, hogy alig ismerték meg. De az őt, akit a király kirendelt a fa alá, hogy minden pillanatban várja a gyerek jelzését, ha bármit is ejt le és neki azt rögtön jelentse, megismerte.

Hát ő most a királlyal többet nem gondolt, nem törődött, ő most egy nagy kastélyban találta magát. Végigment az első, második, harmadik, tizenegyedik szobán is, ott talált egy gyönyörű szép lányt. De olyan szépet még ő életében sohasem látott. A király lánya is szép volt, de még csak halvány ibolya se lehetett amellett.

Odaköszön hozzá:

– Adjon isten jó napot, fenséges kisasszony! Nem tudom, minek szólítsam, királykisasszonynak, vagy minek, hát csak én így tisztetem.

Azt mondja a királykisasszony:

– Én – azt mondja – királykisasszony vagyok, csak árva. A szüleim meghaltak, árván maradtam. Mondjad fiú, hogy kerültél te ide, ahova még a hazábeli madár sem jár?

Azt mondja a fiú:

– Én – azt mondja – fenséges királykisasszony, szolgálatot keresek.

– Na – azt mondja –, jókor jöttél, mert én úgyis magam vagyok. Egy jó cselédet fölfogadnék bármelyik pillanatban. Nálam itt maradhatsz, ameddig akarsz. Amit kérsz, azt fizetek, csak a tizenkettedik szobába bemened nem szabad.

A fiú megértett mindent, megígérte, hogy ő rendbe tesz mindent, és szorgalommal mindent megcsinál.

Meg is alkudtak, ott is maradt. Kapott jó ebédet, együtt megebédelt a királykisasszonnyal.

Addig-addig haladtak, hogy el is jegyezték egymást a királykisasszonnyal.

Egyik nap azt mondja a királykisasszony:

– Én most elmegyek a templomba. Itt van tizenegy szobának a kulcsa. Mindegyiket takarítsd ki tisztességgel, és az ebédet főzd meg. Ott van elkészítve minden, csak tüzet kell rakni. De a tizenkettedik szoba kulcsát ne keresd.

Így megvoltak ők ottan pár napig. A gyerek elvégzett mindent, gondja sem volt arra, hogy mi lehet a tizenkettedik szobában. Egy napon azonban nem hagyott neki békét a kíváncsiság. Mégis megnézi, mi lehet abban a szobában. Mikor a kisasszony elment a templomba, ő kereste a tizenkettedik szoba kulcsát, avval a szándékkal, hogy ő kitakarítja azt a szobát is. Az már úgyis régen nem volt kitisztítva.

Meglátott a sarokban egy rossz seprűt. Gondolta, hogy eldobja ezt a rossz söprűt, minek ez itt, tesz őhelyette másikat. Amint ő a söprűt félredobta a helyéről, a szoba ajtaja kinyílt. Azonnal be is lépett a szobába, de az ajtó utána rögtön be is csukódott. Amint ott szétnéz a szobában, látja, hogy ott egy óriási, hétfejű sárkány van kiszögezve a falra. A két lábán két ötven-ötvenmázsás vasgolyó lóg. A két szárnya két óriási szöggel kiszögezve, és két óriási malomkő közé van a szakálla szorítva.

Megszólal a sárkány:

– Jó, hogy megjöttél fiam! Most arra kérlek, hozzál nekem egy vödör vizet, adok egy országot. De – azt mondja – úgy menj ki az ajtón, azzal a szándékkal, hogy rögtön visszajössz, mert másként olyant lehelek rád, hogy mindjárt megfúlsz. Különben – azt mondja – nem kell kimened. Ott van a sarokban három vödör, tele friss vízzel. Én nagyon szomjazom rá, de nem volt senki, aki ideadja. Öntsd a szélső számba a felit, a másik szélső számba meg a másik felit, mert – azt mondja – hét fejem van.

A fiú bele is öntötte.

– Köszönöm, fiam – azt mondja a sárkány. – Most egy országot kapsz. Egy országot adtam. Most arra kérlek, add a másikat is. A másik felét is ugyanúgy, mint az elsőt. Az egyik felét egyik szélső számba, a másik felét a másik szélső számba, a mellette valóba.

Amikor ez megtörtént, a sárkánynak a szakálla a malomkő alól kiszabadult, és a két lábáról a két vasgolyó leesett, mert már két vödör vizet megivott.

– Most még – azt mondja – add a harmadikat! Azt a középső fejembe, a két szélső köztibe öntsd, felét ide, felét oda, ahogyan a másikat csináltad.

Ezt is megtette a fiú.

Azt mondja a sárkány:

– Köszönöm, fiú, hogy ezidáig megszabadítottál, de hát most még egyre kérlek mindakettőnk szabadságáért, hogy ebből a szobából ki tudjunk szabadulni. Mert próbáld meg, az ajtó zárva van. Egyikünk sem tud kimenni.

Nem hiszi a fiú. Megpróbálja az ajtót, hátha mégis nyitva van. De bizony az csak úgy volt, ahogyan a sárkány mondta. Zárva volt. Nem tudott kimenni.

Azt mondja neki a sárkány:

– Arra kérlek, még ott van az a kis szekrény. A középső fiókjában ott van egy kis alma. Dobd azt a legközelebbi számba!

Megtalálta a fiú az almát, bedobta a sárkány szájába. Az ajtó rögtön kinyílt. A sárkány megrázkódott és elrepült. Az útról visszakiáltotta:

– Majd még találkozunk!

A fiú most kimegy, tovább intézi a dolgait. Volt három tártos lova. Az egyik jobban nyerített már, mint a másik, mert azok észrevették, hogy a gazdájuk be van csapva.

Az idő alatt hazajött a szép Etelka. Amint csak belép a szobába, mindjárt azt kérdezi tőle:

– János, mit csináltál? Lám, megmondtam, a tizenkettedik szobába be ne menj. Most már – azt mondja – nem sokáig leszünk együtt. Hiába vagyunk jegyesek, mert amikor kijövünk az esküvőről, a sárkány engem elvisz.

A gyerek sírva fakadt. Hát, ha ő azt tudta volna, sose csinálta volna.

– Jaj, édesem, most már késő. A sárkány ígért neked három országot, de annak semmi hasznát nem veszed. Mert azt a három országot, amit a sárkánytól kapsz, az az én visszaszerzése miatt három úton elveszik.

Bementek a szobába, egymás nyakába borultak, és sírtak mind a ketten. Hogy miért is tudott ő olyan balga lenni, hogy miért is nem hallgatott leendő feleségére?

Megvoltak otthon egy hétig. Eljött a vasárnap, az esküvő napja.

Összehívták a közeli rokonokat. Aki közeli hozzátartozójuk volt, elkísérte őket a templomba.

Mikor a misének vége volt, az esküvő megtörtént, nagy vihar keletkezett. Amint a templomajtón kiléptek, abban a pillanatban a sárkány Jánostól elragadta a feleségét. Azt kiáltotta neki vissza:

– Három országot adtam fiam, háromszor eljöhetsz a feleségedet meglátogatni. De hazahozni nem fogod többet.

Így János sírva fakadt. Most ő a násznéppel hazamegy, de a menyasszony nincs. Búslakodott, szomorkodott, hogy mit csináljon, mit is cselekedjék most? Merre menjen ő most a feleségét megkeresni, mert haza akarta őt hozni, még ha az életébe kerül is.

Nagy búsán bemegy az istállóba. Ott panaszkodik a lovainak:

– Édes lovacskáim, a gazdasszonyotokat elvitték.

Azt mondja a legidősebb ló:

– Ne gondold vele, édes gazdám, mert visszahozzuk. Csak nyergelj föl! Tegyé el enni, innivalót nekem is, meg neked is a nyeregkapára!

Azzal másnap reggel fölnyergelt. Fölült a lova hátára és elrepült, mert a lova táltos volt.

Mennek, repülnek hegyen-völgyön át, országról országra, erdőkön, síkokon, mezőn keresztül, de sehol nyomát nem látják, hol, merre lehet, hol, merre van.

Azt mondja a ló:

– Nézz csak édes gazdám a földre. Látok ott egy kis házikót, egy nő ül az ajtaja előtt. Nézd meg, nem-e ő az! Teknő van a kezében véres ruhával tele. Megy ki a kúthoz mosni.

Rögtön szálltak. Hát János felesége volt. Azonnal egymás nyakába borultak, egymást megcsókolták, és sírtak örömeikben is, meg bánatukban is. Azt kérdi a fiú:

– Van-e egy kis idő, hogy egy kicsit kipihenhessem magam a lovammal együtt?

– Van – azt mondja – egy kicsi, mert a sárkány minden pillanatban itt lehet.

Azt mondja a fiú:

– Ne húzzuk az időt. Pakolj, ülj föl a lovamra és menjünk!

– Fölülök én a lovadra – azt mondja –, de úgyis tudom, hogy feleúton utolér, mert annak a lova még jobb, mint a tiéd.

– Ne törődj vele. Csak ülj fel és menjünk!

Fölült a lovára, és útnak indultak hazafelé.

Egyszer, ahogy észrevette a sárkánynak a lova, hogy a gazdasszonyt viszik, rögtön elkezdett rúgni, kapálni és nyeríteni. Azon nyomban jön haza a sárkány. Ráförmed a lovára szigorúan:

– Kutya egye májadat, holló vájja ki a szemedet! Szép széna előtted, szép zab előtted, szép patak előtted, mi bajod még?

– Viszik a feleségedet!

Azt kérdi a sárkány:

– Ehetek-e, ihatok-e, egy zsák diót megtörhetek-e, megehetem-e?

– Még azt is megteheted, mert úgyis utolérjük.

A sárkány nyugodtan evett-ivott, egy zsák diót megtört és egy mázsa dohányt elpipált. Utána felpattant a lovára, utánuk eredt. Pár órai repülés után utolérte, és egyszerűen az asszonyt az öléből kivette. Azt mondja a fiúnak:

– János fiam, egy ország odavan.

János búslakodik: mit csináljon most? Azt mondja a lova:

– Édes gazdám, most elrepülünk haza és felülsz a húgomra. Az fiatalabb, erősebb, mint én, jobban kitart. Talán azon sikerül.

Úgy is tett János, szépen elment haza. De az ösztöne nem hagyott neki békét. Alig várta a hajnalt, hogy csak pirkadjon, hogy el tudjon indulni. A ló az utat jól ismerte, mert az utat a nénje megmagyarázta. Mert három testvér volt ez a ló.

Elindultak olyan sebességgel, hogy még aznap délből oda is értek. Meglátta a feleségét, hogy sírva mos a kútnál.

– Gyere édes feleségem – azt mondja –, visszajöttem érted. Most ülj a lovamra és rögtön induljunk vissza.

– Elmehetünk – mondta az asszony –, de úgyis tudom, hogy hiába, mert megint csak utolér.

Azt feleli a lova:

– Édes gazdasszonyom, hacsak lehet, amíg az inam bírja, addig nem. Felugrottak a ló hátára, és azonnal megfordultak hazafelé.

Nyomban rúg-kapál a sárkány lova, nyerít. Jön a sárkány nagy széllal-lobbal. Ráförmed nagy haraggal:

– Kutya egye ki a májad, holló vájja ki a szemed! Szép széna előtted, szép zab előtted, szép patak előtted, mi bajod van még?

– Viszik a feleséged!

– Ehetek-e, ihatok-e, egy zsák diót megtörhetek-e, megehetem-e és még rá egyet alhatok-e?

– Mindent megtehetsz egy keveset, mert azért utolérjük.

Nyomban felpattan a lovára és utánuk ered. Nem is sok idő múlva utolérte a fiút.

– No János – azt mondja –, most már két ország odavan!

Már közel vannak a határhoz, de hát hasztalan. Nem értek át.

Megint elröptültek haza, a harmadik, a legfiatalabb lóért. Másnap reggel korán, alig pitymallott a hajnal, elindultak az útra. Azt mondja a lova:

– Élet vagy halál, gazdám, de mostan megyünk; olyan utat próbálunk, amit még nem csináltunk.

Elindultak, repülnek, csak repülnek, hol a földön, hol levegőn. Megtalálták megint a házat, ahol az asszony újra csak véres ruhát mos a kútnál.

– Na, kedves feleségem, eljöttem harmadszor is érted! Ülj fel a lovamra.

– Felülök, de úgyis tudom, hiába!

Fel is ültek, el is indultak nyomban, hazafelé.

Nyomban tombol a sárkánynak a lova. Jön a sárkány nagy haraggal haza.

– Miért nem hagysz nyugodtan a vendégeim között? Nem hagysz békével soha! Kutya egye májadat, holló vájja ki a szemedet! Szép széna előtted, szép zab előtted, szép patak előtted, mi bajod van még?

– Viszik a feleségedet!

Azt mondja a sárkány:

– Ehetek-e, ihatok-e, egy zsák diót megtörhetek-e, megehetem-e?

– Megteheted, mert még van időnk.

Azzal a sárkány hozzáfogott evéshez-iváshoz. De mi az: hét száznak egy zsák diót megtörni, megenni, egy pár percet szunnyadni?



Rögtön felpattan a lovára és utánuk ered. De ezek már közeledtek az utolsó ország széléhez, mert a sárkánynak tizenkét országa volt. Az utolsó ország határának közelében elfogta őket.

– Na, János fiam, most a három ország lejárt. Mondtam, háromszor eltűröm, hogy eljössz a feleségedért, de ha még egyszer eljössz, az életedbe kerül.

Elvette az asszonyt, és elrepült haza.

Azt mondja a fiúnak a lova:

– Édes gazdám, ha meghalunk is, de visszamegyünk még egyszer szerencsét próbálni.

Azt mondja a fiú:

– Nem bánom, édes lovam, ha mindjárt meghalok is, de most, most élet vagy halál, de annak most haza kell jönni!

Alighogy a sárkány hazaért, letette az asszonyt és elment vissza a vendégeihez. A fiú azonban akkorra odaért. Könyörgött a feleségének, hogy:

– Kedves feleségem, ülj föl még egyszer a lovamra! Nem bánom, ha meghalok is, de akkor tudom, nem fáj a szíved utánam.

Az asszony könyörgött, hogy ne tegye, mert úgyis tudja, hogy a halálba megy.

– Nem bánom, ha meghalok is, csak ülj fel és menjünk!

Azzal felült a lovára, és nyomban megfordult hazafelé. Azt mondja az úton a lova:

– Édes gazdám, most kapaszkodj meg, mert most vagy meghalunk, vagy hazaérünk!

Alighogy ők elindultak, nyomban tombol a sárkány lova. Újra jön a sárkány nagy mérgesen haza:

– Kutya egye májadat, holló vájja ki a szemedet! Szép széna előtted, szép zab előtted, szép patak folyik előtted, mi bajod van még? Mért nem hagysz engem békében?

Azt mondja a lova:

– Viszik a feleségedet!

– Mit! – azt mondja. – Már megint el mert érte jönni? Ehetek-e, ihatok-e, egy zsák diót megtörhetek-e, megehetem-e, és még egyszer alhatok-e?

– Ne sokat beszélj, az utolsó ország felé közelednek már!

Azzal megharagudott a sárkány, nyomban a lovára pattant és utánuk eredt. Az utolsó ország árokpartján fogta el őket. Már csak pár méter választotta el őket a szabad országtól, akkor már nem lett volna a sárkánynak hatalma, hogy utánuk menjen.

– Megmondtam – azt mondja – gazfickó, hogy háromszor megkegyelmezek. De negyedszer már nem.

Avval lerántotta az asszonyt az öléből, úgy dobta fel a saját lovának a hátára és rárivallt:

– Hogy mertél még egyszer a lovára ülni, mikor megparancsoltam, hogy még egyszer elő se hozd őt?

Azzal nekiugrott a gyerekeknek és apróra szétszaggatta. Ott volt a lova hátán egy zsák, ráparancsolt az asszonyra, hogy minden darabját szedje össze, abba a zsákba tegye bele, kösse a lova hátára, hadd vigye haza.

– Hadd lássák meg otthon, hogy így jár, aki utánad mer jönni.

Azzal Etelka Jánosnak minden porcikáját a zsákba rakta, feltette a lova hátára és szóval eligazította haza.

– Vidd a gazdádát haza, és mondd a többinek, hogy utánam többet soha senki se jöjjön!

Evvel a sárkány fölkapta az asszonyt a lovára, és elrepült vele haza.

Most a gyerekeknek a lova búsan ballagott haza. Búslikodott, szomorkodott, az ő gazdája halva a hátán van. Hogy lehetne ebből még egyszer embert faragni?

Amint ballag a gyalogúton, meglátott egy kis kígyót. Egy szép szál fű van a szájában. Azt kérdi tőle:

– Mit viszel, te kis kígyócska?

Azt mondja:

– Élesztőfűvet. Átment a kocsi a fiamnak a derekán, eltörte, hát meg akarom vele gyógyítani.

– Add nekem egy kicsit! Van nekem egy jó gazdám, föl akarnám éleszteni. Itt van – azt mondja – zsákban a hátamon.

– Nem bánom – azt mondja – jó lovacska. De kisfi-am ott hentereg az úton, jön egy kocsi, eltöri a derekát máshol is. Hadd gyógyítom meg előbb azt!

– No – azt mondja a lovacska – gyere, majd én segítek. Megfogom a fogammal a farkán, nem harapom meg, csak elteszem az útról, hogy másik kocsi el ne gázolja.

Úgy is tettek. Azzal a kígyó párszor meghúzta azt a fűvet a seb helyén, azonnal meggyógyult fiacskája, és fürgén csúszott tovább.

Akkor a ló keresett egy kis tisztást. Azzal kettőt nagyot rúgott, a hátáról a zsák leesett. A zsák száját kibontotta, és a húst belőle kiszórta. Akkor elkezdte az orrával olyan emberformába igazítani. Ő azt igazgatta, a kis kígyócska meg a fűvet húzogatta. Ahol a táltos megigazította, a kígyócska meg a fűvet húzogatta, ott az azonnal begyógyult.

Amikor készen volt, úgy látta, hogy a gazdája csak alszik, de hétszerte szebb, mint volt. Azzal gyengén a vállába harapott és föléllt. Talpra állította, és gyengéden megrúgta:

– Gazdám, kelj fel, ne aludjál!

Rögtön fölébredt a fiú.

– Ej, édes lovam, de jót aludtam!

– A világ végéig aludhattál volna, ha nincs ez a kis kígyócska, aki ezt az élesztőfűvet nekem ajándékozta, hogy téged újra talpra állíthassalak.

– No most, édes lovam, egyszer már fölébredtem, de most gyerünk újra vissza. Vagy menjünk elébb haza?

Azt mondja a lova:

– Menjünk elébb haza. Három nap múlva induljunk útra, gazdám. Legalább a sárkány elfeledi a múltat, ami vele történt, és nem gyanakodik.

Úgy is tettek. Elmentek haza. Kipihenték magukat, és harmadnapon újra elindultak. Amint mennek, harmadnapon, azt mondja a lova:

– Édes gazdám, most hallgass a szavamra. Most nem szabad nekünk egyenesen odamenni a sárkányhoz, hanem egy kis kerülővel meg kell kerülni a kastélyát, mert neki még a halottai is megmondják, hogy idegen jár az országban. De úgy vigyázz, úgy menj oda, hogy a sárkány ne legyen odahaza. A feleségedtől kérdezd meg, hogy a sárkány hol vette a lovát, mert másképp sose kerül haza.

Azzal megkerülték a kastélyt, egy domb mellett elbújtak, és ott meghúzódva hallgatóztak. Mikor a sárkány elment hazulról, a gyerek rögtön az asszonyhoz ment. Az asszony megijedt, amikor meglátta, mert nem hitt a szemének, hogy csakugyan ő.

A gyerek megszólal:

– Kedves feleségem, ne ijedj meg tőlem, mert én vagyok az. Csak bújtassál el, hogy senki meg ne tudja.

– Hát a lovad hol van?

– Az jó helyen van!

Avval megölelte, megcsókolta, bevezette a szobába. Azt mondja:

– Kedves feleségem, arra kérlek, kérdezd meg tőle, hogy hol vette a lovát? Ha megmondja és elmegy hazulról, akkor én már itt leszek. És akkor elmegyek oda, én is szerzek egy lovat, különbet, mint az övé, csak azt nem tudom, hogy hol van olyan ló.

Avval ott kellett neki hagyni a feleségét, mert a sárkány jött haza. Visszamegy a lovához, mondja a lovának:

– Édes lovam, megkérdi majd, de meg kell várnunk. Lehet, hogy az éjjel lesz meg. Megjött a sárkány a vendégségből, azt kérdezi:

– Na, készen van-e már az ebéd?

Azt mondja a felesége:

– Készen lesz rögtön. Gyere, férjecském, gyere, ebédeljünk!

Ez a szép szó nagyon feltűnt a férjének, hogy most nem sír, hanem nagyon hízeltőn beszél. Leültek az első tál ételhez. Azt mondja az asszony:

– Mondd meg, édes férjem, ha nem bántanálak meg szavammal: ugyan hol vetted a lovadat?

Erre a szóra úgy csapta pofon a sárkány az asszonyt, hogy az ajtóban állt meg.

Azt mondja:

– Mi közöd hozzá? Mit akarsz te avval, hogy én hol vettem a lovamat? Különben majd megmondom – azt mondja –, csak várj! Majd rákerül a sor. Különben – azt mondja – menj, hozd a másik ételemet is! Hadd egyek.

Avval fogta az asszony a tálat, behozta, letette az asztalra. Megint megkérdezte:

– Mondtam, hogy nem rossz szándékból kérdeztem, de mondd meg igazán, hol vetted a lovadat, mert ilyen jó lovat még sohasem láttam.

Második kérdésére megint csak pofon csapta a sárkány, hogy kiesett a konyhába.

– Mit faggatsz? Mit kérdezhetsz engem mindig? Nem hagysz még nyugodtan enni sem. Menj és hozd a harmadik tál ételemet is!

Behozta a harmadik tál ételt, letette az asztalra. Megint kérdezte:

– Mondd meg, édes férjem, nem rossz szándékból kérdezem, ugyan hol vetted a lovat?

Avval harmadszorra úgy csapta pofon, hogy kiesett az udvarra. Akkor aztán sírva fakadt az asszony. Azt mondja a sárkány:

– Látom, hogy igaz szívből kérdezted, de nem akartam hinni. Majd megmondom, csak várj, elébb kerülök egyet.

Avval a sárkány elment. Megkerülte a temetőkertjét, melyekben az ő halottai voltak, akiket ő gyilkolt meg. Mindegyiket sorba kérdezte, hogy nem láttak-e erre idegent?

A halottak azt mondták:

– Nem jött senki azután az eset után, mióta a feleségedet negyedszer elvitték.

Akkor elment a sárkány haza. Azt mondta a feleségének:

– Hát most gyere ide mellém. Most hallgasd meg, megmondom. Most már annak úgy sem tudod megmondani, hiszen a szemed láttára szétszaggattam. Te magad meg nem sokat nyersz vele. A ti kastélyotoknak a bal sarkán ott van egy gyalogút. Nem nagyon látszik, mert ember ritkán jár rajta. De azért észre lehet venni, mert a fű rövidebb rajta, mint másutt. Ez az út az Óperenciás tengerpartra vezet. Azon a darabon, ahol az út kijár, ott vagy húsz öl szélességben csak térdig érő a víz. És annak a túlsó partján, ott megvan ez a gyalogút, az tovább vezet a másik ország szélén. Ott lakik egy öregasszony, egy vasorrú banya. Annak van még három lova. Egy van köztük, a vasderes, az még kétszerre erősebb és ügyesebb, mint az enyém. Csak azt az öregasszonyt hűségesen kell kiszolgálni. Annál három nap az esztendő. Aki azt hűségesen kiszolgálja, alku nélkül, amit kér, azt kap. No most – mondja a sárkány –, hallottad, hogy így van. Evvel elégedj meg. Én most elmegyek, isten veled!

Avval a sárkány elment.

A gyerekeknek a lova rögtön szólt:

– A sárkány most ment ki a kapun. Rögtön, de azonnal menj be, édes gazdám, és kérdezd meg, mit mondott?

A gyerek azon nyomban bement. Átölelte a feleségét, megcsókolta.

– Mondd, kedves feleségem, ugyan mit mondott?

– Ide hallgass, kedves férjem! A mi kastélyunk bal sarkán van egy gyalogút, amely az Óperenciás tenger partjára vezet. Azt arról ismered meg, hogy ott a fű egészen rövid, de másutt nagy. És a tengeren keresztül is csak térdig ér a víz, azon átjuthatsz a túlsó partra. A második országban ott lakik egy öregasszony, azt kell hűségesen kiszolgálnod. Annak van még három lova. Azok között a legfiatalabb egy vasderes. Az kétszer erősebb, mint a sárkányé, és gyorsabb. De hogy azt hogy szerzed meg, ahhoz az isten segítsen, abban én segíteni nem tudok. – Azzal mondja: – De most isten áldjon, mert a sárkány azonnal itthon lesz, már hallom, hogy tombol a lova. Én megvárlak, akármilyen nehezemre esik is. Csak vigyázz magadra, hogy bajod ne essék!

Avval a gyerek megcsókolta a feleségét és otthagya. Kiment a lovához, felült a hátára. Az úton elmesélte neki, hogy mit hallott. Elmentek haza. A gyerek megetette minden lovát, beállította az istállóba. Másnap fogta a tarisznyáját, avval az egy szál élesztőfűvel, ami az ő lovánál maradt, amit a kis kígyó vele megfelezett, megindult azon a járatlan gyalogúton. Ment, mendegélt.

Megtalálta a tengerpartot. Próbálgatta a vizet jobbra-balra, hát csakugyan nem ért fentebb a térdénél. Avval irányt vett és csak egyenesen átment.

Mikor átért, látja, hogy ott egy szép aranyhájú halacska hentereg a porban. Egyik fele már megszáradt, megégette a nap, de él. Fogta a halacskát, megsajnálta, beledobta a vízbe. Azt mondta:

– Szegény halacska! Itt pusztulsz el, megsütött a nap, a víz meg messze van, nem tudsz belemenni.

A halacska rögvest kiugrott a vízből, de abban a pillanatban kétszer akkora lett, mint volt, és frissebb és egészségesebbnek látszott.

– Na jó fiú, amiért így megsajnálta, megszántál, mert láttad, hogy élve elpusztulhatnék, vegyél ki a bal-

oldalamból egy szál héjat, amelyiket nem sütötte a nap. Ha valamikor bajod lesz, görbítsd meg, én rögtön ott leszek és a bajodon segítek.

Evvel a halacska beleugrott a vízbe és eltűnt.

Elgondolkozik a gyerek:

– Ehol-e, még meg sem gondolná az ember, hogy honnan kerül a segítsége. De hát mit tudna nekem ez a kis halacska segíteni?

De azért szót fogadott, a héjacskát eltette a tárcájába. És ment tovább.

Megy, mendegél egy erdőn keresztül. Az erdő közepén talált egy kis tavat. Ott látott egy szép vadkacsát búslakodni, mert az egyik szárnya el volt löve. Röpködni akarna, de nem tud. Megsajnálta a gyerek, megszólította: – Te kis kácsa, gyere ki, hadd gyógyítsam meg a szárnyadat!

– Nem megyek! Mit gondolsz? Azért, hogy paprikást, vagy pecsenyét készíts belőlem?

– Ne félj – mondja a gyerek – nem bántalak! Tiszta szívből mondom, hogy meggyógyítlak.

– No, isten neki, nem bánom. Ha már rászorultál az életemre. Így se sokat ér. A szárnyam el van törve, nem bánom, ha meghalok is.

Ezt mondta a kácsa. Avval kiúszott a patak szélére. A gyerek megfogta, és leült vele. Az ölébe vette, elővette tárcájából az élesztőfűvet, megkenegette vele a sebes szárnyát. Az azonnal meggyógyult. Olyan lett, mintha sohasem lett volna eltörve.

Megörült a kácsa. Mindjárt próbálja a szárnyát, próbál vele repülni. Hát bizony lehet.

– Na, jó fiú, azt gondoltam, hogy elveszed az életemet. De mivel ilyen jót tettél velem, húzz ki a balszárnyamból, amelyik nem volt törött, egy szál fényes tollat. Ha valamikor bajod lesz, a szélesebbik felét repeszd le. Én rögtön ott leszek. De jól tedd el, hogy el ne veszítsd!

Azzal a kácsa a gyerekeknek megköszönte és elszállt.

A fiú pedig ment tovább a patak mentén. Az erdő szélén talált egy forrást. Ott egy kicsit leült megpihenni. Elővette a tarisznyáját és falatozott. Gondolkodott, hogy mit is fog ő evvel a halhéjaccsával és a tollacskával csinálni? De azért gondolta: megőrzöm én, meg bizony. Hadd legyen!

Mikor kipihente magát, elindult tovább az útján. Megkeresni azt az öregasszonyt, hol-merre van? Távolban – de nagyon messze volt még hozzá – meglátott egy házat, egy kis házikót inkább. Pár kilométerre volt még a háztól. Nagyon bokros erdőségbe került. Megy el egy bokor mellett, egyszerre kiugrik egy róka. De csak három lábon ugrál, a negyedik lábát csak húzza maga után. Azt mondja:

– Várjál, rókapajtás! Látom, fáj a lábad. Állj meg, hogy meggyógyíthassam!

Hátranéz a róka, azt feleli a fiúnak:

– Dehogyan állok meg! Üsd le a másikat is? Akkor megnyúzhatsz, jó subát csinálhatsz a bőromból!

– Nem bántalak én, rókapajtás, csak sajnállak. De ha nem hallgatsz a szavamra, nem tehetek róla.

– No nem bánom – mondja a róka –, hát megállok. De lelkedre bízom. Hogyha megütsz, azonnal megharaplak!

– Dehogyan bántlak – azt mondja a fiú –, örülök, hogyha segíthetek a bajodon.

Avval elővette az élesztőfüvet, megkente vele a róka fájós lábát. Az egyszerre úgy meggyógyult, mintha so-hase fájt volna. Úgy ugrabugrált, szaladgált, szökdelt a róka. Nagy örömmel azt mondja a róka:

– No, jó fiú, amiért jót tettél velem, hát szakassz ki a farkam tövéből egy csomó szőrt. Tedd el, és hogyha valamikor valami bajod lesz, tömd a pipádba, gyújts rá, én rögtön ott leszek.

Avval a róka megköszönte a fiú jóságát, és elment.

A gyerek pedig ment, ballagott az útján tovább. Éppen este lett, mire a házhoz ért. Látja, ott ül egy öregasszony a konyhaajtóban. Rákönyökölt a két tenyerére, és nézi a fiút, ki lehet az, aki közeledik hozzája?

Odaért a gyerek, köszönti illedelmesen:

– Adjon isten jó estét, édes öreganyám!

– Adjon isten neked is, fiam! Köszönheted, hogy öreganyádnak szólítottál! Kilencvenkilencnek már karón van a feje, tiéd lett volna a századik. Mondd fiam, mi járatban vagy itt, ahol még a hazádbeli madár sem jár?

– Én, édes öreganyám, szolgálatot keresek – mondja a gyerek.

– Éppen jókor jöttél. Én megfogadlak – mondja a szüle. – Nem kötöm ki a béred. Három nap az esztendő. Amit kívánsz, azt adok. De úgy adom, hogy van három lovam, ha azokat tisztességesen megőrzöd, ha azokat nekem este hazahozod, ha azok el nem tudnak szökni.

– Megőrzöm én, édes öreganyám, majd elbánok én velük.

– Na jól van, édes fiam – azt mondja –, gyere be, vacsorázzál. És – azt mondja – megmutatom a lovakat is, hogy hol vannak és hogy milyenek. A szüle adott a gyerekek jó vacsorát. Készített neki jó fekvőhelyet. Mikor aztán a gyerekek jóllakott, kimentek az istállóhoz. Nézegeti a gyerek a három szép lovat, olyat az ő szeme még nem látott.

– Ezek lesznek azok, fiam, melyeket őrizned kell – mondja a szüle.

A gyerek megsimogatta mind a három lovat. A szüle otthagyta. A legfiatalabb ló megnyalogatta a kezét, de akkor még nem szólt neki semmit.

A gyerek bement a szülőéhez a szobába. Egy darabig kérdezgette, hogy mit csinált, merre járt. Beszélgettek egy darabig, azután lefeküdtek. Aludtak reggelig.

Másnap reggel fölkeltek. A szüle fölpackolta a tarisznyáját. Ezalatt a gyerek felkantározta a három lovat. Ő

mindjárt a vasderes hátára pattant. A szüle megmutatta neki a legelőt. Ugyanaz az erdő volt, ahol ő a forrásnál megpihent. Ott levette a lovakról a kantárt. Azok elkezdtek legelészni, ő pedig egy nagy fa alá telepedett. Heverészett és nézte a lovait, hogy legelnek.

Egyszer csak délfelé, jön egy kis szellő, rászállt a gyerek szemére és ő mély álomba merült. Jó délután volt már, amikor felébredt. Keresi a lovait, hol vannak: nem találja őket sehol. Nincs meg egy sem. Megtalálja a helyet, ahol legeltek, de a lovakat nem találja sehol, bármerre is bolyong.

Eszébe jutott, hogy a halacska adott neki héjat. És azt ígérte, hogy ha baja lesz, hát segít rajta. Meggömbölyítette a halhéjat, abban a pillanatban ott termett a kis hal előtte.

– Mit parancsolsz, jó fiú? – kérdi tőle.

– Arra kérlek, kis halacska – mondja a fiú –, mondd meg, hogy hova lettek a lovaim?

– Hm, a te lovaidd – azt mondja a halacska – ott vannak az én táboromban. Az egyik futárom jelentette, hogy három idegen hal került közéjük. Gyere velem egy pillanatra, ott leszel a tengerparton, majd csak vigyázd! Majd mikor a tenger elkezd mozogni, akkor – azt mondja – három nagy, tüskeshátú dörgencs, tiszta fekete, úszik majd a part felé. Az én legényeim szorítják, hajtják a tengerből kifelé. De jól vigyázz! – azt mondja. – A kantárt jól fogd a kezedbe, hogy mikor a középső a partra ér, úgy üsd fejbe, hogy felforduljon. Abban a pillanatban ott leszel a helyeden és meglesznek a lovaidd.

Abban a pillanatban a halacska segítségével a gyerek kinn termett a tengerparton. Nézi a gyerek: a tenger nagyon morog, nagyon zúg és három fekete hal – de egyenesen neki tart – csak úszik ki a partra. Abban a pillanatban a gyerek jól megfogja a kantárt, úgy megütötte a középsőt, hogy az mindjárt felfordult. A következő pillanatban már ott volt a legelőn a három lovával együtt. Szépen felkantározta őket, felült a vasderesre és elnyargalt haza.

– Jó estét, édes öreganyám!

– Adjon isten, fiam! Megjöttél, fiam?

– Amint látja, öreganyám! Jó lovacskák ezek! Igen szépen legelésznek!

– No, eredj be, fiam, vacsorázz meg – mondja a szüle.

Míg a fiú bent vacsorázott, a szüle a három lovat az istállóban, az egyiket piszkafával, a másikat szeneslapáttal elkezdte ütni-verní, mint a dobót, azért, mert nem tudtak elszökni.

– Így kellett elbújniotok, hogy megtaláljon benneteket? Ti ilyenek-olyanok! Megálljatok – azt mondja –, majd holnap elbújttatok én jobban. Mert ha el nem bújtok, akkor adok nektek!

Avval bement a gyerekek a szobába, mintha mi sem történt volna. Szépen eldiskurált, elbeszélgetett vele. Aztán lefeküdtek, és aludtak reggelig.

Másnap reggel még többet pakolt a szüle a tarisznyába, hogy jól berúgjon, hogy csak aludjon. Azért adott a fiúnak álomport a borába.

A fiú fölkel másnap reggel, kiment az istállóba. Fölkantározta a lovait, megint csak a vasderesre ült. Kinyargalt a legelőre, ahol tegnap is volt, és eleresztette a lovakat. Ő lepihent a helyére, a forrás mellé, a hűvösre.

Eljött a dél, megcsapta a szellő a fiúnak a szemét, elaludt újra. Estefelé fölébredt, körülnéz, hát a lovai nincsenek sehol. Gondolkodik, hova menjen, hol találja meg a lovait most? Eszébe jutott a tegnapi halacska. Gondolta, hátha a kácsa is tudna segíteni? Elővette a zsebéből azt a fényes tollat, a szélesebbik felét lerepesztette. Egyszerre megsuhan a levegő fölött, hát itt van, megjött a kácsa.

– Mi bajod, jó fiú? Miért hívtál?

– Elveszték a lovaidd, nem tudom, hogy hol keressem őket. Ha tudnál tanácsot adni, arra kérlek – mondja a gyerek.

– Ó – azt mondja –, afelől ne gondolkozz! Van az én falkámban három fehér holló, tiszta fehérek, ami ritkaság. Majd az én legényeim leszorítják őket olyan alacsonyan, ahogy te vagy, és hajtják feléd. Csak a kantárra jól vigyázz! El ne szalajtsad, és üsd meg a középsőt úgy, hogy rögtön essen le elibéd! Azonnal meglesznek a lovaidd. Ott lesznek a legelőn, ahol akkor délben voltak.

Úgy is lett. Elment a kácsa után a patak partján. Egyszer szétnéz, hát mint a felhő, annyi a vadkacsa. De szorítják ám a három fehér hollót. Jönnek egyenest neki, mintha el akarnák őt gázolni. Ő sem volt rest, megfogta a kantárt szorosan, mikor ütésre került, úgy megütötte a középsőt, hogy rögtön a lába elé esett. Abban a pillanatban ott termett a legelőn, ahol reggel volt, ahonnan a lovai elsöktek.

Mindjárt fölkantározta mind a hármat, fölugrott a vasderesre, és elnyargalt haza. Köszön a szülének:

- Adjon isten jó estét, édes öreganyám!
- Adjon isten neked is, édes fiam! Hát megjöttél?
- Megjöttem, édes öreganyám!
- Jók voltak-e a lovak?
- Jók voltak, édes öreganyám. Nem mennek ezek sehova.
- No – azt mondja a szüle –, eredj be vacsorázni.

Majd én addig megitatok.

A fiú bemegy a szobába, a szüle meg az istállóba. Előveszi a megtüzesített pizskafát – piff-puff –, üti-veri a három szilaj csikóját, egyiket jobban, mint a másikat.

– Nem tudtatok jobban elbújni? Megálljatok, bitangok, majd holnap! Kétszer – azt mondja – megtalált benneteket. No, de majd holnap találjon meg! Itt lesztek a konyhában a szakajtóban! Tyúk alatt tojások!

Avval otthagya a lovakat, bemegy a fiúhoz:

– No, egyél, édes fiam, én is vacsorázom. Azután ráérünk, egy kicsit beszélgetünk, míg lefekszünk.

Úgy is volt. Beszélgettek egy darabig, azután lefeküdtek, és aludtak reggelig.

Másnap reggel, ahogy fölkelnek, fölpackolta a szüle a tarisznyát a fiúnak:

– Na, itt van, fiam, az ennivaló! Vezesd ki a lovakat, hadd legeljenek!

A gyerek kiment az istállóba. Fölkantározta a lova- it, fölpattant a vasderes hátára, kinyargalt a legelőre, a tegnapi helyre. Ott a lovait szabadon eresztette, ő meg lehevert a forrás mellé az árnyékba, a fa tövébe.

Tizenegy óra felé jött a meleg szellő, megsuhintotta a fiú szemét, és ő elaludt. Estefelé ébredt fel, hát nincsenek a lovak sehol. Gondolkodik, hogy mit csináljon most? Kétszer megtalálta, de hol fogja őket harmadszorra is megtalálni? Eszébe jutott neki a sánta róka. Fogta a szőrt, beletömte a pipába, és rágyújtott. Alig-hogy rágyújtott, megzörren a bokor, megjött a róka.

– Mi bajod, jó pajtásom, vagy inkább jóbarátom, hogy ilyen hamar hittál?

– Rókapajtásom, az a bajom, hogy elvesztek a lovaim.

– Ez, pajtás, egy kicsit bizony baj – azt mondja a róka-koma –, de azért megpróbáljuk, majd talán sikerül. Most csak jól hallgass a szavamra. Úgy csináld, ahogy én mondom! Most gyere utánam, egészen közel a házhoz, de úgy, hogy a szüle véletlenül meg ne lásson. Mert van – azt mondja – a szülének egy hétországra szóló torkú kakasa. Azt majd én megfogom. A szüle azt szereti az összes között a legjobban. Majd én ordítatom, te meg addig húzódj a ház mellé. De olyan közel, hogy mikor a szüle a konyhából kiugrik és fut utánam a pizskafával – én majd futtatom a kakast minél messzebb a bokrok közé –, akkor te meg a kantárral, amit az ajtó mellett a sarokban találsz, ahol a szüle ült – a szakajtóban látsz három tojást – csapj közibük úgy, hogy mind a három szétfröccsenjen, de úgy, hogy még a falra is jusson belőle. Abban a pillanatban meglesznek a lovaidd, ott lesz a legelőn. Most – azt mondja – gyere utánam, csak vigyázz!

El is indultak szépen, egyik bokortól a másikig, tovább-tovább lopakodva. Úgyannyira, hogy a fiú közel ért a házhoz, a róka meg a szemétdombhoz, ahol a tyúkok kapargáltak. Egyszer a róka a bokor mellől kiugrik, villámgyorsan elkapja a kakast, és fut vele a bokrok közé. Ordít a kakas szörnyen, hogy hét országon hallik. Kiugrik a szüle:

– Megállj, te bitang, már meg ide mertél jönni! Egyszer már letörtem a lábad, de most letöröm a derekad! Megállj, te bitang róka!

Fut a szüle egyik fától a másikig, de a róka szaladt szörnyen.

Ezalatt a fiú beugrott a konyhába. Olyant vágott a kantárral a tojások közé, hogy az mind a három szétfröccsent. Abban a pillanatban ő kinn termett a legelőn a három lovával együtt. Mindjárt fölkantározta mind a hármat. Felült a vasderesre, és elnyargalt haza. Útközben azt mondja a vasderes a fiúnak:

– Édes gazdám, tudom, hogy énértem szolgálsz, de holnap nem ismeresz rám. Mert én holnap egy koszos csikó leszek és a szemétdombon hentergek. A szüle majd ígér neked mindent, a két másikat is odaadja, de te csak engemet válassz, még ha a hátadon viszel is egy darabig. Most még arra figyelmeztetek: ha megvacsoráztok, a szüle majd sokáig beszélget veled, azért, hogy elálmosodj, és minél előbb aludj el úgy éjfél felé. De te el ne aludj, mert hiába szolgáltat ki a három napot, a fejed az éjszaka mégis karóba kerül. A szüle majd pontosan tizenegy órakor mondja:

– Jó éjszakát, édes fiam, aludjál te is! – Ő nyomban elalszik, de fél tizenkettőkor már fölkel. És látod, ott lóg a sarokban egy rossz szerszám, kantárral és egy rossz kardhüvellyel. Ő majd fölkel fél tizenkettőkor, kihúzza a hüvelyéből a kardot. Meg ne ijedj tőle, mert kiölti a nyelvét, és azon elkezd fenni a kardot. Akkora nyelve van, mint egy nagy csoroszlya. Amíg háromnegyedre ér az óra a tizenkettőn, addig mindig azt huzigálja, a nyelvét feni. Akkor majd szól: – Szolgám,



kelj fel! – De te meg ne mozdulj, mert akkor megtudja, hogy ébren vagy. Majd amikor pontosan üti a tizenkettőt, akkor majd rád kiált: – Szolgám, kelj fel, a durgós ménkű üssön feléd! Mert mindjárt kettéváglak! – Te abban a pillanatban vágódj a fal mellé, mert akkor a szüle elveszti a szemevilágát, nem lát, és úgy suhint a karddal az ágy alá, alulról felfelé. Te a fejnél való végén maradsz, az ágyat kettévágja alattad, és azután majd tapogat, keres, hogy hol vagy darabokban. És majd, ha nem talál, az ágy újra összeáll, mint az előbb volt. Akkor elmegy az ágyára, a kardot beteszi a hüvelyébe, és akkor alszik reggelig. Így azután te is aludhatsz, de csak ébren. Reggel azután kérd a szülétől a kantárt, a nyeret és a kardot. Mert olyan kard az, amilyen a világon több nincs.

Amíg ezt a vasderes a gazdájának elmesélte, hogy viselkedjék, mit csináljon, addigra szépen hazaértek. A gyerek nagyon megfigyelte, hogy őt mire tanították. Mire hazaért, szépen köszönt:

– Jó estét, öreganyám!

A szüle is köszön, mintha nappal mi sem történt volna a lovakkal vagy a kakassal.

– Eredj be fiam – azt mondja –, vacsorázzál! Én meg majd – azt mondja – itatok.

Avval fogta a piszkafát, meg a személtapátot, avval elkezdte ütni-verní a lovakat:

– Még most se szöktetek meg tőle, az utolsó napon? Úgysem adlak neki! Az éjszaka megölöm! Vagy olyan ronggyá teszek, hogy nem is kellesz neki! – Ezt mondta a vasderesnek. Avval otthagya a szüle a lovakat.

Bement a gyerekekkel a szobába:

– Na, gyere, édes fiam, most ketten vacsorázzunk!

Elkezdtek azután kettesben vacsorázni. A fiú már másodszor, de szót fogadott. A banya sokáig beszélgetett vele vacsora után, hogy minél álmosabb legyen. A fiú azonban vigyázott magára nagyon, megfogadta a lova tanácsát.

Elérkezett a tizenegy óra. Mondja a szüle:

– Jó éjszakát, fiam! Feküdj le és aludj, mert én is lefekszem.

Lefeküdt a gyerek, de csak úgy aludt, mint a nyúl. A szüle aludt, mint a bunda.

Mikor az óra fél tizenkettőt ütött, mint a villámcsapás, úgy felugrott a banya. Lement a kardért a sarokba, kihúzta a hüvelyből, egy darabig nézegeti: – No, ez elég lesz neki! – Kivette rőfös nyelvét, elkezdte a kardot fenni két oldalán, egyiket le, másikat föl.

Háromnegyed tizenkettőkor szól a szolgának:

– Szolgám, kelj fel!

De az meg sem mozdul, mint aki a legmélyebben alszik.

– No, csak aludjál, majd adok egy fertályóra múlva!

Pontosan tizenkettőkor szól a szolgának:

– Szolgám, kelj fel, a durgós mennykő vágjon beléd, mert mindjárt kettéváglak! – Avval a szeme világa elveszett, és a karddal az ágy alá vágott.

Abban a pillanatban a gyerek az ágyfejre felkuporodott. Alatta az ágy összeesett. A szüle rögtön kezdte keresni, hátha valamelyik darabja a kezébe akadna. Az ő feje lett volna a századik, ha a vágás sikerül. De amikor tapogatta, nem találta. Dörmögött magában, hogy hova lehetett ebben a pillanatban?

– No, nem baj – azt mondja –, kiszolgált. Most már lejárt a hatalmam, elmúlt éjfél. Tudom, hogy mit akar elvinni tőlem. De olyan csúffá teszem, hogy úgysem viszi el. – Azután lefeküdt, és mélyen elaludt.

A fiú is töprengett, elaludjon-e vagy sem, de nem mert elaludni. Inkább fennmaradt, nem mert aludni.

Egyszer csak megvirradt. Fölkelt a szüle, megcsinálta a gyerekeknek a jó reggelit.

– Na, fiam – azt mondja –, hűségesen kiszolgáltál, mondd, mit kívánsz! Én azt megadom neked!

– Nem kívánok én, édes öreganyám, más egyebet, csak azt a rozsdás kardot és kantárt, meg azt a piszkos

nyerget, amelyik az ölben van, meg azt a csikót, amelyik a szemétdombon van.

Nevetett a szüle:

– Ugyan mit csinálsz, fiam, vele? Ez még ócskavasnak sem kell! Meg ezt a rossz csikót a hátadon kell vinned, mert ez téged úgysem bír el.

– Nem bánom én, édes öreganyám, majd kijavítom én odahaza. Ezt meg kisikálom valami kinnal.

A szüle csak nevetett, azt mondja:

– Adok, fiam, aranyat, ezüstöt, amennyit csak elbírsz. Gazdag ember lesz belőled. Nem kell szolgálnod többet az életedben.

– Köszönöm, öreganyám, én megelégszem már csak evvel – mondja a gyerek.

– No – azt mondja a szüle –, ha neked csak ez kell, én nem bánom, hát vidd el! De megmondom, a csikót vinned kell, mert nem tud menni, amíg a határból ki nem ér!

Fogja a gyerek: szutykosan, sárosan, ahogy volt, a csikót, föltette a hátára azt a rozsdás, piszkos nyerget, fölkanthozta. A rozsdás kardot felkötötte a maga derekára. Akkor fogta a csikót, a hátára vette, mert az maga nem bírta menni.

– No, isten áldja, édes öreganyám – mondja a gyerek. – Köszönöm a szolgálatot!

– Isten veled, fiam! Csak jól abrakold, mert másként nem áll lábra! – mondja a gyerekeknek a szüle.

El is cipelte a gyerek egészen a szüle határáig. De közben annyira elfáradt, hogy háromszor hajította le a válláról a csikót, és vette fel újra. Mikor átért az árkon, azt mondja a csikó:

– Most tegyél le, gazdám! Ezután már én viszek!

Avval a csikó odavágta magát a földhöz, másik pillanatban felugrott, megrázkódott, olyan aranyszörű vasderes lett belőle, amilyent a fiú még életében nem látott. Abban a pillanatban végignézett saját magán is, nem hitt a szemé-

nek! Úgy ragyogott a kardja, ruhája, sarkantyúja, amilyen még sohasem volt. Azt se tudta, hogy ő az, vagy más.

Azt mondja a lova:

– No, édes gazdám, ülj fel a hátamra! És azt kérdezem most tőled, hogy úgy menjünk-e, mint a szélvész, vagy mint a gondolat?

– Úgy menjünk, édes lovam, hogy se tebennem, se énbenem kár ne essék.

Abban a pillanatban, észre sem vette, már repültek is a levegőben. De a lova is háromszor vetette le Jánost a hátáról. Így értek haza. Rokonai alig ismerték föl. Azt mondja a lovának:

– Édes lovam, még most van időnk elég, talán odaérünk. Elmegyünk a feleségemért.

– Ó – azt mondja a lova –, ott leszünk mindjárt! Én azt is tudom, hogy hol van. A nagybátyámnál!

Mert a sárkánynak a lova az ő nagybátyja volt.

Avval fölugrott a hátára, és mire észrevette, már ott is termett nála. A felesége éppen vizet merített a kútnál, amikor ő a vasderesen megjelent. Azt mondja:

– Kedves feleségem, eljöttem ám érted! Amit megígértem, meg is tettem. Itthon van-e a sárkány?

– Nincs – azt mondja az asszony. – Oda van a rokonainál.

– Na, az csak hadd mulasson ott, mi meg majd itt – mondja a gyerek.

Avval aztán bement az asszony. Ugyan régen látták egymást. Megölelte, megcsókolta az asszonyt.

– Na – azt mondja –, kedves feleségem, csomagold össze a holmidat. Most bátran ülj fel a lovamra!

Össze is csomagolt az asszony, fel is ült a lova hátára, a gyerekeknek az ölibe, és így lassan megindultak hazafelé.

Amikor ők a kapun kiértek, a sárkánynak a lova abban a pillanatban nyerít, meg tombol. Fut a sárkány haza, mérges nagyon. Rákiált a lovára:

– Kutya egye májadat, holló vájja ki a szemedet! Szép széna előtted, szép zab előtted, szép patak előtted, mi bajod van még?

– Viszik a feleségedet! – feleli a sárkány lova.

– Ehetek-e, ihatok-e, egy zsák diót feltörhetek-e, megehetem-e?

– Semmit se tehetsz, mégsem érzük utol!

Eh, megharagudott a sárkány. Fölkötötte a tízmázsás sarkantyúját, fölugrott a lova hátára, sarkantyúját majdnem félig belevágta a lova oldalába. Lehelt, majd kifújta a tüdejét. A gyerek meg csak kinevette ökelmét.

– Ne tombolj, koma! Most én megyek jobban!

Nyerít a sárkány lova:

– Állj meg, öcsém – azt mondja –, kivágja a belemet!

– Nem kár érted, ha nem tudod úgy levágni a hátadról, hogy mire a földre ér, kulimász legyen belőle! – mondja vissza a gyerek lova.

Akkor a sárkány lova nagyot rúgott, a sárkány lefordult a hátáról, azonnal összerogyott, mint a rongy. A másik ló emehhez meg szépen odament. Így az Etelka szépen átült a sárkány lovára, és szép lépésben elbaktattak haza.

Mikor hazaértek, megvolt a nagy öröm. Hítták össze a rokonokat. Megtartották a lakodalmat. Otthon éltek egy darabig.

Egyszer találkozik ott János egy szép fiúval, egy hozzá hasonlóval. Azt mondja neki:

– Hallod pajtás, mondanék neked valamit. Boldog embert csinállok belőled, ha meghallgatod a szavamat.

Gyere most velem, az én hazámba, mert az én királyom eddig már meghal bánatában, mert azt gondolja, hogy az ő Jancsi fia sohasem tér többet vissza.

– Elmennék én, pajtás – feleli a másik –, de gyalog úgysem mehetek veled odáig.

– Nem baj, pajtás, segíték én azon. Adok én egy lovat, amelyiken könnyen utazol.

Ebben aztán meg is egyeztek. A rokonoktól elbúcsúztak, és a gyerek hazájába indultak. Meg is érkeztek harmadnap.

Beköszöntött János a királyhoz illedelmesen. Vitt neki almát is egy tele zsákkal, amelyiket a király olyan nehezen és kíváncsian várt. Megkérte aztán a királyt:

– Felséges királyom! Én a leányodat feleségül most már nem vehetem, mert nekem már van feleségem. Ha nem van itt egy igen jó barátom. Ha a királykisasszony beleegyezik, őneki ajánlom.

Beleegyezett a király szívesen, mert amikor ő egy almát megevett, abban a pillanatban talpraállt, és egészséges lett.

Akkor azután iszonyú nagy lakodalmat csaptak. Volt ottan lé, meg lé, hogy még a kutyák is térdig jártak a levesben. De boldog ember volt, aki egy kanállal kapott. A Dunát bekötötték egy nagy zsákba. Sárgarépból sarkantyút csináltak a fiú csizmájára. Amint forgolódtak a nagy vigasságban, a gyerek sarkantyúja beleakadt a zsákba, így a zsák kirepedt, a Duna pedig folyásnak eredt.

Itt a vége, tedd a jégre, majd elcsúszik valamerre!

Mesemondó én voltam! Ha nem hiszed, járj utána!

Ortutay Gyula – Katona Imre (1951): *Magyar parasztképek*. 1. kötet. Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest.

Ortutay Gyula (1985): *Magyar népköltészet*. Akadémiai, Budapest.

Czinege Ádám Balázs írása *„rávilágít a zsűritagok munkájának árnyalt és kételyektől egyáltalán nem mentes természetére”,* pontosan mutatja be „Az év meseterapeuta” pályázat elbírálásának szépségét, dilemmáit és nehézségeit egyaránt.

(a szerkesztőség)

Az út és a virág

Czinege Ádám Balázs

A Metamorphoses Meseterápiás Egyesület 2024 tavaszán hirdette meg először „Az Év Meseterapeuta 2023.” címmel szakmai pályázatát, amelyen végzett meseterapeuták indulhattak és mutathatták be szakmai tevékenységüket, a mesékkel végzett munkájukat. A jelen írás a zsűri munkájáról szóló beszámoló – nem csupán a tényekről, hanem arról a különleges élményfolyamatról is, ami egy ilyen felelősségteljes feladatot végigkísér.

Az Egyesület vezetőségétől 2024 augusztusának közepén kaptuk meg a megtisztelő felkérést két zsűritag-társammal, Illés Hildával és Fekete-Szabó Violával. Rögtön az elején kiderült: mindhárman úgy voltunk vele, hogy magunktól sohasem gondoltunk volna rá, hogy zsűritagok lehetnénk, és nem is értettük igazán, hogy mire föl kaptuk ezt a felkérést. Ám az is közös volt bennünk, hogy bízunk az Egyesület vezetőségében, bízunk abban, hogy tudták, miért kértek meg éppen minket erre a szolgálatra, és bízunk abban, hogy ez egy jó döntés volt a részükről. Így igent mondtunk, és ebben az igenben mindhármunk részéről az alázat és a tisztelet akart a leginkább megszólalni, amivel a szakmai közösségünknek és a meséknek tartozunk.

Fontos kulcsszó mind a kettő, mert azonnal rávilágít a zsűritagok munkájának árnyalt és kételyektől egyáltalán nem mentes természetére. Az

*„A segítő szakmák szépsége,
hogy esendő emberek
fordulnak esendő emberek
felé, nyújtják a kezüket
és a szívüket a másiknak
gyógyítóként, segítőként,
tanítóként, kísérőként,
útitársként, vagy bármilyen
más formában.”*



egyik oldalon, szakmai pályázatról lévén szó, a meseterápiás szakma alapvetései, alapértékei, mesterségbeli sztenderdjei kellett, hogy irányítsanak minket a mérlegelés és a döntéshozás során: „Az Év Meseterapeutája” cím értékét annak kell adnia, hogy az így elismert pályamunkák példaként és inspirációként szolgálhatnak mindannyiunk számára, a nyertes pályázókat pedig a megbecsülés mellett szakmai felelősségre is hívja a díj: saját maguk nyíltan vállalt legjobb pillanatai szolgálnak mércéül önmaguk számára is.

Másfelől azonban a segítő szakmák szépsége, hogy esendő emberek fordulnak esendő emberek felé, nyújtják a kezüket és a szívüket a másiknak gyógyítóként, segítőként, tanítóként, kísérlőként, útítárlként, vagy bármilyen más formában. Úton járnak a meseterapeuták épp úgy, mint azok, akikkel való kapcsolatukért szakmai felelősséget vállalnak – és úton jár a zsűri három tagja is, meseterapeutaként, zsűritagként, emberként. A döntést meg kell hozni, mert erről szól a feladat; akkor is meg kell hozni, ha voltaképpen egyáltalán nincsen hozzá semmiféle „jogunk”, hogy megítéljük saját kollégáink munkáját, amikor ugyanúgy elvesztjük mi is az utat időnként a sűrű sötét erdőben, ugyanúgy nem bírjuk ki, hogy föl ne törjük a tojást vagy föl ne hasítsuk a nádszálat, mielőtt vízhez érnének, ugyanúgy mi vagyunk időnként a Vörös Lovag vagy az ördöngös vén szüle saját vagy mások életében. Meg kell hozni a döntést annak biztos tudatában, hogy semmi garancia nincs rá, hogy az nemhogy tökéletes, de akárcsak elég jó is legyen – s ha mégis így lesz, az kegyelem.

Végül pedig: a zsűri a közösséget is képviseli és a közösségnek állít mércét. Tudnunk kell mindannyiunk fejével gondolkodni, és felismerni, hogy bárki bármit is gondol róla, döntésünk hivatkozási pont lesz akár pro, akár kontra. És mégis, nem lehetünk pusztán szócsövei

másoknak, hanem a saját hangunkkal, a saját lelkünkkel, a saját igazunkkal kell nyitottan és felelősen fordulnunk a pályázók és a pályamunkák felé, és azt a döntést meghoznunk, amit a leghitelesebben el tudunk együtt fogadni, sok-sok közös töprengés és együttgondolkodás után valódi és érdemi kompromisszumként.

Azért tárom mindezt az olvasók elé, mert hiszek benne, hogy a pályázathoz, a pályázat meséjéhez ez a színpalak mögötti terep, a zsűri útja is hozzátartozik, így lesz egész, így lesz igaz, és így nyeri el teljes jelentését és jelentőségét az, hogy ki kapott és ki nem kapott díjat.

Azt hiszem, bátran állíthatom, hogy a közös munkánkat áthatotta a szándék, hogy ebben az érzékenységekben forduljunk a pályamunkák felé. Nekem személyesen nagy biztonságot adott Hilda és Viola jelenléte, és a szemszögeink sokfélesége: bízni tudtam benne, hogy hárman együtt, szükség esetén egymás kezét fogva kísérjük egymást, és így lehet ez a munka pont olyan, amilyennek lennie kell. Külön izgalmas feladatot jelentett az, hogy az elvileg anonim pályamunkákban egyikünk-másikunk mégis rá-ráismert egy-egy kollégára, akár a stílus, akár pedig korábbi közös tapasztalatok, vagy egyértelmű információk alapján (az anonimitás elvét senki nem sértette meg, itt inkább olyasmiről van szó, hogy pl. valamilyen módszerrel ötvözte a mesetérapiát, vagy egy bizonyos helyszínen vagy célcsoporttal dolgozott stb.). Ezekben a helyzetekben külön is sok segítséget kaptunk egymástól, hogy elfogulatlanul dönhessünk.

A munkafolyamatunk első lépése nem is volt más, mint egy beszélgetés az online térben, amiben éppen ezekben a kérdésekben kerestük a megértést és a közös nevezőket egymás szemszögei között, miközben elkezdtünk ismerkedni egymással és a feladatunkkal is. Elolvastuk közösen a pályázati kiírást, és beszélünk

arról, hogy az ott megjelölt szempontok kinek mit jelentenek, és mit gondolunk róluk. Ezután következett az egyéni munka: mindannyian tüzetesen és alaposan elolvastuk a pályázatokat és képzeletünkkel igyekeztünk belemerülni a bemutatott történetekbe, látni-hallani-érezni-tapintani mindazt, ami ott történt, figyelni a szövegekből érkező képeket, rezdüléseket, az érzelmek hullámvázait, a folyamatok szerkezetét és formáját, lefolyását, a pályamunkát író kolléga és a résztvevők vagy a kliensek megéléseit. Ez alapján mindhárman kialakítottuk első benyomásainkat és kezdeti, óvatos elképzeléseinket arról, hogy melyik pályamunkákat gondoljuk díjra érdemesnek javasolni, és miért.

Hamar kiderült, hogy ezek a benyomások és elképzelések hármunk közt részben összeecsengtek, részben viszont szétszórtak. Feladatunk volt ezért megérteni azt is, hogy vajon amikor egyetértünk, akkor miben és miért értünk egyet, amikor pedig nem, akkor annak mi az oka. Előfordult, hogy – ahogy a pályázatokról beszélgettünk és meghallgattuk egymás gondolatait, szempontjait, érzéseit – valamelyikünk felülírta korábbi álláspontját; sőt, ez néha dominószerűen zajlott, egyikünk a másik után hatott és változott. Nagyon sok kép-lékenység és folyékonyság volt ebben a beszélgetésben, ami önmagában jó élmény volt, ám közben a Minden Ihletek Forrása, a határidő szorított is bennünket. Talán mondhatom mindhármunk nevében, hogy mélyen átéltük együtt azt, amiről fentebb írtam: hogy nincsen garancia az elég jó döntésre.

A pályázati kiírásban szereplő szempontok mellett figyelmet fordítottunk más kérdésekre is: ilyen volt például az, hogy a leírás alapján mennyire tudtuk elképzelni az adott munkát – azaz mennyire volt részletgazdag és informatív a pályamunka. Helyenként az volt a benyomásunk, hogy sokkal több minden történhetett az adott

folyamatban, mint amiről a szöveg beszámolt, ugyanakkor mi csak arra tudtunk hagyatkozni, ami ott volt a papíron. Gondolkodtunk azon is, hogy vajon mennyire feszes, hajszott, vagy épp laza egy-egy foglalkozásterv – ez főleg akkor merült fel, ha a pályázó a szövegben nem reflektált erre. A reflexió maga általában véve is egy kiemelt szempont volt, foglalkoztatott minket, hogy a pályázók hogyan gondolkodtak saját magukról és a munkájukról, valamint a résztvevők vagy kliensek folyamatáról, és ebből mit adtak át a pályamunkában. Töprengtünk azon is, hogy az egyes pályázatokból ki-rajzolódó élményszintek mélységét mennyire tartottuk helyénvalónak és biztonságosnak ahhoz képest, hogy ki, hol, kiknek és hogyan végezte a munkáját.

Különösen fontos volt a pályázati kategóriák kérdése. Számos pályamunkával kapcsolatban úgy gondoltuk, hogy nem a megfelelő kategóriában nyújtották be őket. Nagy dilemmát okozott ez nekünk, mert más-más sorrendet állítottunk fel annak fényében, hogy a pályázók által megjelölt, vagy pedig az általunk megfelelőnek ítélt kategóriákban helyeztük egymás mellé a munkákat. Felmerült, hogy egyáltalán érvényes-e az a pályázat, amelyik nem a megfelelő kategóriában érkezett, de az is, hogy a zsűri átsorolhatja-e a munkákat. Ennek a kérdésnek az eldöntésébe bevontuk az Egyesület vezetőségét is, ahogy abban a dilemmában is kikértük a véleményüket, ami az egyéni meseterápiás folyamat kategóriát érintette: ide ugyanis egyetlen pályázat érkezett, így nem volt összehasonlítási alapunk más munkákkal. Végül díjaztuk ezt a pályázatot, mert önmagában is értékes, gazdag, és szakmailag inspiráló folyamatnak tartottuk.

A kategóriákkal kapcsolatban azt a döntést hoztuk az Egyesület vezetőségével közösen, hogy minden pályázatot elfogadtunk, átsoroltuk az érintett munkákat abba a kategóriába, ahová szerintünk és a vezetőség szerint is azoknak tartozniuk kellett volna, és ennek alapján választottuk ki a díjazottakat. Az lett ugyanis a közös álláspontunk, hogy szeretnénk engedelkenyek és türelmesek lenni: ez volt az első „Az Év Meseterapeuta” pályázat, így az Egyesület is és a zsűri is, de a pályázók maguk is most tanulják ezt a műfajt, nem lehet rögtön elsőre olyan fegyelmet elvárni, ami a későbbi pályázatokban már jogosan felmerül.

Mindebben megnyugodva hoztuk meg végül a döntésünket és ítéltük oda „Az Év Meseterapeuta 2023.” címeket és a különdíjat – ezúton is szeretettel gratulálunk ismét a nyerteseknek, és minden pályázónak egyaránt, hiszen csupa színvonalas munka, csupa bátor, önmagát vállaló és megmutató mesekolléga közül kerekedett ki végül a végeredmény.

Az Egyesülettől a zsűri mesekönyveket és egy-egy cserép virágot kapott ajándékkul. Ma, amikor írom ezt a szöveget, Nagypéntek van, az Élet és Halál küzdelmének, a legnagyobb alázatnak, és a legnagyobb kegyelemnek az ünnepe a keresztények számára. A virágom fittyet hány arra, hogy szerintem én nem tudok növényt életben tartani: azóta is folyamatosan virul, hétről-hétre bontja az újabb és újabb szirmokat. Úgy látszik, elég neki a föld, a fény, a víz, a levegő, és a törődő figyelem, még akkor is, ha az tökéletlen, esendő, és tele van szorongással – a többi valahonnét, valahogyan csak megjön hozzá.

Talán ugyanígy van ez a mesemunkával és a mesés pályázatokkal is.



A nap fája

*Alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozás
gyermeknek 5-9 éves korig*

Farnadi Tamara

Minden mesénk a Kígyós-játszótéren indul útjára. Ez a fából készült kígyó az óriás nyárfák tövében bújik ki a földből, a hátán lehet üldögelni, hűsölni vagy egyensúlyozva lépdelni rajta. Mindig itt gyülekezünk, ide érkeznek a családok. Ilyenkor lehetőség van még mászókázni, hintázní, játszani egy kicsit, futni, szaladgálni. Magam is szeretek itt várakozni, beszélgetni a családokkal, elmondják, kivel, mi történt egy hét alatt, míg nem találkoztunk. Közben szép lassan megérkezik mindenki, majd együtt indulunk el a házunk felé, ahol a foglalkozásaimat tartom.

A kertkapuban megállunk kicsit, leguggolok a gyerekekhez. Körbenézünk, van-e közöttünk olyan gyermek, akivel még nem találkoztunk. Ha van ilyen, akkor bemutatom őt a csapatnak. Ilyenkor minden alkalommal finom apró falatokat rejteget a zsebem, előveszem és felteszem a kérdést: „Ma lesztek-e a kenyerespajtásaim?” Erre mindenki mosolyogva igennel válaszol és megkínálom őket egy kis falatka kenyérrel, kiflivel vagy süteménnyel, amit ott állva, együtt, szertartásosan elmajszolunk. Miért ez a legelső kérdésem ilyenkor? Mert minden nyári szünet után a Szélike királykisasszony című mesével indulunk újra, amiben ez a kérdés sokszor elhangzik, a királyfi így szerez magának barátokat, segítőkét. Így hát nálam is úgy alakult, hogy ezzel a szertartással és közös falatozással léphetünk be a házamba újra és újra, immár kenyerespajtásokként.

*„Ki ne szeretné, hogy minden
szomorúsága boldogsággá,
minden betegsége egészséggé,
minden rossz gondolata
örömmé változzon? Ez
az a kert, ahol mindez
megtörténhet.”*

A legtöbb szülő velünk tart, de van egy-két gyermek, aki itt elbúcsúzik édesanyjától és bátran, kíséret nélkül jön velünk. Van szülő, aki ilyenkor elmegy futni, sétálni a környékre vagy a kistestvért tologatja, hintáztatja a játszótéren. Minden család maga dönti el, hogy ezt a 45–50 percet mire szánja.

Ám a felnőttek is szívesen bekapcsolódnak a foglalkozás menetébe. Ilyenkor nemcsak kísérőként lépnek be a mesétérbe, hanem magukon is átszűrjük az aznapi történetünket, szívesen merülnek el benne és beszélgetnek róla a kérdések, a játékok kapcsán is. Külön öröm számomra, ha az alkotásba, a táncos, játékos éneklésbe is szívesen bekapcsolódnak.

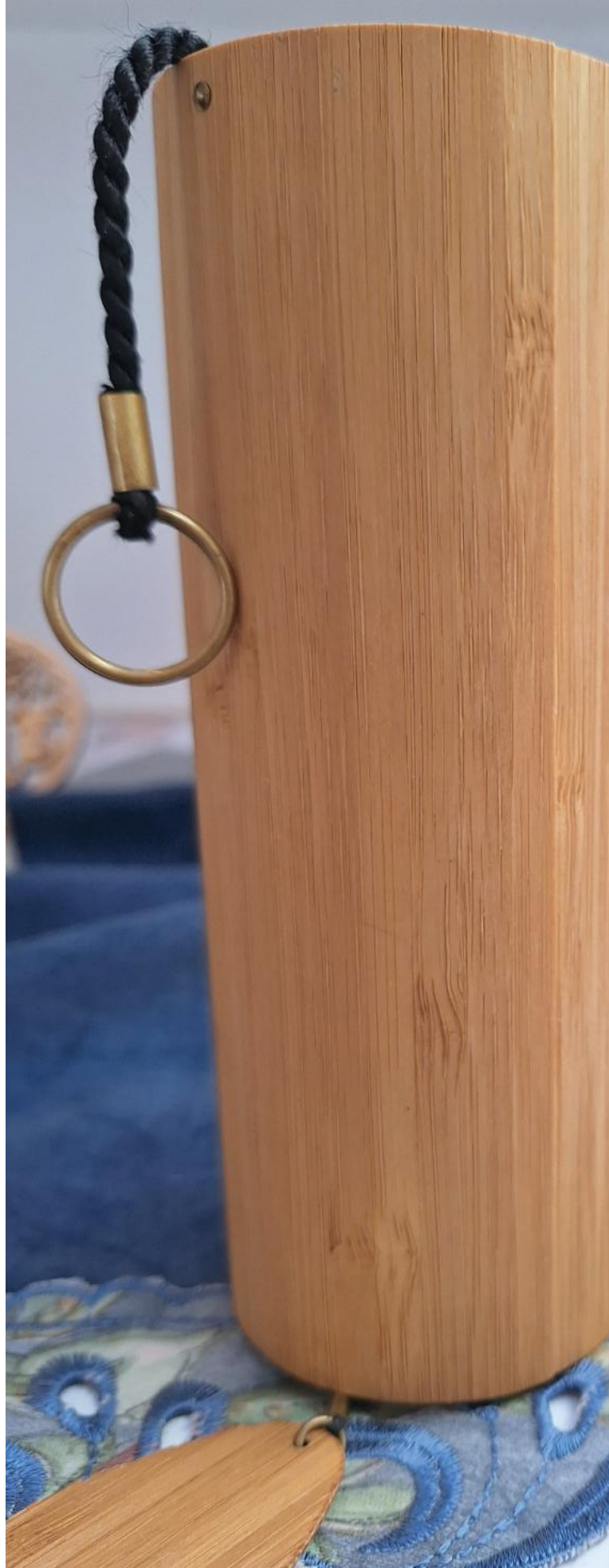
A konyhában, az előszobában vetkőzünk, mindenki egy székre pakol, és utána a „beléptető szőnyegen” foglal helyet az, aki elkészült. A bátor szülők is idekuporodnak és együtt várják a köszöntő szertartásunkat: hol egy kérdés hangzik el, hol dalocskát dalolunk, hol nevünket énekeljük, hol csilingelő hangszert adunk tovább.

Mai beléptető kérdésem így hangzik: Ha választhatnál, a Napot, a Holdat vagy a Csillagot választanád szíved szerint?

A Napot választóknak ezt énekelem Föld hangolású koshi szélharanggal (amihez hasonlót nálunk a Szigetközben kis csengettyűnek, gingallónak hívnak): *„Süss fel nap, fényes nap, kertek alatt a kis »Anna« (ide mindig a gyermek nevét énekelem) majd meg fagy! Süss ki meleg ház alá, bújj be hideg föld alá!”*

– Tárd ki a karjaidat, úgy várd a Nap melegét! – mondom neki és egyre közelebb teszem a füléhez a hangszert és körbeharangozom meleg hangokkal a testét.

A Holdat választóknak ezt énekelem gingallóval: *„Hold, hold fényes lánc, fényes kapu zárja, nyisd ki kapud »Timi gazda« vámot adok rája”.*



– Mutasd meg a kapudat, mekkora, milyen az alakja! – mondom neki és amint a kezével megmutatja, körbeharangozom őt a kapujával együtt.

A Csillagot választóknak ezt énekelem kalimbával kísérve, a gyermek nevét belerejtve: „*De szeretnék Hajnalcsillag lenni, »Luca« ablakában beragyogni, beragyognék hozzája, hajnalban, muzsikát adnék néki utoljára.*” Itt a dal szövege szerint csókot illene adni, de én azt muzsikára, dalocskára változtattam át.

– Mutasd a kezeddel a ragyogó csillagodat! – mondom neki és a kalimba hangszeremmel énekelve végigharangozom a kezéből formált csillagot és az egész testét.

Mikor mindenkit köszöntöttem egy dallal, és felhangoltam, behangoltam őket csengő hangokkal, átme gyünk a középső szőnyegre, így folytatjuk.

– Gyertek, építsünk kertet a Napnak, a Holdnak és a Csillagoknak!

Körben állunk, fogjuk egymás kezét és dalolva izgő-mozgó kerítést varázsolunk magunkból.



„*Kellene szép kert jó termő, lécz kapuján kis réz csengő. Kellene még négy fakerék, s egy taligára feltenném.*” (Kodály Zoltán-Weöres Sándor: Kis emberek dalaiból)

– Mit tegyünk fel a taligánkra, mit ültessünk a földbe?

Sok szép virág neve hangzik el, ibolya, rózsa, tulipán különböző színekben pompáznak már körülöttünk, és mi csak énekeljük: „*Kellene még sárga rózsa s egy taligára föltenném.*” És toljuk a taligát, és énekelve képzeletünkkel ültetjük a virágainkat. Sok fajta fát is cipelünk, ezeket beleénekeljük és belemozogjuk a dalba közösen. Én pedig a végén kérem, hogy ültessük el az égig érő fát is, levelei, ágai aranyból legyenek, gyémánt madarak énekeljenek rajta. „... *Kellene még égig érő fa, azt is a közepébe ültetném.*” Le is heveredünk a fa alá, becsukjuk a szemünket. Ezt suttogom:

– Ki ne szeretné, hogy minden szomorúsága boldogsággá, minden betegsége egészséggé, minden rossz gondolata örömmé változzon? Ez az a kert, ahol mindez megtörténhet. Hallgassuk csak, mennyi csoda van ebben a kertben! Ravel *Lúdanyó meséi szvitjének Tündérkert* tételét kapcsolom be: <https://www.youtube.com/watch?v=6QbNqrjV1Lo>

Elmerengünk ebben a szép muzsikában és látjuk magunkban a csodakertet. Minden szépségét idevarázsolják ezek a gazdag, színes harmóniák.

Mikor a zene végére ér, felülünk, megkérdezem:

– Mit láttatok még a hangok közben?

Éneklő madarakat, őzeket, nyuszikat, még lovak is legelésznek a finom pázsiton, van, aki víz csobogását hallja.

– Bizony, az Élet Vize is innen fakad – mondom nekik suttogva. – Sétáljuk be a kertet ezzel a csodálatos muzsikával! – és újra szólnak Ravel hangjai.

Mi bolyongunk egymás között és repülünk, és a zene végére a meseszőnyegre táncolunk. Itt mindenki keres magának párnát, körben ülünk.



◀ Kalimba

folytatom a mesét: „Volt egy messzi országban egy királyné. Ez a királyné halálos ágyán azt hagyta az urának, hogy csak annak adja a leányát, aki egy ágat hoz a Nap fájáról. De azt is megmondotta, hogy azt az ágat csak félszemű ember hozhatja el...” és elmondom a mesét végig. Ilyenkor van is nálam egy aranyág, amivel a mesemondás közben megcirógatom a gyermekek arcát, amikor így mondom el a Nap szavait: *Akinek az arcát ezzel gyengéden megsimítják, annak minden szomorúsága boldogsággá, minden betegsége egészséggé, minden rossz gondolata örömmé változik.*

A mese végére érven a jóleső csendben gingallózom kicsit, majd beszélgetni kezdünk a meséről.

– Csukjátok be a szemeteket, sétáljunk bele a mesébe, szippantsunk a levegőbe és nézzünk körül: mit látok, hol jártok most éppen?

Szép lassan sorolom a mese helyszíneit, hagyok időt mindegyik után, hátha ott megállna valaki a képzeletében. Mindig látom az arcokon a megérkezések idejét. Most a legtöbben a hegy tetején vannak, a sasmadár fészkénél gyógyítják az állatot. Itt a gyógynövényekről beszélgetünk, milyen teát szoktunk inni, ha betegek vagyunk, a gyógykenőcsök és a borogatások is szóba kerülnek. Vannak, akik repülnek a fellegek között, ekkor a félelmekről és a bátorságról mesélünk egymásnak. Sokan félnek a magasságtól, a sötétől, de a sasmadár hátán mégsem rettegnének. Egy kislány Felhő királykisasszonyként a Nap kertjében sétálgat, virágokat szed, nyuszikat simogat. De kitérünk a hamuba sült pogácsára is a szülők kedvéért, akiknek ez mindig fontos téma. Mivel is indított útba minket az édesanyánk? Tehát most mindenki úton van ebben a mesében valahol, érdekes, hogy az aranyág még senkinek sincs a kezében.

Meggyújtom a gyertyát és már közösen mondjuk el a szokásos áldást, hogy kikért ég a mécses: a mesemondókért, a mesehallgatókért és akik most is az úton járnak: hát legyen nekik is világosság. Majd ezt a moldvai csángó dallamot énekelem gingallóval, miközben odamegyek vele mindenkihez:

„Napot is szeretek, Holdat is szeretek, de fényes csillagot, leginkább szeretem, leginkább szeretem.” Majd átváltoztatom: *„Napot is szeretek, Holdat is szeretek, és a fényes csillagot mind nagyon szeretem, mind nagyon szeretem.”*

Szeretjük ezt a dalt, már együtt is énekeljük., dudarásszuk, nézzük a gyertya lobogását.

– Eszembe jutott a gyönyörű kertünkről egy mese, elmesélhetem?

A mesét én azzal indítom, hogy: „Van valahol, a Nap fényes pitvarában egy csodálatos kert...” és lefestem nekik mindenféle csodával, azokat a dolgokat is beleteszem, amit a gyerekek láttak meg az előző játékaikban. Majd utána már az öreg, beteg királynő kívánságával

Így aztán megkérdezem, mit hoznának magukkal a meséből? A csoport legnagyobb része a sasmadarat, hogy repülhessenek vele, a felnőttek az aranyágot, sőt, magát a Napkirályt is hazavinné egy kislányka.

– Ha kapnátok egy csodaágot a Nap fájáról, mire használnátok?

Fejfájásra, betegség gyógyítására, szomorúság elűzésére, félelem ellen – mondják többen.

– Hát, akkor hozzunk magunknak egy ágot mi is a Nap kertjéből! Ám előbb egy próbatételen megyünk keresztül: változunk kicsi kígyóvá!

A *Kis, kis kígyó, tekeredj a fára* című dalocskával egyre kisebbé zsugorodunk, végén már csak a kezeink, az ujjaink mozognak.

– Ugorjunk fel a sasmadárra és repüljünk a Nap fényes kertjébe! – és bekapcsolom újra a Ravel-zenét, kendőket is választhatnak madárszárnyak.

Méltóságteljesen táncolva repülünk a zenére. Kis széket tesztek középre, amiről a bátrabbak leugorhatnak közben. A zene végére mindenkinek adok

egy vékony faágot a kezébe. Megérkezvén a középső szőnyegre leülünk, kiosztom az eszközöket. A szülők is odaülnek hozzánk. Aranyfestékekkel átfestjük a faágakat. Beszélgetünk, merengünk: még mire is lesz jó otthon ez az ágacska? Mikor készen vagyunk vele, megtáncoltatjuk és varázserőt adunk neki szeretett mondókánkkal.

„Kerek élet fája, szép 12 ága, szép 12 ágán 52 virága, 52 virágán 7 gyöngylevelecske, 7 gyöngylevelecskén 24 erecske. Legtetejébe 3 aranyalma, aki ezt kitalálja, szálljon áldás rája.”

Ezek után elbúcsúzunk a mesétől, elkészítéskor mindenki arcát egyenként megsimítom a saját ágával és azt mondom: – *Változzon minden szomorúságod boldogsággá, minden betegséged egészséggé, minden rossz gondolatod örömmé!*

Azután öltözködni kezd a siserehad és már igyekeznék is vissza a Kígyós-játszótérre, hogy játsz hassanak kicsit, mielőtt a család hazafelé indul az aranyágakkal. Járjatok szerencsével!

▼ *Koshi és kalimba*



Egy történet, ami kapcsolódni tanít

*Reflektív meseterápiás foglalkozásterv
az empátia fejlesztésére*

Német Orsolya

*„Ez a foglalkozásterv
módszertani min-
taként szolgálhat a
reflektív meseterápia
alkalmazásához, és
olyan komplex érzel-
mi tanulási élményt
kínál, amelyben a me-
sehallgatás, a játék,
a kreatív alkotás és a
belső reflexió egymást
erősítve építi a gyerekek
empátiáját.”*

Német Orsolya vagyok, pszichológus, pedagógus és meseterapeuta. Több mint 15 éve segítem a gyerekek fejlődését meséken keresztül, főként óvodásokkal és kisiskolásokkal dolgozom. Jelenleg PhD.-hallgató vagyok az ELTE Tanácsadás- és Iskolapszichológia Tanszékén, ahol 2021 óta azt kutatom, hogyan segíthet a reflektív meseterápia az érzelmi és társas készségek fejlesztésében. A kutatás ötlete személyes tapasztalatból született: meseterapeutaként egy iskolában dolgozva azt vettem észre, hogy a gyerekek empátiája, önszabályozása és kapcsolatteremtő készsége jelentősen fejlődött egy féléves foglalkozássorozatot után. Mivel a témában még nem készült tudományos kutatás, úgy döntöttem, mélyebben is utánajárok.

A foglalkozások középpontjában a népmesék állnak, amelyek évezredek óta segítik az emberi közösségeket abban, hogy történetek segítségével értelmezzék a világot. A találkozókra a gyerekek nem utasításokat kapnak, hanem olyan történeteket hallgatnak, amelyekhez szabadon kapcsolódhatnak – így a tanultak mélyebben és tartósabban épülnek be gondolkodásukba és viselkedésükbe.

Ez a szemlélet jól illeszkedik a szociális-érzelmi tanulás (SEL) modelljéhez, amely egy nemzetközileg elismert, kutatásokkal alátámasztott keretrendszer. A SEL modell segít abban, hogy a gyerekek olyan készségeket fejlesszenek, mint az önismeret, önszabályozás, társas tudatosság, kapcsolati készségek és felelős döntéshozatal. A népmeséket ezen öt terület mentén válogattam, hogy támogassam a gyerekek szociális-érzelmi készségeinek fejlődését. A kutatásban – melynek célja, hogy megvizsgálja, hogyan támogatják a reflektív meseterápiás foglalkozások ezeket a készségeket – 208 második osztályos gyerek vett részt.

Az általam kidolgozott reflektív meseterápia az alkotó-fejlesztő meseterápia specializált ága, amely attól különbözően pozitív pszichológiai elméleti háttérre épül. Olyan megközelítések is inspirálták, mint a jóllétet leíró PERMA-modell, a rugalmas gondolkodásmódot hangsúlyozó mindset-elmélet, vagy a társas-érzelmi tanulást (SEL) támogató rendszerek. Ezen területek átfedését és kölcsönhatását is figyelembe veszi. Ezek az irányzatok közösen járulnak hozzá ahhoz, hogy a módszer a gyerekek érzelmi-társas fejlődését, kreatív önkifejezését és mentális jóllétét is segítse. A gyakorlatokat ezekre a területekre hangoljuk, és fejlődésüket mérőeszközökkel követjük nyomon. A „*Jó szív jutalma*” foglalkozásterv a doktori kutatásom egyik kulcsfontosságú eleme, és személyesen is az egyik kedvencem.

A beléptetés rítusa

A beléptetés rítusa elválaszt a hétköznapiatól és felkészít arra, hogy itt és most másként fogunk dolgozni: „*Üsd meg a dobod a saját szíved ritmusára!*” A dobolás fizikai és hangzó aktusként segít a figyelmet a jelen pillanatra összpontosítani, és hozzájárul ahhoz, hogy mindenki megtalálja az összhangot a saját belső ritmusával. A terem előtt

gyülekező gyerekek egyenként befelé figyeltek, megütöttek az eléjük tartott nagy sámándobot, majd elvettek egy piros színű gyurmagombócot, és leültek az asztalukhoz.

Érzelmes szívek – hangolódás a mesére

Az asztalhoz ülve mindenki kapott egy lapot, rajta egy nagy szívvel. A feladat az volt, hogy színezzék ki ezt a szívet a reggeli érzéseiknek megfelelően. Minden érzéshez saját színt választhattak, hiszen ugyanazt az érzést mindenki másként éli meg.

A következő kérdéseket kapták segítségként: milyen érzések vannak most benned? Milyen szín(ek)kel tudnád kifejezni őket? Ez a játékos bevezetés nemcsak az önreflexiót és az érzelmi szókincs bővítését segítette, hanem a vegyes érzések felismerését is. Ezzel hangolódunk a mesére, amely szintén az érzések és az emberi kapcsolatok világába vezetett minket.

Érzelem az arcodon – páros játék

A gyerekek ezután érzelmkártyákat kaptak. Párokban dolgoztak: egyikük húzott egy kártyát, majd arc kifejezésével próbálta megmutatni az adott érzelmet, a párja pedig megpróbálta kitalálni, mit érezhet a másik. Miután megszületett a tipp, közösen megbeszélték, milyen „nyomokból” jöttek rá: szemöldök és szemek mozgása, száj- és testtartás... Majd szerepet cseréltek. Ez a játék nemcsak mókás, de közben fejleszti az érzelmek felismerését, a nonverbális jelek olvasását és az empátiát is, s egyben előkészítő a meséhez, amelyben szintén sokféle érzelem jelenik meg.

„Eddzük az érzelmeket!” – hangolódó játék

Vidám, mozgásos játékkal hangolódunk az érzelmek világára. A gyakorlat célja az érzelmi kifejezőkészség

ség fejlesztése volt, de leginkább a közös nevetés és a felszabadult játék. Tingsa csengővel jeleztem az egyes instrukciók váltását. A gyerekeknek el kellett játszaniuk az adott helyzethez illő arckifejezéseket vagy pózokat. Íme néhány példa: Ráncold össze a homlokod, mint... egy őszi felhő! Mosolyogj, mint... egy macska a napon! Pózolj úgy, mint... egy gyerek, akinek elvették a fagyiját! És végül: pihenj, mint... egy gyerek, aki egész nap segített az anyukájának! A gyerekek felszabadultan játszottak, sokat nevettek egymáson is – ez a közös élmény jól megalapozta a mese befogadását és az együttműködést a további feladatokban.

Érzelmekek zenében – közös hallgatás és felismerés

A következő játékban ismét érzelempártyákat használtunk, mégpedig különböző klasszikus zeneszámokhoz kapcsolódóan. A feladat így szólt: Hallgasd meg a zenét, és próbáld meg kitalálni, milyen érzelmet fejez ki! Ezután tartsd fel azt a kártyát (kártyákat), amely szerinted a legjobban illik (illenek) hozzá! A zenehallgatás után megbeszéltük, ki, mit hallott bele, és milyen hangszínek, tempók, dallamok idézték fel a különböző érzéseket.

A jó szív jutalma – mese röviden

Ezután következett a „Jó szív jutalma” című bahamai népmese, amelyet élıszóban meséltem el. Így veztettem be: „Hoztam ma nektek egy mesét egy fiúról, aki különösen jól értette mások érzéseit. Elmesélhetem nektek?” A gyerekek kíváncsian bólogattak, és már kezdődhetett is a történet.

Kékkagyló király, Guanima sziget kedves és bölcs uralkodója jutalmat ígér annak a gyereknek, akinek a legjobb a szíve. Egy héten át a gyerekek szívességeket tesznek másoknak: főznek, segítenek az időseknek,

osztoznak az ételen, vigyáznak a kisebbekre. Nejmi, a legkisebb fiú is versenybe száll, de kiderül: semmit sem sikerül „rendesen” megcsinálnia. Mégis figyelmesen hallgatja az öregeket, megosztja az ételt a rászorulóval, és elkíséri a törött lábú fiút – nem segít nekik, hanem mellettük van. A király végül neki adja a kagylókoronát, mert Nejmi nem azt adta, amit „kellett”, hanem amit a másik ember valóban szeretett volna kapni. Ezzel ő lett a legjószerűbb gyermek, s ez megnyitotta előtte az utat, hogy egy nap maga is király lehessen.

A mese feldolgozása – beszélgetés, játékos reflexiók

A gyerekektől megkérdeztem, mi az, ami megmaradt bennük a meséből és milyen érzést hagyott bennük a történet. Képekről, illatokról, érzésekről beszélgettünk, s ezek lehetőséget adtak arra, hogy közelebb kerüljenek saját belső világukhoz és egymáséhoz is. Ezután együtt gondolkodtunk arról, hogy mit tett másképp Nejmi, mint a többiek, azaz, hogy miben volt ő különleges? Végül arról is beszélgettünk, hogy ismernek-e olyan valakit, aki jószívű. Ezt a fogalmat egyszerűbbé tehetjük, ha valami könnyen felismerhető dologgal kapcsoljuk össze, például egy menő edzőcipő képével, ami szimbólumként segíthet abban, hogy a gyerekek képzeletükben mások helyzetébe lépjenek. Miután felmutattam nekik egy edzőcipő fotóját, megkérdeztem mit jelent az a kifejezés, hogy „más cipőjében járni”, illetve azt is, hogyan segít ez abban, hogy jobban megértsük egymást.

A Te Jó Szíved – a kilépés rítusa

Megkértem a gyerekeket, hogy a belépéskor kapott gyurmából, amit addig egy papírtányéron félretettek, készítsék el a saját jó szívüket. A nevük belekarcolása után az alkotásokat kitettük az ablakba száradni. Az

alkotó tevékenység saját szívük megformálásával és az érzéseik kifejezésével segítette őket abban, hogy a jószívűség fogalmát a saját életükbe integrálják és tudatosabb kapcsolatokat alakítsanak ki önmagukkal és másokkal is.

Ez a foglalkozásterv módszertani mintaként szolgálhat a reflektív meseterápia alkalmazásához, és olyan komplex érzelmi tanulási élményt kínál, amelyben a mesehallgatás, a játék, a kreatív alkotás és a belső reflexió egymást erősítve építi a gyerekek empátiáját. A gyerekek szavaiból is érződik, hogy mély élményt jelentett számukra ez az idő – a cél pedig éppen ez: olyan élményeket adni, amelyek tovább élnek bennük.

45 perc állt rendelkezésünkre a gyerekekkel való munkára, amit három felnőtt – egy tanító, egy pszichológus és egy gyógypedagógus-hallgató – segített végig. A munkába bevont egyetemisták aktívan vettek részt a gyakorlatok lebonyolításában, amivel rengeteg időt nyertünk. A félév végén a tanárok intervenció értékelési profilt töltöttek ki, én pedig félig strukturált interjút készítettem a gyerekekkel, amelyből néhány részlet itt olvasható.

Résztvevői visszajelzések – interjúrészletek

Milyen élmény volt összességében a meseterápia és miért?

„Szerintem nagyon jó volt, először azt hittem, hogy unalmas lesz, mint az órák, de igazából bírnám egész

nap és még haza sem mennék. Tetszik, és szeretném, ha még sokszor találkozoznánk, nem akarom, hogy vége legyen, mert szerintem ez nagyon jó. Kérlek, gyere még!” (Ka19)

Melyik gyakorlat volt a kedvenced, miért?

„Amikor mutogatni kellett az érzéseket a páromnak, mert nagyon vicces volt.” (Bac18) „Amikor az arckifejezéseket rendeztük sorba.” (Bac9)

Melyik alkotómunka tetszett a legjobban, és miért?

„A gyurmás szívecskés, mert a saját jó szívünket készíthettük.” (Csb13)

Mit viszel el, mit tanultál?

„Például, hogy magamból mondjak mesét, mert te is magadból mondtad.” (Fa14) „Amikor volt a dob, és meg kellett ütni, akkor figyelni az érzéseimre a szívemben.” (Ka12) „Új szavakat tanultam az érzéseim kifejezésére.” (Csb2) „Hogy legyünk kedvesek másokkal.” (Csb21) „Hogy tudjak más cipőjében járni.” (Csb13)

Hallgatói visszajelzés a hospitálási naplóból: „Köszönöm a lehetőséget, hogy részt vehettem ezeken a fantasztikus alkalmakon és ilyen értékes tapasztalatokat szerezhettem!” (D.T.)

A gyerekek nevét titkosítottuk, a kutatásból készült adatok kódolt megjelenítése a szülők írásos hozzájárulásával történt.



Te hogyan döntened?

Tábor mesékkal kamaszoknak

Senye Ilona

„Elmeséled mégegyszer azt a kígyós, szürke sziklás mesét?” fordult hozzám az egyik táborozó kiskamasz. „De most úgy mondd, mintha a szürke szikla mesélné, tudod, aki csak látta az egészet!”. Hát persze, hogy elmeséltem, azon a héten már harmadjára, csak más szereplő szemszögéből.”

Van egy hely, ahol úgy ölelik körbe a fák a jurtát, mint a kenyeret a héja. Ez a hely a portánk, ami a falu közepén van. Ide várom minden nyáron a táborozni vágyó gyermekeket. Ebben a jurtában hangzik el egyre több és több mese, és ez a jurta tudja megjegyezni a látogatók nevét akkor, ha beugranak a belsejébe, és hangosan kimondják a keresztnévüket. Eshet az eső, fújhat a szél, süthet a nap, itt mindig lehet mesélni.

„Elmeséled mégegyszer azt a kígyós, szürke sziklás mesét?” fordult hozzám az egyik táborozó kiskamasz. „De most úgy mondd, mintha a szürke szikla mesélné, tudod, aki csak látta az egészet!”. Hát persze, hogy elmeséltem, azon a héten már harmadjára, csak más szereplő szemszögéből.

Miért mindig ugyanazt mégegyszer és mégegyszer? Azt hiszem azért, mert a mesék cselekményében meghúzódó konfliktusok a való élet problémáinak szimbolikus sűrítményei. Egy jól elmondott történet segít elindulni

a belső világunk felé, utat nyitni az érzelmekhez, sejteésekhez, előérzetekhez. S a mese végére a főszereplők legtöbbször eljutnak oda, ahol nem a külső világ által nyújtott javak megszerzése, hanem a belső értékeik megismerése a fontos. Ez történhetett a táborban is, az újból kért örmény népmese hallgatása közben a körém ült kamaszokban, ezt a mesét vitték magukkal egy hét tábor után.

A mese címe *Mese a kígyóról és Sivárról volt*.

Tábor meséssel, kamaszoknak?

Jónéhány éve táborozok kamaszokkal a portánkon, aminek rendszeresen résztvevője rajtunk kívül még kilenc bárány, két törpekecske, tíz tyúkunk és Bobo kutyánk, aki büszke bobtail fajtájára. A gyermekekkel napi szinten meglátogatjuk a falu melletti erdőt, ahová bekéredzünk, hogy beszéljünk fűvel, fával madárdallal, levelekkel, levegővel, és meséljünk az árnyékosban, ha a szúnyogok is engedik.

Mesés jurtatábor lett a neve, és bár ez egyértelműen utal a tematikájára, úgy látszik, az mégsem riasztja el a kamaszodó gyerekeket. Rendszeresen teltházások a hetek, a gyerekek legtöbbször pedig visszajáró táborozó. Ők ahhoz a korcsoporthoz tartoznak, akik perifériára kerülnek táborok szempontjából.

A gyerekek szívesen elfekszenek a fák árnyékában, és akár órákig is hallgatják a mesét, miközben karkötőt fonnak, rajzolnak, vagy csak figyelnek, én meg szívesen mesélek, főleg amióta megtaláltam a mesehangom.

Igen, mesélni, mesét hallgatni egyszerű dolognak tűnik. Végére is mitől lenne nehéz egy helyben ülni a földön, és „nem csinálni semmit”? No, de milyen legyen az a történet, amit egy kamasz csípőből nem utasít el? A népmesék kiválasztásánál fontos szempont mindig, hogy mesélhető legyen kis- és nagy kamaszoknak, hogy

igazodjon az életkori sajátosságaikhoz, érdeklődési körükhöz, érzelmvilágukhoz. Ettől függetlenül sohasem tudom előre, hogy az milyen érzelmeket fog előhívni belőlük, hiszen ugyan az a történet más más módon hathat rájuk, másként rezonálhat bennük. Abban biztos voltam, hogy ha egy mesét újból és újból hallani akarnak, akkor valószínűleg ráírmel egy olyan élethelyzetükre, olyan feldolgozatlan nehézségükre, amire a mese szimbolikus úton segítséget nyújt.

Hogyan születnek a különleges leíró képek?

Így történt hogy a második nap ebéd után, a „pokróc mesék” név alatt futó pihenési időben, egymás után, sorba meséltem olyan meséket, amelyek rárezonáltak a cselekvéseikre, egymáshoz fordulásukra, vagy elfordulásukra, kimondott szavaikra, arcukra írt érzéseikre. Így lett a mesehallgatás után beszélgetés, foglalkozás, alkotás, és egy jól sikerült nap. Eszembe jutott erről az orosz matrjoska baba. Amikor kinyitjuk a legnagyobbat, ott van belül egy másik ugyanolyan, csak kisebb, azon belül még egy és még egy, egészen a legkisebbig. Aznap, hogy hogyan, de elő került a „legkisebb baba” a jól megválasztott mese segítségével, az egymásra figyeléssel, az élőszóval meséléssel. Aztán többször megtapasztaltam, amit tanultam is, hogy ez utóbbi különösen fontos segítő a belső képalkotásban, úgy a mesehallgatónak, mint a mesélőnek. Amikor a történet lényeges elemeit megtartva szabadon bánunk a szöveggel, különleges leíró képek születnek. Például a fő mesénk nagy szürke szikla képe a következőképpen van leírva a mese szövegében: *„Útközben találkozott egy nagy kígyóval, éppen egy nagy kő alól csúszott elő.”* A mi mesénkben ez a „nagy kő” sajátos érzelmi többlettel kiegészített képként *„nagy szürke sziklaként”* jelent meg.

Ez a mese végül kőfestésig vezetett, amiből story kövek születtek, igazi történetekkel, ahogy a kamaszok fogalmaztak, és amikor haza kellett indulni, hát bíz nem nagyon akaródzott nekik.

Lehet egy terv reziliens?

Az öt napig tartó, mesékre épülő, napközis tábor, kamaszodó gyermekekből álló csoport dinamikája igencsak befolyásolja a mesék választását. Bár minden napra terveztem egy-egy fő mesét, megesett, hogy mást kellett keresnem pont a csoport összetétele, a hozott érdeklődések miatt.

„Te hogy döntenél?” téma minden évben aktuális a táborunkban. Egy-egy mesével több alkalommal is foglalkoztunk, több szereplő szemszögéből meséltem ugyan azt a történetet, s végül ez segítette a megélésüket, a megértésüket, a továbblépést külön-külön.

Mi történik mesemondás után?

Hosszú lenne leírni hogyan haladtak a mesék mentén saját kamaszos gondolataik, megéléseik, kihangosított, kifestett, kiművészkedett érzéseik kíséretével egy egész hétig. Álljon inkább itt néhány elhangzott mesénk ízelítőül.

A *csodakert* című kazah népmese feldolgozása alkotó-fejlesztő mesefoglalkozással, leginkább a döntés fontosságát, valamint a felelősségvállalást feszegette akárcsak A kígyóról és Siváról című történet. Mindkettnél megvitatták nagy élvezettel, ki hogyan döntött volna, s miért pont úgy. Előkerültek a helyes és helytelen, a jó és rossz, a fontos és nem fontos ellentétes szópárok. Rácsodálkozva, néha megdöbbenve hallgatták egymás érvelését, véleményét. Végül elfogadással dolgoztak egy közös alkotáson a történetet megjelenítve, vagy természetművészet által, vagy festéssel, rajzzal, kollázssal.

Az *ember lelke* című teremtménymítosz elrepítette a fantáziájukat, isteni gondolataikat előadták, eljátszották, formába öntötték, illatosították, keményítették és puhították.

A törpeszarvasos indonéz mesék, (*Törpeszarvas és tigris*, *Törpeszarvas és a krokodilok*, *Törpeszarvas és a déli álom*) is nagy sikert arattak náluk. Kancsil furfangos észjárása, megoldási stratégiája megneveltette őket, menő ötleteket rajzoltak Kancsil módra. Nem telt el nap, hogy ne kértek volna törpeszarvasos storyt.

A *Hogyan lett az indiánoknak lovuk* indián népmese szintén nagyon tetszett nekik. Agyagból megformázták a saját képzeletbeli lovukat a nap végére.

Mire vágyik egy táborozó kamasz?

Az öt nap alatt harmincnyolc mesét meséltem el. Örömmel konstatáltam, hogy ezek az idők nagyon kedves emlékként jönnek velem, hiszen hallgatóságra találtak a történetek, ki tudja hányadjára, nem is akár milyen fülek-szemek hallatán.

Rá kellett jönnöm, hogy csoport ide vagy oda, a kamaszokat nem kell minden percben „szórakoztatni”. Szükségük van a csendre, néhányuknak a különvonulásra is. Amikor ezt teszik, az nem azért van, mert nem érzik jól magukat, vagy nem vezetném megfelelően a csoportot, csak egyszerűen szükségük van „levegőre”, egymással töltött időre, felnőtt nélkül. Nagyon díjazták a mesék utáni néhány perces hallgatást is.

Régi népmesék mai gyermekeknek?

Manapság nehezen tudjuk követni a világ rohanó változását, s benne a gyermekek képzeletvilágát. Sűrűsödnek a mindennapok, zajosak a szünetek, tele vannak információval. Ám van egy dolog, ami megállítja az időt. Ez nem más, mint a mesélés. Igaz, időigényes és



Te hogyan döntenél? – story kövek





Te hogyan döntenél? – story kövek



egyben mégiscsak időtlen cselekedet, nem lehet gyorsan átesni rajta, mint a gyorséttermek hamburgerén. A meséléshez szükség van a lassulásra, különben nem ér semmit, nem működik. S ha már megállt a hallgatója a nagy sietésben, ott is marad a mese mellett, legyen kamasz, felnőtt vagy bármely korosztály, mert ott ragad a lelke, figyelme, jómagá.

Tábori csoportélményeimet egy szívmengető történettel fejezem be: igen a mese, a mesélés valóban ragadós, tovább adható. Az egyik táborozó kislány írt nekem egy rólam szóló történetet. Megkönnyeztem. Újra és újra elolvastam.

Eszembe jutott róla egy pár mondat Hamvas Bélától: „Gyermekkirályt választanék, és hozzá küldeném a bölcseket, a katonákat és a minisztereket, hogy tanuljanak tőle, nem tapasztalatot, hanem azt, hogyan kell a dolgokat komolyan venni. Különbséget tenni jó és rossz között? Nem. Örülni annak, ami van. Hasznot várni? Nem. Szépet csinálni. Dolgozni? Nem. Játsszani. Boldoggá tenni az embereket? Nem. Szeretni őket. Tapasztaltnak lenni? Nem. Tapasztatlannak maradni, és ártatlannak, irreálisnak és elfogulatlannak, gyengédnek és romlatlannak. Megőrizni az emberinél magasabb égi realitást: azt, amelyik nem itt tesz bennünket otthonossá, hanem ott, ahol még a gyermek él!”

Felhasznált irodalom

1. *Mese a kígyóról és Siváról* (örmény népmese) – Hegyi Imre (szerk.): *Elvárásolt madarak*. Hegyi Imre fordítása. <https://mek.oszk.hu/06800/06804/06804.htm>
2. *A csodakert* (kazah népmese) – Boldizsár Ildikó (2019): *Mesék a csodakertről az egyetlen földért*. Magvető Kiadó, Budapest
3. *Az ember lelke* (mongol népmese) – Boldizsár Ildikó (2019): *A királyné aki madárnak képzelte magát* – Meseterrápiás csoporttörténetek. Jelenkor Kiadó, Budapest
4. *Törpeszarvas és a déli álom* (borneói és maláj mesék nyomán) – Zalka Csenge Virág (2021): *Törpeszarvas és a déli álom* – Mesék kópékról, lázadókról, furfangosokról. Világszép Alapítvány Kiadó, Budapest
5. *Hogyan lett az indiánoknak lovuk* (indián népmese) – Rossana Guarnieri (szerk.) (2003): *Indián népmesék*. Tímár Sarolta fordította. Kossuth Kiadó
6. Hamvas Béla (2021): *Paidokratia*. In: *Koinonia*, 2021, május, 4724.
Link: https://epa.oszk.hu/02500/02501/00149/pdf/EPA02501_koinonia_2021_05_4724-4725.pdf

Meséssel a boldogság nyomában

Birovits Zsuzsa

„A rosszul végződő történetek alkalmasak arra, hogy tükröt tartsanak nekünk. Megmutatják a téves gondolatainkat, a rossztetteinket. Ezek a mesék nem akarnak tanácsot adni, hogy mit tegyünk, csak megmutatják a rossz választásokat és ezek következményeit.”

Miért a boldogság volt a témám?

A mesék végén sokszor olvasom: „...és boldogan éltek, míg meg nem haltak.” Eszerint létezik egy életen át tartó boldogság. Ám mit jelent a valódi világban boldognak lenni? Milyen ízű, színű, anyagú a boldogság? Hol találhatjuk meg? Kint vagy bent? Ezekre kerestünk választ a felnőtt résztvevőkkel.

Mi történt a csoportokon?

Az alkotó-fejlesztő metamorphoses meseterápiás csoportnak adott rendje van. Az első lépés a beléptetés, amikor leválasztjuk a résztvevőket a kinti világról és befelé indítjuk őket a benti, mesés világba. A következő

a ráhangolódás, ahol testtudatosító mondókák, dalok segítségével, kártyákkal hangolódunk az élethelyzetben elhangzó mesére. Ezután jön a mesegyertya meggyújtása, a mese hívása, egy mesehívó mondókéval. Ezt követi az élethelyzeti mesemondás, és ez után jönnek a fantáziára, érzéki tapasztalásra, a saját bölcsességre, a személyes síkra terelve a mesés feladatok, majd a személyes próbák kiállása, kérdések megválaszolása, alkotás, művészetterápiás elemek. A záró kör arról szól, hogy ki mit visz magával a mesés csoportból, majd végül a kiléptetés következik, ahol visszavezetjük a résztvevőket a való világba. A kiléptetés során egy apróságot: tárgyat, idézetet, képet, stb. kapnak, ami emlékezteti a résztvevőket a mesére.

A mesék és a mesés alkalmak rövid összefoglalása

1. mese: *A kutya, aki Nap akart lenni*

(A boldogság alakja, formája)

Ezt a mesét azért tartottam fontosnak elsőként, mert tisztázni szerettem volna azt, hogy tudják-e a résztvevők, hogy kik ők, és most, a csoport indulása elején, mit jelent számukra a boldogság.

Az est végén megegyeztünk abban, hogy kellenek olyan percek is, amelyekben nem biztos, hogy boldogok voltunk. Csak az biztos, hogy most visszagondolva már látjuk, hogy min és miért kellett keresztül mennünk azért, hogy azok legyünk, akik talán mindig is akartunk lenni. És azért, hogy azzá váljunk, akivé lenni akartunk. Ettől kezdve minden alkalommal, amikor a csoport találkozott, két dolog szerepelt állandó elemként. Egy

ún. boldogság kártyát kaptak, amelyre az adott mese elhangzása után egy-egy apró motívumot rajzolniuk kellett. A másik egy boldogság-lista összeírása volt. Le kellett írni, hogy mit jelent számukra a boldogság. Ezután mindegyik találkozón ezt bővíteniük kellett.

2. mese: *A boldog ember inge*

(A boldogság anyaga. Tapintás)

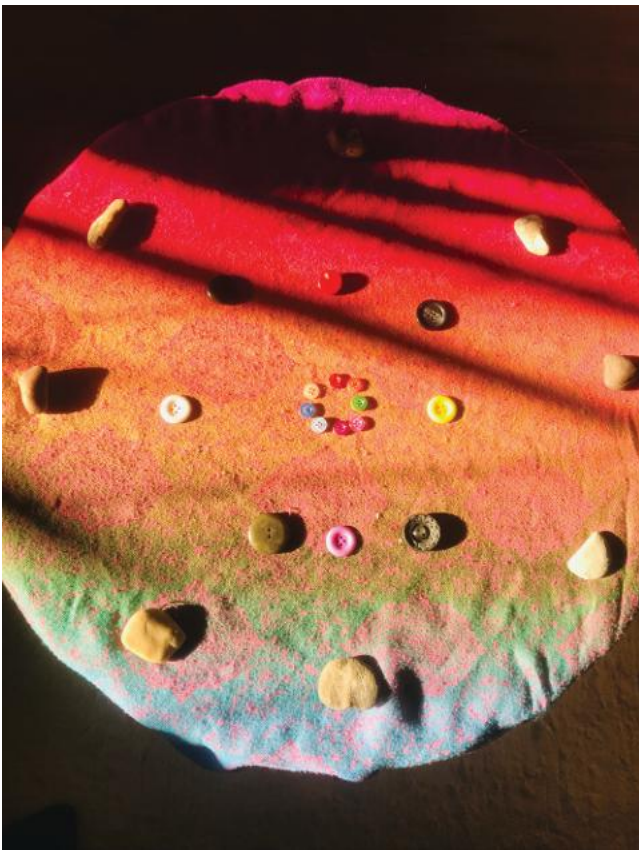
Ennél az alkalomnál mindenki elkészítette saját boldogság-ruháját, mégpedig papírból. Megbeszéltük, kinek-kinek milyen anyagból készült a sajátja, milyen a tapintása, milyen érzés viselni. A központi elem itt az volt, hogy vajon ha más boldognak látszik és irigyeljük az ő boldogságát, ő valóban az-e? Tudunk-e örülni a másik boldogságának, sikerének?

3. mese: *A boldogság madara*

(A boldogság színe. Szem, mint érzékszerv)

Ennél az alkalomnál folytattuk az előző alkalomnál elkezdett témát, kibővítvé egy nagyobb közösség boldogság-kutatására. Azért tartottam ezt fontosnak, mert úgy érzem, hogy a tágabb környezetünk boldogságával nem foglalkozunk eléggé. Olykor elmegyünk egy alkoholtól bűzlő férfi mellett, vagy azt gondoljuk, ha kiabálást hallunk a szomszéd lakásból, hogy ez nem tartozik ránk. Ez alkalommal a „mit tennénk meg egy közösségért és mit nem a saját vagy az ő boldogságukért?” – kérdések álltak tehát a fókuszban. Megvizsgáltuk azt is, mennyire számít nekünk mások boldogsága egy közösség tagjaként? Mit vagy kit áldoznánk fel mások boldogságáért? Mit látunk meg a boldogságunkból?

▼ Segítő tárgyak – Meséssel a boldogság nyomában



4. mese: **A halász története**

(A boldogság illata. Orr, mint érzékszerv)

Ez alkalommal a boldogság illatát kerestük és a szerelmi boldogság állt a fókuszban. Elkészítettük kis, különböző színű cetlik segítségével saját boldogság-elixírünket azzal a céllal, hogy ha boldogtalannak éreznénk magunkat, akkor ebből vegyünk ki egyet és képzeletben tegyük magunkra. Úgy alkottuk meg a saját boldogság-illatunkat, hogy új illat bármikor belekeverhető legyen. Megállapítottuk, hogy miként mi változunk, úgy változhat a boldogságunk illata. A boldogság elixír tehát egy folyton változó és áramló illat.

5. mese: **A járom**

(A boldogság tisztasága. A változás, az újjászületés)

Ez alkalommal a szerelem és a családtól kapott sebek témakörét jártuk végig. Egy kísérlet szereplői lettek a csoport tagjai. Minden ugyanaz volt, minden ugyanúgy történt a mesecsoporton, de egy apró részlet megváltozott. A mese először nem élő szóban hangzott el. Ezt a változtatást azért szerettem volna kipróbálni, mert az életünkben is találkozunk olyan helyzettel, amikor csak egy dolog változik meg és mi mégsem vagyunk boldogok. Ez alkalommal olyan kérdésekre kerestük a választ, hogy ki mit köszönhet a házasságának, kinek mi a feladata a házasságában, vagy épp árnyékoldalainkra is ránéztünk azzal a kérdéssel, hogy milyen sérüléseink vannak, amiket a szüleinktől kaptunk és ezeket hogyan sikerült feloldanunk magunkban?

A boldogság keresése és megtalálása utáni megtartása senkinek sem könnyű feladat. Észrevenni a gyémántot a hamuban, megérezni, hogy a külső néha más mutat, nem az ember önnön valóját és szépségét. Egy

tisztító fürdő, egy hátmosás, egy új ruha sokat tehet hozzánk, és önmagunk értékének és szépségének megtalálásához igenis hozzájárulhat. Fontos, hogy honnan jövünk, ám az is, hogy észrevesszük és megbecsüljük-e mindig azt, amink van, ami boldogságot okoz nekünk. Néha elég az, hogy van hol laknunk, hogy szép ruhánk van, hogy van mit ennünk, és van, hol dolgoznunk, és boldogan élhetünk valakivel, aki értékesnek tart bennünket, és szívesen megmossa a hátunkat, ha újjá kell születnünk, ahogy a mese mondja.

6. mese: **A nagyravágyó feleség**

(A szavak és a gondolatok ereje. A döntések és következményeik)

Ez alkalommal a kívánságainkat helyeztük a középpontba: „Mit tennénk meg, de...? Mire vágnánk leginkább, ha bármit megkaphatnánk? Boldogok vagyunk, ha teljesítik a kívánságainkat?

Érzéseket kerestünk a vágyaink mellé. Visszatekinttünk életünk boldog pillanataira és a megfelelő érzésekkel párosítottuk őket. A boldogtalan pillanatainkkal megtettük ugyanezt egy érzem-táblázat segítségével. A sokszor megjelenő érzés, legyen az pozitív vagy negatív, jelenlegi vagy múltbéli szituációkhoz kötve sokszor segít nekünk a viselkedésünk és az érzelmeink felismerésében, beazonosításában, ami nélkülözhetetlen a boldogság felismeréséhez.

Ezúttal azt a mesevázlatot választottam, amelyben nem élnek boldogan a végén, hanem meghalnak a szereplők. A rosszul végződő történetek alkalmasak arra, hogy tükröt tartsanak nekünk. Megmutatják a téves gondolatainkat, a rossztetteinket. Ezek a mesék nem akarnak tanácsot adni, hogy mit tegyünk, csak megmutatják a rossz választásokat és ezek következményeit.

Az élet válságos helyzeteiben hasznosak lehetnek. Hozhatunk rossz döntéseket. Kívánhatunk. De van olyan pont, ahol már gőgösökké válunk és nem tudjuk felmérni kívánságaink mértékét. Ha elveszítjük kapcsolatainkat emiatt a világgal és illúziókat kergetünk, akkor a legsúlyosabb büntetést kapjuk, ahonnan nem lehet visszafordulni, ahol nem lehet újrakezdeni.

Megvizsgáltuk, milyen érzések keletkeztek bennünk olyankor, amikor nem lett boldog a befejezés? És olyankor, amelyek boldogan végződött a történet? Hányféle érzelmet tudunk meghatározni saját életünkben?

Mi volt a céloom a mesékkel?

Önmagunk megismerése, helyünk a környezetünkben, a világban, vágyaink pontos megfogalmazása, a családban elfoglalt helyünk, a hozott boldogság vagy boldogtalanság terheinek felismerése, ezek megváltoztatása, a szerelem boldogságának különböző aspektusai, a kívánságaink és a szavaink és gondolataink erejének felismerése, saját határaink és mások határainak tiszteletben tartása, egészséges és beteges boldogság közti különbségek felismerése állt a fókuszban.

A mesékkel segíteni szerettem volna. Az önbizalmat erősíteni, a tisztánlátás képességét fejleszteni, a kommunikációnál a pontos és egyszerű mondatok használatának fontosságát hangsúlyozni, az életünkben megjelenő stresszt csökkenteni, az idegenekhez fűződő viszonyainkra rápillantani, az együttműködési készség, a nézőpontváltás, a másik véleményének elfogadását, a másképpen való láthatás képességeinek elfogadtatását hangsúlyozni, és végül, de nem utolsósorban a mesék többféle jelentésrétegeit befogadni.

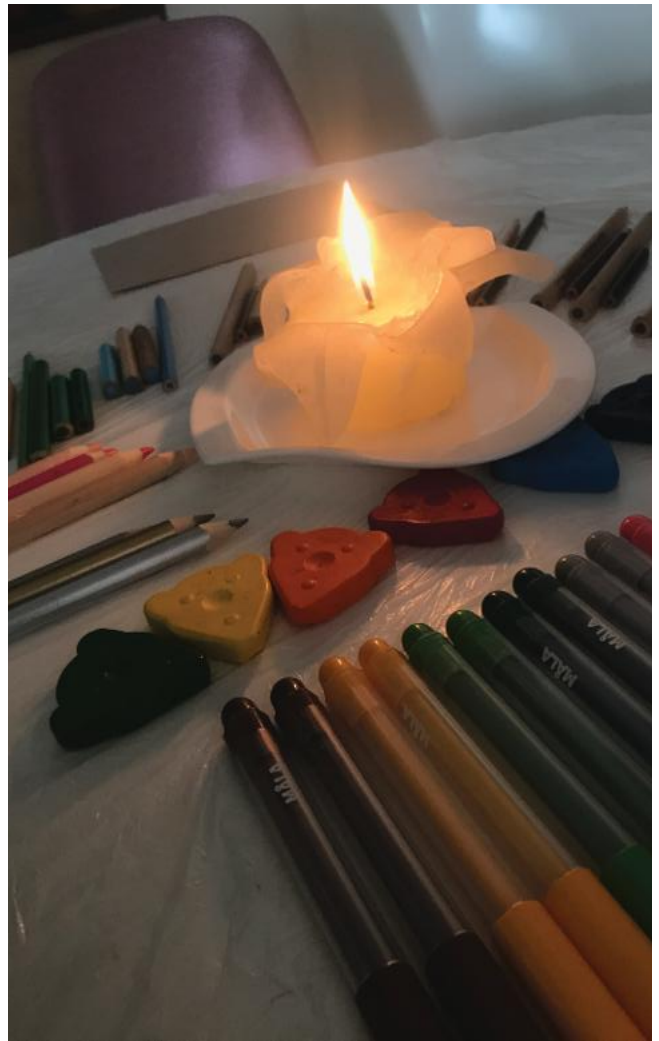
Egy „boldogan éltek, míg meg nem haltak” mesés csoportban a mesék az életet hirdetik. A boldogság után keresést. A kint és a bent összhangját. Az elfogadni

tudás képességét. Figyelmeztetnek arra, hogy a boldogság pillanatokból áll. Nem lehet kierőszakolni a boldog pillanatokot.

Résztevői vélemények

G-O. Zs.: „Engem továbbra is elvarázsol, amikor mesélsz. Az előbeszédese mese az, ami a legjobban megfog. Számomra most a legérdekesebbek azok voltak, amik felidegesítettek, mert sokat gondolkoztam rajta, hogy miért? Arra jutottam, a tehetetlenség és ha valaki nem képes segíteni önmagán, az nekem meg feldolgozandó téma. Érdekes volt ezzel szembesülni. Szintén imádtam, ahogy készülsz, ahogy vársz minket, tele volt szeretettel minden apró részlet, már ez is boldogság volt önmagában. A bol-

▼ Segítő tárgyak – Mesékkel a boldogság nyomában



dogság téma bennem hálaérzést indított el, sokszor éreztem azt, hogy szerencsés vagyok, hogy ott lehetek, ahol most vagyok.

P. I.: „Fantasztikus embereket ismertem meg a csoportban. Jó volt együtt dolgozni veletek a mesékben. A meséktől azt kaptam, hogy türelmesebb lettem magamhoz és másokhoz. Jobban látom azt, amikor csak mások elvárásainak szeretnék megfelelni és lazábban el tudom engedni ezeket az elvárásokat.

M. M.: „Hogy mit adott? Rácsodálkozást újra, hogy mennyi minden benne van egy mesében. Közösségi élményt, kiben mit nyit ki egy mese. Milyen sokfélék vagyunk és hányféleképpen reagálunk egy szituációra. Megengedést, a csoporttárs gondolhatja másként, és az is rendben van. A boldogság lehet könnyen és lehet kemény próbatételek árán felém áramló. Lényege, hogy van, és bárki számára elérhető.

S. H.: „Az első, ami eszembe jut, egy intim hangulat (kevesen vagyunk, ugyanazok, félhomály...). A második a ráérősség, mindenre van idő (énidő), de még éppen nem fárasztóan hosszú. A meseterápia minden előnyét élvezhetük: élőszavas mesemondás/hallgatás (imádom), a lépések, amiket meg kell tenni. Intellektuális munka, meg érzelmi is. Inspiráló a többiek másmilyen választása, értelmezése. Szerettem a kártyahúzást is. Hogy közelebb kerültem-e a boldogsághoz, azt nem tudom, magamhoz biztosan.”

E. M.: „Nekem teljesen ismeretlen volt, hogy mi történik egy mesés csoportban. Új szemléletet kaptam a mesék értelmezéséhez. Megtanultam, hogy sokkal többről szólnak, mint első hallásra gondoltam. Átformálta a mesékel kapcsolatos látásmódomat.”

Mesék

1. A kutya, aki Nap akart lenni

A mese itt olvasható: Boldizsár Ildikó (vál.) (2017): *Esti állatmesék*. Móra, Budapest

2. A boldog ember inge

A mese itt olvasható: Boldizsár Ildikó (összeáll.) (2017): *Esti mesék a boldogságról*. Móra, Budapest

3. A boldogság madara

A mese itt olvasható: Boldizsár Ildikó (2018): *Életválságok meséi*. Mesekalauz útkeresőknek. Magvető, Budapest

4. A halász története

A mese magyar nyelven nyomtatásban és online sem érhető el, én a Jan Blake elmondása alapján Horváth Adél fordította szöveggel dolgoztam.

5. A járom

Letölthető: <https://www.nepmese.hu/mesetar/mesek/a-jarom>

6. A nagyravágyó feleség

A mese itt olvasható: Boldizsár Ildikó (2018): *Életválságok meséi*. Mesekalauz útkeresőknek. Magvető, Budapest



„Csipkerózsika halott”

Múzeumi Mesék – mesés önismereti foglalkozás

Nagy Luca

*„A felnőtteknek szóló foglalkozás nem terápiajellegű, egy-egy tárlathoz kapcsolódóan a meséken keresztül igyekszik változásra és továbbhaladásra inspirálni a résztvevőket az elakadást és bera-
gadást okozó helyzetekben is.”*

A Metamorphoses Meseterápia módszerét egyre több szakterületen alkalmazzák hazai és nemzetközi kontextusban is. A mesékkel való munka *természetes intelligenciaként* működik: tudásközvetítő, inspiráló, összekötő szerepe van, a változás és a változtatás erejét hordozza magában. Hozzásegít élethelyzeteink tudatosabb kezeléséhez, azaz a boldoguláshoz. Ma már a múzeumokból sem hiányozhat ez a módszer. A szentendrei Feren-
czy Múzeumi Centrum (FMC) dinamikusan változó kiállításai inspirációt, kapcsolódási lehetőséget, teret és eszközt kínálnak azoknak, akik művészi térben szeretnének változni, fejlődni a mesék által.

Kezdet

2019 augusztusában alkotó-fejlesztő meseterapeutaként, Life Coach jelöltként és OH kártya instruktorként létrehoztam egy múzeumi mesés programot, amely a mesék által előhívott belső képeket művészeti alkotásokkal és a művészet erejével ötvözve hívja önismereti útra az érdeklődőket.

A mesés módszert coaching szemléletmóddal, kérdésekkel megnyitott lehetőségekkel, és asszociációs munkára hívott alkotásokkal (festmények,

szobrok, gobelinek, installációk) házasítottam, ettől vált egyedivé a program. Összegezve elmondható, hogy a Boldizsár Ildikótól kapott mag csírázott és szökött szárbá bennem a Múzeumi Mesék önismereti foglalkozássá.

A felnőtteknek szóló foglalkozás nem terápiajellegű, egy-egy tárlathoz kapcsolódóan a meséken keresztül igyekszik változásra és tovább haladásra inspirálni a résztvevőket az elakadást és beragadást okozó helyzetekben is.

Inspiráció – irritáció

A varázsmesék hősei az útnak induláshoz, a jobb, a több, a nemesebb felé vezető útra lépéshez is inspirációt kapnak (például a legszebb királykisasszony megtalálása a második legszebb helyett) vagy épp ellenkezőleg, olyan irritációt váltanak ki környezetükből, hogy azok indítják útnak, lökik ki őket elavult rendszerükből („Úgy szeretlek, mint a sót” – a meg nem értés irritációja).

Az elinduláshoz erő, energia szükséges, ezt a fajta elindító erőt a művészi térbe való belépés adja meg, amely a neurotikus hétköznapiakból való kiszabadulás, a megpihenés, a fellelegzés, az ünnepivé válás érzetét biztosítja a befogadók számára.

A múzeumban legtöbbet a varázsmesék kerülnek feldolgozásra, épp az erőforrás-erősítő hatásuk miatt. Ezt követően az állatmesék kapnak előkelő helyet, mivel – ahogy Boldizsár Ildikó tanítja – az „önszabályozási mintáik” óriási értékkel bírnak. A formulamesék is izgalmas lehetőséget kínálnak a honnan-hová való eljutást szimbolizálva.

Kapcsolódás

A meseterapeuta szerepe felelősségteljes: az ő feladata a mese és a tárlat közötti kapcsolódás megtalálása, a mese-mesehallgató, és a tárlat-mese-mesehallgató kapcsolatok létrejöttének támogatása.

▼ A Csipke Rózsika halott kiállítás képei (fotó: Deim Balázs)





▲ A Csipke Rózsika halott kiállítás képei (fotó: Deim Balázs)

Egy múzeumi foglalkozás egyszerre épít közösséget és közönséget. Ha egy résztvevő a mese révén kapcsolódik egy vagy több alkotáshoz, az kíváncsivá és befogadóvá is teheti őt egy múzeumi tárlatvezetésre, azaz a múzeummal való kapcsolódásra.

Tér, terek használata

A múzeumi térben grafikákkal, két- vagy háromdimenziós, valamint mentális és verbális képekkel dolgoznak egyszerre a program látogatói. A múzeum speciális terében maga a tér is nagyra becsült szerepet tölt be. A tereken való átjutás olykor szimbolikus, lehet horizontális és vertikális vagy épp egy alternatív dimenzióba való átlépést sugalló. A lépcsők, ajtók, folyosók mind a képzeletet inspirálják. A terekben való helyváltoztatások – köralkotás, előrelépés, visszalépés, egyhelyben maradás, átlépés egy ajtón, mélybe jutás, feljövétel – a gondolati mozgást támogatják és további

belső folyamatokat indíthatnak el a látogatókban. Ebben a támogatói mezőben mélyül el az önismereti munka és a résztvevők közötti kohézió is.

Eszközök

A mesés program a művészi alkotásokat kiemeli azok eredeti kontextusából. Ez azt eredményezi, hogy a műalkotások az asszociációt erősítő művekként funkcionálnak, amelyekhez verbális elemek (szavak, mesei részletek) társulnak, így azok együttes használata katalizátorként működik az önismereti folyamatban.

Az alkotások lehetnek kortársak, klasszikusak, két- vagy háromdimenziósak: a hatás nem marad el.

A meseterapeuta (személyiségéhez illő) eszközei is hozzájárulnak a befogadáshoz. Így a népdalok, rögtönzött a capellák, hangszerek, OH kártyák, a negatív érzések vagy az értékek listája, lábnyomok vagy haladási mintázatok gyűjteménye, testrészekkel, színekkel való

asszociáció és az egyéb általa gyűjtött kiegészítők mind szerves részeivé válhatnak a programnak.

Meseválasztás

A meseterapeuta szűrő: egyedi világképén keresztül érez és kapcsolódik egy-egy tárlathoz és a mesékhez. Ugyanazzal a tárlattal egy másik meseterapeuta bizonyosan másként rezonálna és más mesét is választana az együttműködésre. Azonban akadnak olyan tárlatok, amelyek nem tűnnek kompromisszumot. Ahogy minden élethelyzetnek, úgy egy-egy kiállítótérnek is lehet hozzáillő mesepárja. Így volt ez az első Múzeumi Mesék alkalom esetében is. Elmesélhetem?

Csipkerózsika halott – ez volt a sokkoló címe Nagy Kriszta x-T kortárs művész, a szentendrei MűvészetMalomban 2019-ben megrendezésre került tárlatának. Erre épült a debütáló önismereti foglalkozás. A múzeumi programszervezés akkor először engedélyezte a mese bemutatkozást, azzal a feltétellel, hogy a *Csipkerózsika* mese kerüljön feldolgozásra, hiszen – akkor úgy gondolták – az kapcsolódik a kiállításhoz.

Minden foglalkozást alapos felkészülés előz meg, melynek része a múzeumi bejárás. Ezen a kiállításon a MűvészetMalom belső terében út vezetett felfelé és befelé, majd még feljebb és még beljebb. Ezt követően hirtelen egy meredek, épített falépcső a mélybe terelte a látogatót. Ez a dinamika a kiállítás alkotásai között is megjelent. A falakon csontvázakat ábrázoló installációk lógtak, beljebb érve a térben az alkotó meghökkentő performansa „éktelenkedett” némán kivetítve. Aztán pincemélységben, egy kis szobának tűnő térben, fehér csontváz feküdt egy vaságyon, a falakra firkált obszcén szavak egyetlen kíséretében – ezzel is erősítve a mélybe zuhanás és a sokkhatás élményét.

A tárlat meghökkentő, dermesztő hatása elkerülhetetlen volt az odaérkezők számára. Lehetetlen volt a

csontvázakhoz hozzáilleszteni *Csipkerózsika* meséjét. A kapcsolódás helyett a visszautasítás határozott érzése jelent meg a térben.

A csontvázakat különböző pozitúrában felsorakoztató installációk, a vaságyon fekvő csontváz, a felfelé majd lefelé való haladás mégsem maradt mese nélkül. A kezdeti sokkos állapotot a megkönnyebbülés váltotta fel, amikor felismertem a tökéletes rezonanciát a *Csontvázasszony* meséjével.

Hátborzongató élmény volt a tárlattal együtt látni és bejárni a mesebeli lány útját: fel és fel a hegyre, letaszítva a tengerbe, majd onnan újra fel, hogy kiutat találjon a tenger fenekéről – azaz a múzeumból. Olyan erős, bátorságot keltő volt ez az érzés, hogy változtatásra bírta a programszervező osztályt, és érvényre juttatta a kiállítás címe mögött rejtőzködő *Csontvázasszony* meséjét.

Az érzések, a mesei és az installációs képek, a múzeumi terek tökéletesen illettek egymáshoz, egymásba fonódtak, szerelemre lobbantak, elválaszthatatlanná váltak, s létrejött a frigy a mese és a tárlat között.

Ez a tapasztalat hozta el a megértést, hogy a kiállításon soknak is lehet mesepárja. A későbbiekben *A csodakert* mese kapcsolódott Ferenczy Noémi *Teremtés* című kiállításához, majd *A kővé vált birodalom* című narratíva a Vajda Lajos Múzeumban megrendezett Kudász Gábor *Arion* fotógyűjteményéhez.

Felejtethetetlen élményként őrzöm a hatást, az érzést, ahogy egy történet tükröződni vagy felismerni véli magát egy kiállítótérben. Kapcsolódásuk elsöprő erejű, semmivel nem összetéveszthető.

A Múzeumi Mesék foglalkozásai múzeumi belépőjegygel látogathatók, így bárki számára elérhető ez a különleges önismereti módszer.

Aki nem hiszi, járjon utána!



A Csipke Rózsika halott kiállítás képei (fotó: Deim Balázs)



A toldi asszonyok és a Tizenkét hónap

Meseterápia felnőtteknek

Skultéti Szilvia

A *Tizenkét hónap* egy görög mese, amelyet egy csodálatos asszonyközösségnek meséltem Toldon. Told egy Isten háta mögötti kis zsákfaluba a román határ mellett, ahova csak az Igazgyöngy Alapítvány keze ér el. Az ő szervezésükben érkeztem meg egy meleg nyári napon a faluba, hogy huszonhárom asszonynak tartsak foglalkozást a Művelődési Házban. Itt az emberek java része munkanélküliként mélyszegénységben él, de szerencsére nincs éhezés. Ezt még a szervezés szakaszában tisztáztam, mert a foglalkozás nagyon más irányt vett volna, ha még élelemre sem telik nekik. A mesében ugyanis a szegény asszony azért indul útnak, mert nem tud a gyermekeinek enni adni. Szempont lehet, hogy a mesei mintázat kövesse a résztvevők helyzetét, de a távolításnak is legalább ekkora szerepe van. A mese ugyanis nem képezheti le közvetlenül a valóságot, mert a didaktikai él elviszi a játéklehetőséget és védtelessé teszi a résztvevőket.

A cél egy olyan foglalkozássorozat elkészítése volt, amely megerősíti az önbizalmukat, tudatosítja a helyzetüket, elfogadóvá teszi őket, de számba veszi a lehetőségeiket is, és ha lehet, beindít egy elszánt hozzáállást a saját sorsuk javítását illetően. Fontos volt az összetartó erő növelése is a

„Szempont lehet, hogy a mesei mintázat kövesse a résztvevők helyzetét, de a távolításnak is legalább ekkora szerepe van. A mese ugyanis nem képezheti le közvetlenül a valóságot, mert a didaktikai él elviszi a játéklehetőséget és védtelessé teszi a résztvevőket.”



▲ A Toldi asszonyok és a tizenkét hónap

csoport tagjai között, hiszen elsősorban egymásra támaszkodhatnak Toldon. Olyan mesére volt szükség, amely egyszerű szerkezetű, sok játékra ad lehetőséget, egyszerre önbizalomnövelő és közösségépítő, és olyan, általuk is ismert fogalmak köré épül, mint például az irigység-nagylelkűség, megbékélés-békétlenség, bőség-szegénység ellentéte, vagy az évszakok és hónapok váltakozása.

A foglalkozás kezdete előtt egy órával érkeztem a faluba, mert szerettem volna beszédbe elegyedni a helyiekkel, megismerni a körülményeiket, berendezni a termet, kirakni a hangszereket, sálakat és egyéb eszközöket.

Amikor már körben ültünk, bemutatkoztam és megkérdeztem a nevüket. Mindenkinél elmondtam, hogy kire, mire emlékeztet engem, vagy csak annyit, hogy milyen különleges a neve. Közben öntapadós etiketre írtam a neveket, amelyeket felragasztottak a ruhájukra, ez engem is segített később abban, hogy behívjam őket a gyakorlatokhoz, vagy megkérdezzem a véleményüket.

Asszociációs körrel kezdtük: „Nekem a tavaszról a virágok jutnak az eszembe...neked a ...” – és be kell

fejezni a mondatot mindenkinek, de csak a tavaszra lehetett asszociálni. Utána állóképeket kellett készíteni évszakok és történések mondatai alapján. Olyan mondatokat kell elképzelni, hogy: Tavasz van, állsz az utcán, melletted a biciklid, de egy gyerek elesett és a többiek felsegítik. Ezt a gyakorlatot nagyon szerették, mert közel állt hozzájuk, és én is szerettem, mert ha valaki feláll a székeről a meseterápia során, az már elköteleződést jelent, ha pedig egy képbe tudja sűríteni a mindennapok történéseit, így kívülről tud önmagára ránézni, akkor az az önismereti munkát indítja el. Ezt követően mondatonként csináltunk egy téli történetet észrevétlen moderálással, majd adtam a csoportnak egy találós kérdést, és miközben mondtam, le is rajzolom egy lapra:

*Van egy fa,
Annak van négy ága,
Minden ágán van három fészek,
Minden fészekben van négy madár,
Minden madárnak van hét tojása,
S minden tojásból huszonnégy fióka kél.*

A megfejtéssel, a koshi hangjával, és csukott szemmel léptünk be a mesei világba!

A mesélésnél hallani lehetett a légy zümmögését a Művelődési Ház régi ablaktáblái között. A pici baba, akit az anyukája a karjában fogott, elaludt. A többiek felém fordított arccal ültek, de nem rám néztek, hanem inkább mellém, mögém, felém. A létrejött mesehallgatósi transzban a mese magabiztosan mesélte önmagát általam.

A mese után pár másodpercig a máskor oly zajos teremben csend volt. Megkértem őket, hogy mondjanak egy érzést vagy egy testi állapotot, amely bennük bujkál, amikor a történetet hallgatták. Ha harag, akkor az, ha félelem, akkor az, ha düh, akkor az... Tisztáztam velük, hogy itt nincs rossz, vagy jó válasz.

Volt, aki azt mondta, hogy 'csak ütem és úgy beleéltem magam', volt, aki 'látta, hogy éhesek a gyerekek', volt, aki 'drukkolós' volt, hogy ne mondja el a szegény asszony a gazdagnak, volt, aki 'mérges' volt, amikor lemosatta a kovászt a gazdag asszony, és volt, akinek az jutott eszébe, hogy ő is járt így, amikor takarítani volt, csak nem kovással.

Voltak-e a mesében mozdulatok, történések...? – kérdeztem. Mondjunk ilyeneket! Érkeztek a válaszok: dagasztás, az étel kavargatása főzés közben, a mendégelés, amikor a szegény asszony kinyitja a bedugaszolt kancsót, amikor szüretelik az almát, tapossák a szőlőt, forr a hordóban a must. Összekötöttük ezt a felidézett mozdulatok „körbeadásával”, amely attól indult, aki mondta, és pontosan úgy kellett csinálni, ahogyan ő csinálta. Ezek között voltak olyanok, amelyek a mesében is csak megemlítenek és nem jelenik meg cselekvés formájában, ezért nagyon biztató volt, hogy emlékeztek rájuk.

Utána megnéztük a történetet hangszerekkel is, de előtte megszólaltattam a darbukát, a tündérdobot, az esőbotot, a csörgőt, a xilofont, a kalimbát, a vihardobot stb., hogy ismerjék a hangjukat. Akit hívtam, az jött ki megmutatni az érzést, amely benne bujkált, amikor a gyerekek anyukája megérkezik és hoz kovászt az ujján, amikor a gazdag asszony fülébe bolhát tesznek a bárátnő, amikor az asszonynak le kell mosnia a kovászt, amikor kérdezzetik a hónapok, amikor reménykedik... Mindenki kijött, gondolkodott, érzett, hangokba öntött.

Ebben a mesében én érzek illatokat is! Ti is érzitek őket? Szagoljunk bele egy pillanatra a mesébe? Ki milyen illatot érez? -kérdésekkel indítottam el a következő gyakorlatot. Legtöbbször a frissen sült kenyér illatát érezték, de a tavaszi rétnak, a mustnak, sőt még az aranynak is volt illata...

Megkérdeztem azt is ezektől az asszonyoktól, hogy ők milyen ételt fogadnának el szívesen a hónapoktól, és mit szeretnének a búcsúzásnál kapni tőlük. Eddig az asszonyokat említettem mindenhol, de igazság szerint jelen volt egy bácsi is. Azt mondta még a bejövételkor, hogy „Minek üljek otthon, nincs mit csináljak, eljöttem hát az asszonnyal!”, és ezt mindenki el is fogadta. Szóval ez a bácsi most megszólalt, hogy ő bizony egy harmónikát szeretne kapni, mégpedig olyat, amilyen fiatal korában játszott.

Játszottunk a helyszínekkel is. A kérdés itt a következő volt: Ha egy kicsit elrejtőzhetnél valamelyik helyszínen láthatatlanul, és megnézhetnéd, hogy hogyan történtek pontosan a dolgok, akkor az melyik lenne? Mi van ott? És ha lehetőség lenne arra, hogy mondj valamit valamelyik szereplőnek, akkor mit mondanál és kinek? Érdekes volt, hogy a többség nem a két asszonyhoz szólt volna, hanem a gyerekekhez, például azt, hogy ne aggódjanak, mert lesz ételük. Voltak, akik a szegény asszonyt figyelmeztették volna arra, hogy ne mondjon el semmit a gazdagnak, mert őt sem fogják szeretni a hónapok, ha odaküldi azt a nőt.

Ezután arra kértem őket, hogy mondjanak szavakat, esetleg rövid mondatokat arra vonatkozóan, hogy miért indul el a szegény asszony. Mi mozgatja őt? Ezután csoportokat alkottak, és kettesével, hármasával megbeszéltek, hogy nekik lennének-e olyan céljaik, amelyekért érdemes „vándorútra” indulni! Mit jelenthet egyáltalán a vándorút?

Azzal is játszottunk, hogy mi lehetne a mese vége, ha nem ez. Kerestünk olyan tulajdonságokat, amelyek nem olyan jók a szegény asszonyban, és próbáltunk olyanokat is találni, amelyek jók a gazdagban. Valaki azt mondta, hogy „annak se kellett volna meghalni, mert az is csak a szerencsáját kereste”. Ezen parázs vita kere-

kedett, így szavaztunk. Aki azt szerette volna, hogy ne haljon meg az asszony, az felfelé mutatta a hüvelykujját, aki elveszejtette volna, az lefelé. A mi gazdag asszonyunk kapott még egy lehetőséget...

Beszéltünk arról is, hogy bennünket is vár egy sátor valahol, ahogyan a szegény és a gazdag asszonyt is várta az idő sátra. Mintha egy sátorban járnék körbe, sorra megkérdeztem az asszonyokat, hogy ők milyen sátorba térnének be szívesen? Milyen színű az a sátor? Milyen az alakja? Mekkora? Így érkeztünk el oda, hogy a saját sátrunkat is meg tudjuk építeni. Előtte arról beszéltünk, hogy a hónapok hogyan próbálják megtalálni az értékes dolgokat az asszonyokban. Elmondtam, hogy ahhoz, hogy be tudjunk lépni a sátrunkba, először nekünk is meg kell találnunk a jó tulajdonságainkat! Azt kértem, hogy írják fel a saját nevüket egy kicsi lapra, utána dobják

be őket egy kicsi zsákba, majd mindenki húzzon egy nevet. Akit kihúzott, annak írja fel néhány jó tulajdonságát, esetleg azt, hogy miben kapott tőle segítséget vagy miben számíthatnak rá a közösség tagjai. Ezután visszadobtuk a lapokat, és mindenki választott egy kendőt. Ekkor megkértem az Igazgyöngy munkatársát, hogy tartsa a (sátor) rudat, amelyre egy karikát erősítettem, majd elkezdtem mondani a neveket. Ha valaki a sajátját hallotta, az felállt, és amíg én felolvastam a társai által írt pozitív dolgokat, addig lassan kijött és felkötözte a sál egyik végét a karikára, még a másikkal hátrébb lépett. Persze nemcsak a papírokra írt girbegurba szavakat mondtam, hanem megpróbáltam mondatokba foglalni őket. Szerencsére mindenkiről írtak három-négy pozitívumot. Olyan szívet melengető dolgok szerepeltek rajtuk, mint „neki mindig kiönthetem a lelkem”, „mindenkihez van egy kedves

▼ A Toldi asszonyok és a tizenkét hónap





▲ A Toldi asszonyok és a tizenkét hónap

szava”, ő a „legrendesebb a faluban”, de olyan egyszerű dolgok is, hogy „tőle mindig kapok kinőtt gyerekruhákat” vagy „ő kapálja meg a legjobban a közösségi paradi-csomot”, „ő varrja a legszebb Szuno zsákot”.

Csendben, szinte áhítattal kötözték fel a kendőket, miközben hallgatták, hogy mit írtak a társaik róluk. Szerintem nem gondolták volna, hogy ilyen fontosak másoknak. A végén mindannyian megilletődve álltunk a sátor mellett. Ekkor megemeltük a sátrat és beljebb léptünk. Körbenéztem és megköszöntem, hogy velem tartottak ezen a vándorúton, és hogy felépítették ezt a sátrat az egymásban meglátott pozitív dolgokból. Kíváncsi voltam nekik, hogy mindig ilyen összetartó közösségük legyen.

Különleges volt a toldi asszonyok csoportja. Először nem értettem, miért érzem ezt... Azért biztosan nem, mert sokan voltak a foglalkozáson (23 fő), hiszen máskor is dolgoztam már hasonló nagyságú csoporttal, nem is azért, mert elmaradott térség mélyszegénységben élő tagjai ültek a körben, hiszen folyamatosan tartok foglalkozásokat a családok átmeneti otthonaiban és a menekült-szállókon. Még az iskolázottságuk alacsony szintje sem lehetett különleges, hiszen évekig vettem részt a Menhely Alapítványnál a hajléktalanok képességfejlesztő program-

jain. Azután rájöttem, a hozzáállásuk miatt volt különleges a csoport. A nyitottságuk miatt, az ősbizalmuk miatt, ahogy felém fordultak, engem kezeltek. „Edzettek” a jó elfogadásában. Az Igazgyöngy Alapítvány egyik csoportja, ahol nem halat adnak nekik, hanem halászni tanítják őket. Érzik és tudják, hogy ha valaki jön és attól kapnak valamit, azt el kell fogadni, mert jó lesz még valamire. A Bóhön hóbűn féle”bármilyen legyen gazdagít” szemlélettel állnak a világhoz, és ez nagyon hasznos megközelítési mód az életben. Rokon a Tizenkét hónap asszonyával, aki tud elfogadni, idegeneknek is kinyitja a szívét, és őszintén elmondja, „minden bűját-baját”, ugyanakkor tud örülni annak, amit az évszakok nyújtanak számára...

Végtelenül aranyosak voltak, amikor az igazgyöngyös szervező megkérte őket, hogy fussanak vissza egy csoportkép erejéig. Az asszonyok fele már a biciklin ült, mert indult haza ebédet főzni a családjának, de sokan visszatolták a biciklit és bejöttek. Pár nap múlva rákérdeztem a szervező férfinál, hogy mit mondtak az asszonyok. Azt, hogy: „bármikor jöhet a mesélős hölgy, olyan jól érezték magukat, és ha lehet mindig téged hívjalak, mert ez más volt, mint a többi foglalkozás.” Ennél szebb dicsőretet nem kaphattam volna.

Mese a MESÉben

Mese a Mesében rovatunkban rendhagyó módon több mese olvasható, mert itt közöljük azokat a történeteket, amelyekkel a meseterapeuták dolgoztak. A meséknél feltüntetjük, mely történetté átdolgozott pályamunkához tartoznak.

A nap fája

Benedek Elek meséje

Farnadi Tamara *A Nap fája* című cikkéhez

Egyszer volt, hol nem volt, hetedhét országon is túl, volt egy királyné. Ez a királyné halálos ágyán azt hagyta az urának, hogy csak annak adja a leányát, aki egy ágat hoz a nap fájáról. De azt is megmondotta, hogy azt az ágat csak félszemű ember hozhatja el.

A királykisasszony, mikor az anyja meghalt, már nagy, eladó leány volt, s a király mindjárt ki is hirdette az egész országban, hogy csak jöjjenek a félszemű emberek, s induljanak a nap fája után; amelyik megtalálja, s ágat hoz róla, azé lesz a királykisasszony.

Összegyűltek az országból mind a félszemű emberek, öregek, fiatalok; el is indultak a király parancsolatja szerint, be is jártak országot-világot, de egy sem talált a nap fájához. Legtöbben elkóboroltak mindenfelé, nem is kerültek vissza; akik meg visszakerültek, azoknak a király mind karóba húzatta a fejét. Az egész országban már csak egy félszemű legény volt, egy szegény özve-

gyasszony fia. Ezt, amíg lehetett, rejtegette az anyja, de erre is rátaláltak a király katonái, kihúzták a házából, vitték a király színe elé.

Hát elindult a szegény legény is nagy búsán, ment, mendegélt hegyeken-völgyeken, erdőkön-mezőkön átal, aztán egyszerre egy olyan magas hegynek ért a tetejére, hogy kalapjával szinte a csillagokat verte. Amint fölér a hegyre, látja, hogy ott fekszik egy sas, szárnya, lába el volt törve, nem tudott megmozdulni. Nézi, nézi a legény a madarat, megsajnálja, s gondolja magában, minek kínlódjék az a szegény madár, ő bizony agyonveri. Föl is kap egy követ, fejbe akarja dobni a madarat, de az megszólal:

– Ne üss agyon, te szegény legény, inkább adj en-nem-innom, hogy erőre kapjak, s bizony nem bánod meg a jószágodat.

A legény mindjárt eldobta a követ, a kulcsából megitatta a madarat, a tarisznyájából megetette. Aztán sze-

dett mindenféle csudafüveket, azoknak a levével megkenegette a sas szárnyát, lábát, s két-három nap sem telt bele, erőre kapott a sas, lábra állott, a szárnyát megcsatogtatta, hogy csak úgy zúgott belé a levegő.

– No, te legény – mondotta a sas –, jótétel helyébe jót várj. Meggyógyítottál, kívánj akármit, megteszem.

Mondja a legény, hogy miben jár.

– Hiszen az Isten volt veled, hogy nem ütöttél agyon – mondotta a sas –, mert úgy tudd meg, hogy én a napkirály madara vagyok, most is miatta esett a szerencsétlenségem. Megparancsolta, hogy raboljam el a felhőkirály leányát, de rajtakapott a felhőkirály, mikor éppen megragadtam a leányát, s úgy lecsapott az országból, hogy lábam, szárnyam eltörött. De visszamegyek másodszor is, mert addig a gazdám szeme elé nem kerülhetek, míg a felhőkirály lányát el nem raboltam. Hát csak gyere velem, ülj a hátamra, elviszlek felhőországba; mikor odaérünk, aranyos kígyóvá változtatlak téged, s éppen amellet a fa mellett doblak le, ahol a királykisasszony szokott üldögelni; ő majd bizonyosan utánad szalad, én meg előröppenek a bűvőhelyemről, fölkapom őt, fölkaplak téged is, s meg sem állunk a napkirály országáig.

Úgy is tettek, ahogy a sas mondotta. Ráül a legény, a sas felemelkedik, elrepül nagy szárnycsattogtatással, s egy szempillantás alatt megérkeznek a Felhőországba, ott is a felhőkirály kertjébe.

Hát a királykisasszony csakugyan ott ült egy rengeteg nagy fa alatt. Visszafordul a sas, rálehel a legényre, s az abban a pillanatban aranyos kígyóvá változik, aztán csak lesiklik a sas hátáról, be a felhőkirály kertjébe, s gyorsan elkereng a fa előtt. Meglátja a királykisasszony, elsikoltja magát nagy örömeiben, szalad a kígyó után, hogy megfogja, s mikor éppen a kert végéhez ért, a kerítés aljából előugrott a sas, felkapta a királykisasszonyt,



fel az aranyos kígyót, s repült, mint a szél, még annál is sebesebben, a napkirály országába. Mire odaért, az aranyos kígyóból ismét legény lett, s mikor meglátta a napkirály országát, a szeme-szája tátva maradt a nagy csudálkozástól. Színarany palotában lakott a napkirály, gyémánt volt minden ablaka, fák, füvek s minden, amit látott, arany s gyémánt vala. De bezzeg nem búsult a királykisasszony sem, mikor meglátta, hogy milyen szép országba hozta a sas. Hát még amikor meglátta a napkirályt.

Na, fölvezeti a napkirály a királykisasszonyt a palotába, s ment utána a sas is s azzal a legény.

Mondotta a sas:

– Felséges királyom, én elhozám neked a felhőkirály leányát, hanem e nélkül a félszemű legény nélkül nem lettem volna képes. Ez a legény azért jött, hogy adj neki egy ágat a nap fájából.

– Hogyne adnék – mondotta a király.

Kimennek a kertbe, ott a nap fájáról letör egy ágat a legény. De még olyat se látott világon való életében: arany volt a levele, gyémánt a virága. Azt mondta a sas:

– No, legény, vigyed az ágat. Tudd meg, hogy ezzel csak meg kell legyinteni a halottat, s egyszeriben feltámad.

Elbúcsúzik a legény a sastól, megy haza nagy örömmel, viszi a királynak az ágat, s mondja, hogy milyen csudaereje van annak.

– Hej, Istenem – örvendezett a király –, most már tudom, miért hagyta meg halálos ágyán a feleségem, hogy a nap fájáról ágat hozassak!

Mindjárt mentek a temetőbe, kiásták a királyné koporsóját, s ím, csakugyan, amint szelíden meglegyintették az arcát az ággal, felnyitotta a szemét, elevenné vált: hétszerte szebb volt, mint annak előtte. De bezzeg volt öröm. Még aznap megtartották a lakodalmat: a királykisasszony felesége lett a félszemű legénynek, s ma is élnek, hogy ha meg nem haltak.



A jó szív jutalma

(népmese Guanima szigetéről)

Fordította: Német Orsolya

Német Orsolya *Egy történet, ami kapcsolódni tanít* című cikkéhez

Volt egyszer egy király, akit Kékkagylónak hívtak. Aprócska királysága egy csizma alakú sziget sarkában feküdt. Guanima szigete egy volt a smaragdékkövekként tündöklő szigetcsalád szigetei közül a kristálytisza vizű kék tenger ölén.

A király nagyon szegény király lett volna, a királysága pedig nincstelen királyság, ha vagyona egyetlen forrása a pénzermék számában lett volna mérhető. Kékkagyló király semmiben sem érzett hiányt, gazdagabbnak tartotta magát Midász királynál, Kroiszosz királynál és mind az összes fáraónál is, mert alattvalói éppúgy szerették őt, uralkodójukat, mint ahogyan ő a népét szerette. Nem mondható mindennapinak az sem, hogy alattvalói is szerették és tisztelték egymást.

Történt egyszer, hogy Kékkagyló király elhatározta, hogy jutalmat ajánl fel a birodalmában annak a gyerekeknek, akinek a legjobb a szíve. Ez a lány vagy fiú elnyerhetné annak a jogát, hogy kékkagylókból készített koronát viseljen, éppen olyat, amelyet maga a király visel. A győztes megoszthat

a király gumifából készült trónszékén, mellé ülhet egy egész hónapon át, és segítségére lehet a kormányzásban.

Az egyhetes verseny híre nagy izgalmat keltett a gyerekek körében. Nem lesz könnyű megnyerni egy ilyen díjat olyan helyen, ahol az emberek ténylegesen naponta kimutatják egymás iránti szeretetüket. A gyerekek azonnal neki is láttak, hogy kieszeljék, hogy mit is tehetnének a győzelemért. A legtöbben úgy döntöttek, hogy a verseny hetében majd különleges szívségeket tesznek a rokonoknak és a szomszédoknak, vagy éppen olyan embereknek, akik a szokásosnál jobban rászorultak a segítségre a hét során.

Orchidea fogadkozott, hogy majd megfőzi a vacsorát elfoglalt édesanyjának. Ében a város öregeit fogja hozni-vinni. Csillua kitakarítja a kis iskola termeit, ahová mindannyian járnak.

Nővére, Boróka és barátnője, Linda vigyázni fog a környéken élő összes olyan csecsemőre, akiknek az anyukája pihenésre vágyik. A versenyzők közül a legidősebbek verhetetlennek hitt ötletekkel álltak elő.

– Kigyomlállok egy földterületet, és bevetem kukoricával és borsóval Sal mamának, az özvegyasszonynak, aki a tó mellett lakik – kiáltotta Parhon, a fehér szigetről származó nagydarab fiú.



– Én még ennél is hasznosabbat fogok csinálni – mondta Malaika. – Minden nap fogok adni az ételemből a Pointból származó szegény fiúnak!

– A díj az enyém lesz! – kiáltotta fölényesen Kleó, aki a vörös hegyek környékéről származott. – Egész héten a lovamon fogom szállítani a törött lábú gyereket az iskolából, én meg majd gyaloglok mellette.

A közelükben álldigáló, Nejmi nevű kisfiú csak hallgatta a három gyerek beszélgetését. Gyakran bukkant fel körülöttük, mivel követte a díjra áhítózó gyerekek csoportjában lévő nagyobbik testvérét.

– Mindent megteszek, amit mondtatok, sőt még többet is! – kiáltotta elszántan Nejmi, akinek a neve azt jelentette, hogy „csillag”. – Gyomlállok Sal mamának, megosztom az ételemet a szegény fiúval, és hazaviszem a törött lábú gyereket! – sorolta, de szinte azonnal megbánta, hogy ilyen vad ígéreteket tett.

Az idősebb gyerekek meglepetten fordultak Nejmi felé. Nem tudta elmondani, hogy mégis hogyan fogja mindezt megvalósítani, hiszen ő még csak egy nagyon kicsi fiú. Az idősebb gyerekek rá se rántottak Nejmi dicsekvésére, úgy gondolták, hogy egyáltalán semmi esélye ahhoz, hogy ezt hangosan ki is mondják. Megállapodtak a versenyzők, hogy mindannyian a király elé járulnak majd egy hét elteltével, hogy beszámoljanak a tetteikről.

Ahogy telt-múlt a verseny hete, a falu gyermekei lassanként belefáradtak a „játékba”. Egymás után hagyták ott a feladatokat, amiket maguk elé tűztek. Parhon, Malaika és Kleó maradtak végül egyedül csak a versenyben, legalábbis ezt hitték, amikor a király összehívta a gyerekeket, hogy kiválasszák a győztest.

Amikor már minden lelkes ifjú alattvaló a király elé járult, a szelíd, mosolygós uralkodó arra kérte a három megrendült versenyzőt, hogy számoljanak be szeretet-

teljes tetteikről. Ennek a kérésnek megkönnyebbülten tettek eleget, mivel mindegyikük azt gondolta, hogy ő lesz a biztos befutó.

– Kigyomláltam egy kis földdarabot Sal mamának! – mondta büszkén Parhon, kemény munka volt! Az is nehézség volt benne, hogy Sal mama folyton beszélgetni akart velem, és segíteni is próbált. Én csak kedvesen mosolyogtam rá, leültem az árnyékba, és folytattam a munkát.

– Én is ugyanígy jártam, mikor megosztottam az uzsonnámat a pointi fiúval – mesélte Malaika. – Nem egészen tudom, miért, de folyton kínálgatni próbált a saját kenyérdarabkáiból. Én persze visszautasítottam. Olyan kevés van neki. És a kenyere szürke volt és kemény, fele olyan jó sem volt, mint az enyém. Megnehezítette nekem, hogy kedves legyek vele, de azért én mégis megtettem – mondta.

– Azt hiszem, velem történt a legnagyobb baj, felseg! – kiáltotta a vöröshegyi fiú. – Egy hétig cipeltem a lovam hátán a rossz lábú fiút, de egész idő alatt olyan furcsán viselkedett. Folyton azt akarta, hogy az út egy részét a lóról leszállva a mankóján bicegve tegye meg. Nemet mondtam, mert tudtam, milyen könnyen elfárad. Mindig korán hazavitettem vacsoraidőre, de ő csak nem akart bemenni. Úgy tűnt, a társaságom miatt, de nekem haza kellett sietnem, mert engem is vacsorával vártak otthon.

A gyerekek széles mosollyal fejezték be a beszédet egymás után, mindannyian úgy érezték, hogy amit tettek, az igazán méltó a díjra.

Végül mindenki meglepetésére Nejmi szólalt meg, és félénken szólt, hogy ő is versenyez. Apró arca megnyúlt, amint a többiek jótéteményeit hallgatta. Bizonyára vészett. Mivel semmit sem tudott elérni. Boróka és Kleó szégyenkeztek a testvérük miatt, és megpróbálták gyorsan

elcibálni onnan. Nejmi végül mégis úgy döntött, hogy elmeséli, ami vele történt. Nem akarta, hogy bárki is azt higgye, hogy még csak próbát sem mert tenni.

– Velem pont fordítva történt minden! – mondta hüppögős hangon a gyerek. – Minden próbálkozásom rosszul sült el csak. Amikor a többiek éppen nem jártak arra, úgy gondoltam, hogy én is megpróbálok segíteni azoknak, akiknek ők segítenek. Gyomlálni akartam Sal mamának, de láttam, hogy mennyire akar beszélgetni velem, ezért abbahagytam a gyomlálást. Úgysem tudtam sokat gyomlálni. Leültünk a nagy selyemgyapotfa alá, és a néni sötétedésig mesélt nekem. Megmutatta, hogyan táncolta a quadrille-t, amikor még nem volt olyan merev a lába – mondta Nejmi, és megállt, hogy megmutasson néhány lépést, amit megtanult.

– És képzeljétek, Sal mama sokat mesélt nekem a férjéről, hogy milyen jó halász volt. Olyan jól mesélt, hogy nem akartam, hogy abbahagyja. És limonádét is adott. Többet tett értem, mint én érte, de olyan boldognak tűnt. Nem tudtam, hogy képes így élni.

A látogatás öröme emlékezve Nejmi egy időre elfejtette zavarát, és abbahagyta a hüppögést.

– Ha! Ha! – nevetett a fehér földről jött fiú: – Mit nem csináltál még?

– Miután a gyomlálással nem tudtam haladni – folytatta csüggedten Nejmi –, napokig próbáltam a szegény fiúnak adni az ennivalómból, de ő csak meg akarta osz-

tani velem a saját kenyerét. Hát vettem én az övéből. Nem segítettem neki semmit, de amíg együtt ettünk, csillogott a szeme.

– Egyáltalán, minek jöttél a király elé, hogy ebbe belekezdj? – kérdezte őszinte csodálkozással egy másik gyerek.

– De hát megpróbáltam! És azt akartam, hogy a királyunk tudja! – kiáltotta a legfiatalabb versenyző.

Végül a király az összegyűlteket nagy meglepetésére a kagylókoronát Nejmi fejére tette, Nejmi fejére, aki egyetlen feladatot sem tudott teljesíteni.

– Én kapom, felség? De hát nekem semmi se sikerült! Megpróbáltam ugyan, az igaz, de nem tudtam megtenni...

– Mégis te érdemled a kagyló-koronát, Nejmi. Pont azzal tettél jót, amiről azt hiszed, hogy semmit sem ért! Az igazán jó szív azt adja, amire szükség van, nem pedig azt, amit adnia kell. Mindenkire odafigyeltél, és azt adtad nekik, amit igazán szerettek volna. Ennél nem is lehetett volna bőkezűbb! – felelte komoly hangján a király.

Nejmi, miután megkapta a kagyló-koronát, mellé ült a trónra, és egy hónapon át együtt kormányozták az országot.

A kisfiú olyan jószívűnek és bölcsnek bizonyult, hogy sok-sok évvel később, amikor már felnőtt férfi vált belőle, a király örökösévé tette. A sziget lakói pedig békében és boldogságban éltek továbbra is.

Mese a kígyóról és Sivárról

örmény mese

Senye Ilona *Te hogyan döntenél?* című cikkéhez

Volt egyszer egy király. Azt álmodta egyszer, hogy az égből rókák potyognak, ösz-szegyűjtötte országának minden bölcsét és varázslóját, elmondta nekik az álmát, és szigorúan meghagyta, fejtsék meg értelmét negyven napon belül, mert ha nem, valamennyinek leütteti a fejét.

A faluban, nem messze a király székhelyétől, élt egy ember a feleségével. Annyira szegények voltak, hogy csak nagy nehezen keresték meg a mindennapi kenyerüket.

Amikor a király parancsáról hallott, az asszony nógatta férjét, hogy menjen, fejtse meg az álmot. „Ha nem fejt meg, a király leütteti a fejét, s legalább megszabadulok tőle” – gondolta magában az asszony.

Bárhogy szabódott is az ember – mindhiába volt, az asszony csak hajtogatta a magáét. Az ember látta, hogy nem tudja meggyőzni feleségét, fogott egy botot, és útnak eredt. Útközben találkozott egy nagy kígyóval, éppen egy nagy kő alól csúszott elő.

- Merre tartasz, Sivár? – kérdi a kígyó.
- Magam sem tudom – felelte az ember.
- Sivár, semmit se félj – szólt a kígyó –, menj csak a királyhoz, s mondd neki: „Király, te azt álmodtad, hogy az égből rókák potyognak; ez azt jelenti, hogy álnok, hazug emberekkel vagy körülvéve, s ezért résen kell lenned, nehogy ártsanak neked.” De tudd meg: amit kapsz ezért a királytól, annak felét nekem adod.

Az ember azzal elment, s szóról szóra elmondta a királynak a kígyó szavait.

Megörült a király nagyon, s vizírének meghagyta, hogy az embernek adjanak a kincstárból négy teverakomány aranyat, a bölcseket és varázslókat szétkergette, az embert pedig megtette udvari álomfejtőnek.

Megkapta Sivár az aranyat, és elindult haza, de nem azon az úton, amelyiken jött a királyhoz, hogy a kígyó meg ne lássa, és ne követelje a maga részét az aranyból.



Sivár felesége nagyon megörült, amint az aranyat meglátta.

Múltak az évek, s a király ismét álmot látott: az égből véreső esett. Megint összehívta a bölcseket, hogy fejtsek meg álmát. De ekkor eszébe jutott Sivár, az álomfejtője, és megparancsolta, tüstént kerítsék elő, s vigyék a királyi udvarba. Megijedt Sivár, mikor a küldöncök felke-resték, és elmondták neki, miért hívatta a király. „Mit tegyek most? Először a kígyó segített nekem megfejteni a király álmát, de most nem mehetek hozzá segítségért, mivel akkor nem adtam meg a neki járó részt. A király most fejemet véteti. De nincs mit tenni, elmegyek ismét a kígyóhoz, hátha kisegít a bajból, s ha nem, hát öljön meg” – gondolta Sivár, s elment a kígyóhoz.

Amint odaér Sivár a kőhöz, kibújt alóla a kígyó, és így szólt:

– Üdvözöllek, Sivár testvér, hogy s mint éledgélisz? Becsaptál a múltkor, s nem adtad ki részemet a király ajándé-

kából. Annyi baj legyen! Most azt álmodta a király, hogy az égből véreső esett, ami azt jelenti, hogy ellenségei meg akarják támadni. Ezért gyűjtse össze hadát, s álljon készen, akkor megmenekül a veszedelemtől. Csakhogy most vigyázz, hozd el a felét annak, amit kapsz a királytól!

– Szem előtt tartom – felelte Sivár, mélyen meghajolt a kígyó előtt, s a királyhoz ment.

Odaállt a király elé, és így szólt:

– Üdvözöllek, király! Azt álmodtad, hogy az égből véreső esik. Ez azt jelenti, hogy ellenségeid fenyegetnek. Gyűjtsd egybe sereged, légy készenlétben, és ellenségeid nem árthatnak neked!

A király megköszönte Sivárnak, kétszer annyi jutalmat adott neki, mint először, és haza bocsátotta.

Sivár teljesen elvesztette a fejét, amint meglátta a király ajándékát, s megfélemedezett a kígyó segítségéről. Gondolkodott egy ideig, majd elhatározta, hogy megöli a kígyót, kincseit pedig elszedi.

„Akkor elég lesz az nemcsak nekem meg az unokáimnak, de még a dédunokáimnak is! A kígyóra nekem most már nincs szükségem. Ami pedig a királyt illeti: hát ő sem álmodik mindennap!” – gondolta Sivár.

Azzal a király ajándékát tevékre rakta, és elindult a nagy kőhöz. Ahogy a kígyó előmászott, Sivár gyorsan lehajolt, felkapott egy követ, s a kígyóhoz vágta. De annak volt ideje megfordulni, s a kő éppen csak hozzáért, és leszakította farka végét.

Azután megint eltelt néhány esztendő, s a király azt álmodta, hogy az égből tiszta búza hull. Ekkor a király már nem is hívta össze a bölcseket, hanem egyenesen Sivárért küldött. Sivár halálra rémült, mikor a király hírnökei érte mentek:

– Feleség, azt hiszem, hogy most már végem, leütteti fejem a király!

S egy kicsit gondolkodott, majd így határozott: „Ha már úgyis el kell vesznem, öljön meg hát a kígyó, akinek a jóért rosszal fizettem.” És elment Sivár a nagy kőhöz.

– Üdvözöllek, Sivár, buta barátocskám! Hát nem gondoltál arra, hogy a király még egyszer hívathat, és nélkülem nem boldogulsz? – mondta a kő alól kimászó kígyó.

– Eh, húgocskám – felelte Sivár a kígyónak –, belátom, hogy rosszul bántam veled; íme eljöttem, tégy velem, amit akarsz.

– Nem, én a rosszra jóval válaszolok – szólt a kígyó. – Menj csak a királyhoz és mondd: „Azt álmodtad, hogy az égből tiszta búza hullott. Ez azt jelenti, hogy

országodban bőség lesz, és te életed végéig nem ismeresz szomorúságot.” A király ezért nagyon sok aranyat fog neked adni, de a felét hozd ide nekem.

– Szem előtt tartom – felelte Sivár –, s adja isten, hogy most az egyszer tiszta szívvel állhassak meg előtted.

Amikor Sivár megjelent a király előtt, és elmagyarázta álmát, az megvendégelte sörbettelt, és elrendelte, hogy hétszer annyi aranyat adjanak neki, mint előző alkalommal. Sivár tevékre rakta a királyi kincset, s útnak indult. Útközben elgondolkozott: „A kígyót, aki nekem annyi jót tett, egyszer becsaptam, egyszer pedig majdnem megöltem. Elég lesz nekem az, amim már van, ezt meg mind elviszem, s odaadom a kígyónak jóságáért.”

Amikor a nagy kőhöz ért, Sivár szólította a kígyót:

– Vedd a járandóságod.

– Testvér, nincs nekem szükségem földi kincsekre – felelte a kígyó –, én csak ki akartalak próbálni téged. Első alkalommal, mikor te a királytól visszatérőben utat cseréltél: a róka éve volt, ravaszság ideje, azért csaptál be engem, és mentél a másik úton; másodszor, mikor te megdobtál engem kővel és véremet ontottad: a vér esztendeje volt, azért látta álmában a király, hogy az égből véreső esik. Most pedig, amikor a király álmában búzát látott, a bőség ideje van, megszűnt az emberek telhetetlensége. Vidd csak kincseidet, és térj vissza otthonodba.

Így szólt a kígyó és eltűnt. Sivár felrakta aranyát a tevékre, hazament, és élete végéig dúskált minden jóban.

De neked meg nekem semmi sem jutott.

A nagyravágyó feleség

Birovits Zsuzsa *Meséssel a boldogság nyomában* című cikkéhez

Volt egyszer, hol nem volt, volt egyszer egy szegény ember. Azt mondja egyszer a szegény ember a feleségének:

- Te asszony, kéne süssél egy kicsi pánkot!
- Sütnék én, te ember – azt mondja –, de nincsen fa.
- Hadd el, asszony, mert tudok én egy nagy bükkfát az erdőn. Levágom, avval aztán sütheted a pánkot

– mondta az ember.

El is ment a szegény ember ki az erdőre. Reátalált a fára, vette a fejszét, reákoppintott véle, hát egy kicsi madár szökött ki belőle. Azt mondja:

- Hát mi bajod, te ember?
- Elég van – azt mondja a szegény ember –, mert az asszonynak fa kell.

– Eredj haza, mert küldök neked annyi fát, hogy nem kell többet az erdőre járjál – mondta a madár.

Na, hazamenyen az ember, hát otthon annyi a fa, hogy teli az egész udvar.

De másnap az asszony küldi megint az urát az erdőre.

– Eredj vissza a kicsi madárhoz, s mondd meg neki, hogyha nem ad nekünk egy kastélyt s egy új istállót, akkor levágod a fát.

Visszamenyen a szegény ember az erdőre, s megint reá– koppint a fára.

– Hát mi bajod, te ember? – kérdi a kicsi madár.

– Elég van – azt mondja –, mert az asszonynak kastély kell, s egy új istálló.

– Eredj haza, te szegény ember, mert meglesz, mire hazaérkezel – mondta a kicsi madár.

Mire hazaért az öreg, kastély, istálló, minden volt: alig ismert az udvarára.

Na de nem elégedett meg ennyivel az asszony, azt mondja megint az urának:

– Eredj ki a kicsi madárhoz, s mondd meg neki, hogy még király nem voltam.



Hát élményén az öreg most is az erdőre, s reáver a fejszével a fára. Kiszökik megint a kicsi madár.

– Hát mi baj, te, ember?

– Elég van – azt mondja –, mert még a feleségem király nem volt.

– Eredj haza, te szegény ember – mondta a madár –, mert király lesz a feleséged.

Mire hazaért, a felesége fején ott volt a királyi korona. De az asszony ennyivel sem elégedett meg.

– Eredj ki a kicsi madárhoz, s mondd meg neki, hogyha még egyszer húszévesek nem leszünk, akkor elhozod a fát – mondta az urának.

Hát az öreg reácsap most is a fejszével a fára, s kiszökik a kicsi madár.

– Hát mi bajod, te ember?

– Elég van – azt mondja –, mert a feleségem visszaküldött, hogy ha még egyszer húszévesek leszünk, akkor nem vágom le a fát.

– Eredj haza, te ember – mondta a madár. – Mászatok fel a ház tetejére, bukjatok le fővel, akkor megint húszévesek lesztek.

Úgy is lett, ahogy a kicsi madár mondta. Felmentek a ház tetejére, lebukkantak fővel, avval aztán meg is haltak. Aki nem hiszi, járjon a végére.

A Csontváz Asszony

inuit mese

Nagy Luca „Csipkerózsika halott” című cikkéhez

A lány olyasmit tett, amit apja helytelenített, noha már senki sem emlékszik, mi is volt az valójában. Az apa felvonszolta a leányát a sziklára és beletaszította a tengerbe. A halak megették a húsát és kivájták a szemét. Csontváza a tenger fenekén hevert, néha ide-oda görgött a víz áramlásával.

Egy nap halász tűnt fel a vízen, volt idő, amikor sokan halásztak ebben az öbölben. Ez a halász azonban messziről sodródott ezekre a vizekre, s nem tudta, hogy a helybeliek nem járnak már ide, mondván, itt szellemek tanyáznak.

A halász kivetette horgát, az lemerült a víz mélyére, s mi másba akadt volna bele, mint a Csontváz Asszony bordájába. A halász azt gondolta magában, „Ó, most aztán nagy hal akadt a horgomra. Most megfogtam!” Már azon jártak a gondolatai, hogy milyen sok ember eszik majd az óriási halból, milyen sokáig kitart, a mi-

lyen hosszú ideig nem kell majd a halászással törődnie. Miközben a horgára akadt hatalmas súllyal küzdött, a tenger tajtékot vetett, a kajak hánykolódott és rázkódott, mert a csontváz lent a mélyben ki akarta magát szabadítani. De minél inkább küszködött, annál jobban belegabalyodott a zsinórba. Hiába volt minden, bordáinál fogva megállíthatatlanul húzta felfelé a halász.

A férfi elfordult, hogy előkészítse hálóját, így nem láthatta a hullámok fölé emelkedő csupasz fejet, nem látta a koponya üregeiből elővillanó korall-lényeket, a hajdan vakítóan fehér fogakon ülő apró rákokat. Mire a férfi megfordult hálójával, az egész csontváz ott lebegett a víz színén, hosszú metszőfogaival a kajak csúcsába kapaszkodva.

„Jaj!” kiáltott a halász. Térdre esett, szemei elsötétedtek a borzalomtól, fülei vörös tűzben égtek. „Jaj!” sikoltott. Evezőjével lelökte a csontvázat a csónak orráról és



őrült módon a part felé evezett. Mivel nem vette észre, hogy a csontváz a zsinóron maradt, rettegve látta, hogy az, mintha felállt volna a vízben, egészen a partig üldözte. Bármerre rántotta is a kajakot, a csontváz mindig mögötte maradt, lehelete végigsöpört a vízen, karjai előrenyúltak, mintha meg akarnák őt ragadni, s lehúzni a mélybe.

„Jaj, Jaj!” jajveszékelt a halász, miközben partot ért. Egyetlen ugrással kinn termett a kajakból, megragadta halászbótját és rohant, rohant, s észre sem vette, hogy közben a zsinóron magával vonszolta a Csontváz Asz-

szony korallfehér testét, ami bukdácsolva követte őt, amerre száguldott. Végigfutott a sziklákon, magával vonszolva a csontvázat. Rohant a fagyott tundrán, mögötte a csontváz. Végigtaposott a száradni kirakott húson, ami darabokra tört, miközben csizmája elrongyosodott.

Ezenközben a néhány fagyott halat szorongató csontvázat mindvégig maga után vonszolta. A csontváz, mivel hosszú-hosszú idő óta nem evett már, nekilátott a halaknak. A halász végül elérte jégkunyhóját, bevetette magát a bejárat alagútba, s négykézláb széleseben

befelé kúszott. Ott feküdt a sötétben lihegve, görcsös sírástól rázkódva. Szíve erőteljesen dobolt. Végre biztonságban van, ó, igen biztonságban, hála az Istennek, a Hollónak, hála a Hollónak, igen, és hála az áldásosztó Sednának, biztonságban... van... végre.

Amikor aztán meggyújtotta bálnaolaj-lámpáját, látta, hogy ott fekszik ő – az a valami – egy halomban a hópadlón, egyik sarka a vállán, egyik térde a bordái között, másik lába a könyökén. Később nem tudta a halász elmondani, mi is történt. Talán a tűz fénye enyhítette a látványt, talán az, hogy a halász magányos férfi volt. Mindenesetre valami jószág szállta meg, s lassan kinyújtotta a szutykos kezét, és kedves szavakkal, amikkel anyák becézik gyermekeiket, elkezdte legombolyítani a halászzsinórt a csontvázzról.

„Na, na, na.” Először a lábujjakat, majd a bokákat szabadította ki. „Na, na, na.” Kitartóan ügyködött egész éjszaka, végül prémekbe burkolta a csontvázat, hogy felmelegedjék, s a Csontváz Asszony csontjai emberformán feküdtek egymás mellett.

A férfi kikereste bőrczacskójából a tűzkövet, s haját égette, hogy nagyobb tüzet szítson. Időnként a csontváz felé pillantott, miközben beolajozta halászbotta értékes fáját és feltekerte a zsinórt. A prémekbe burkolt csontváz pedig nem szólt egy szót sem – nem is mert megszólalni –, nehogy a halász kivonszolja, s levesse a szikláról, amitől csontjai darabokra törnének.

A férfi elálmosodott, bebújt hát hálóprémjébe, s hamarosan elaludt. Alvás közben, tudja ezt mindenki,

néha könnycsepp gördül ki az alvó szeméből; nem tudjuk, milyen álom okozza ezt, csak annyit tudunk, hogy vagy szomorú vagy vágyakozó álom lehet. Ez történt a férfival is.

A Csontváz Asszony meglátta a tűz fényében ragyogó könnycseppet, s hirtelen roppant szomjas lett. Kattogva, zörögve odakúszott az alvó férfihoz, s ajkát a könnycseppre illesztette. Az az egy könnycsepp akkorává duzzadt, mint egy folyó, ő meg csak ivott, ivott, ivott, amíg időtlenül hosszú szomját nem csillapította.

Lefeküdt a férfi mellé, s kivette szívét, ezt a hatalmas dobót. Felült, s megdöngette mindkét oldalát, bomm, bomm, bomm.

Dobolás közben így énekelt: „Hús, hús, hús! Hús, hús, hús!” Minél tovább énekelt, csontjai annál inkább megteltek hússal. Hajért, jó szemekért, szép, telt kezeért énekelt. A lábai közötti melegségért, mellekért, s minden olyasmiért énekelt, amire egy nőnek szüksége van. Amikor ezzel végzett, leénekelte az alvó férfi ruháit és mellé bújt, hogy bőrük összeért. Visszahelyezte a hatalmas dobót, a szívét a férfi testébe, mire az felébredt, átölelték egymást, s összefonódtak egész éjszakára, egy új, jó, hosszantartó ölelésbe.

Az emberek arra már nem emlékeznek, hogyan jutott a lány első, szerencsétlen sorsára, de azt beszélik, hogy ezután elment a halással és jól tartották őket azok a teremtmények, akiket a lány víz alatti élete során ismert meg. Az emberek azt mondják, hogy ez így történt és ez minden, amit tudnak.

A tizenkét hónap

újbörög népmese

Skultéti Szilvia *A toldi asszonyok és a Tizenkét hónap* című cikkéhez

Volt egyszer egy nagyon szegény özvegyasszony és annak öt gyereke. Soha semmi jó nem érte a nap alatt. Még munka is ritkán akadt számára, csak hetente egyszer, amikor a módos szomszédasszony áthívta őt kenyeret dagasztani. Fáradtságáért csak egy darab kenyeret kapott. A szegény asszony onnan mindig kovászos ujjakkal ment el. Hazaérve, tiszta vízzel lemosta kezéről a kovászt, felforralta a vizet, és valami levesféle lett belőle, amit azután a gyerekek megettek. Ezzel a levessel kellett beérniük egy álló hétig, amíg az anyjuk újból kenyeret dagasztott a gazdag szomszédnál, megjött kovászos ujjával, és újból megfőzte nekik a levest.

A gazdag asszony gyerekei a töméntelen ennivalótól, zsíros falattól meg a pompásan megkelt kenyértől sem híztak meg, olyanok voltak, mint a szárított hal, a szegény asszony gyerekei meg gyarapodtak, kövéredtek, olyanok voltak, mint a márna. A gazdag asszony nem győzött csodálkozni rajtuk, és szóba hozta a dolgot barátnői előtt. Barátnői így feleltek:

– Azért gyarapodnak, kövérednek a szegény asszony porontyai, mert elviszi a gyerekeid szerencsáját az ujjain, elhordja az övéinek, s míg azok híznak, a tieid sorvadoznak, kornyadoznak.

A gazdag szomszédasszony elhitte, amit mondtak, és amikor újra elkövetkezett a kenyérsütés napja, nem eresztette el a szegény asszonyt kovászos ujjakkal, hanem arra kényszerítette, hogy jól lemossa a kezét, és így a szerencse az ő házában maradjon. A szegény asszony könnyes szemmel ment haza.

Mikor a gyerekei látták, hogy nincsen kovász az ujjain, sírva fakadtak. A ház egyik sarkában ríttak a kicsik, a másokban zokogott az anyjuk. Végül is megkeményítette szívét, erőt vett magán, és így szólt:

– Legyetek nyugodtak, gyerekeim, ne sírjatok, majd talállok én nektek egy falatka kenyeret és elhozom, meglássátok.

Ajtóról ajtóra kopogtatott az asszony, amíg végül akadt valaki, aki vetett neki egy száraz kenyérvéget. Hazavitte, beáztatta, és szétosztotta a gyerekek között. Azok ettek, azután lefeküdtek és elaludtak. Az asszony azonban éjfélkor fogta magát, és nekivágott az éjszakának, csak hogy ne lássa a gyerekeit éhen pusztulni.

Ment, mendegélt a pusztasötétségben, amikor egy kis halom tetején világosságot látott derengeni, és arra felé vette útját. Közelebb érve, egy sátor pillantott meg. Mennyezetéről hatalmas csillár lógott, amelyben tizenkét fáklyaláng égett, és az alján valami labdához hasonló gömbölyűség csüngött. Az asszony belépett a sátorba, és tizenkét legényt látott bent ülni, akik éppen arról tanakodtak, hogyan kellene véghezvinni egy bizonyos dolgot. A sátor kerek volt. A bejáratnál jobbra három legény ült, a ruha nyitva a mellükön, kezükben zsengefüvek és virágzó ágak. Arrébb másik három, könyökig feltúrt ujjal, kabát nélkül, ők száraz kalászeket tartottak. Odébb ült még három legény, szőlőfürtökkel. Ezek mellett még három, akik hosszú bundát viseltek, amely nyakuktól a térdükig ért. Mikor a legények észrevették az asszonyt, megszólaltak:

– Isten hozta, nénémasszony, üljön le!

Az asszony köszönt és letelepedett. A legények megkérdezték, hogy mi járatban van. Az elárvult özvegy elpanaszolta nekik minden búját–baját. Mikor a legények megértették, hogy éhezik szegény, felállt a bundások közül az egyik, és odatalált neki az asztalra. Az asszony jóízűen evett, és közben megfigyelte, hogy a legény sánit. Mikor jóllakott, a legények kikérdezték, hogy mi újság az emberlakta világban. Az asszony felelt nekik, ahogy tudott. Végül az a három, akinek nyitva volt a ruhája a mellén, azt kérdezte tőle:

– Hát aztán, nénémasszony, hogy is álltok ti az év hónapjaival? Milyennek látjátok a márciust, az áprilist meg a májust?

– Jó viszonyban vagyunk velük, fiaim – válaszolta az özvegyasszony –, legfőképpen pedig ezekkel a hónapokkal, mert ha megjönnek, kizöldülnek a hegyek, völgyek, a föld felékesíti magát sok–sok virággal, és olyan illat árad belőlük, hogy az ember újjáéled tőle. A madarak dalba fognak, és amikor a paraszt látja, hogy zöld már a határ, örül a szíve, és készíti a csúrt. Hiszen ha ezek után még panaszkodnánk márciusra, áprilisa meg májusra, tudom, hogy az Isten tüzet bocsátana ránk, és megégetne bennünket hálátlanságunkért.

Ekkor a három felgyűrt ujjú, kalászt tartó legény tette fel a kérdést: – Szép, szép, de milyen szemmel nézitek a júniust, a júliust és az augusztust?

A szegény asszony nyomban ráfelelte:

– Ezekre a hónapokra sem lehet semmi panaszunk. A meleg, amit hoznak, megérleli a gabonát és minden gyümölcsöt. A parasztok ilyenkor aratják le, amit vetettek, a kertészek pedig begyűjtik a termést. Hát még a szegények mennyire kedvelik ezeket a hónapokat, mert akkortájt nincs szükségük a sok drága ruhára.

Most a szőlőfürtös legények vették át a szót:

– Hát aztán mit szóltok a szeptemberhez, október meg a novemberhez?

– Ó – felelte az asszony –, hiszen ilyenkor szüretelik az emberek a szőlőt, ilyenkor csinálják a bort! Aztán meg ezek a hónapok arra emlékeztetnek bennünket, hogy közeleg a tél, igyekezzünk fát, szenet, meleg holmit szerezni, hogy ne szenvedjünk a hidegtől.

Végül a bundás legények tették fel a kérdést.

– Jó, jó, no de a december, a január meg a február? Hogy is álltok ezekkel a hónapokkal?

– Hej, ezek a hónapok szeretnek csak bennünket igazán, mint ahogy mi is őket. Azt kérditek, miért? Halljátok hát: az ember telhetetlen, legszívesebben egész évben törné magát, csak hogy minél több pénzt szerezzen. De jönnek a téli hónapok, a tűzhely köré gyűjtenek bennünket, és megpihentetnek a nyár fáradalmai után. Mi, emberek szívesen látjuk őket, mert ők hozzák a vetésnövesztő, növénytermesztő esőt meg havat. Így hát, fiaim, valamennyi hónap jó, derekasan végzi mindegyik a munkáját, amit Isten reá bízott.

A legények összenéztek, és intettek egyik szőlőfürtös társuknak. Az kiment, és kisvártatva egy bedugaszolt kancsóval a kezében jött vissza. Átadta a szegény asszonynak, a legények pedig így szóltak hozzá:

– Fogja ezt a kancsót, nénémasszony, vigye haza, és nevelje fel gyermekeit.

Az asszony magához vette a kancsót, és örvendezve mondta:

– Kívánok nektek hosszú életet!

– Szerencsével járj, nénémasszony! – válaszolták a legények.

Az asszony felkerekedett, és még napkelte előtt hazaért. Gyermekei még aludtak. Leterített egy lepedőt, és ráborította a kancsó tartalmát. Hát mit lát? Színültig tele volt arannyal. Szegény majd megzavarodott az örömtől.

Reggelre kelve, egyenest a pékhez sietett, vásárolt öt-hat kenyeret és majd egy kiló sajtot. Felköltötte azután a gyerekeit, megmosdatta, kicsinosította őket, elmondatta velük az imát, utána pedig adott nekik kenyeret és sajtot. Ettek a kis jószágok, jól megtömték a bendőjüket. Azután az asszony vett egy zsák búzát, elvitte a malomba, megőrlötte, kenyeret dagasztott, és elvitte a pékhez sütni. Amint hazafelé tartott, vállán a gyúródeszkával, amelyen ott sorakoztak a kisült kenyerék, meglátta őt a gazdag szomszédasszony, és mindjárt sejtette, hogy valami történt. Utána szaladt, hogy kitudja, honnét vette a lisztet a dagasztáshoz. A szegény asszony, az a jámbor, elmondott neki mindent, úgy ahogy volt. Bezzeg a gazdag szomszédasszony megirigyelte a jódollgát, és eltökölte magában, hogy ő is felkeresi azokat a legényeket. Éjjel, amikor a férje meg a gyerekei már aludtak, útnak eredt, és meg sem állt, amíg a sátort a tizenkét hónappal meg nem lelte. A legények köszöntötték:

– Hozta isten a szépasszonyt! Minek köszönhetjük ezt a nagy szerencsét?

– Szegény vagyok, azért jöttem, hogy segítsek rajtam.

– Jól van – felelték a legények –, tán éhes vagy, enni kívánsz?

– Nem, köszönöm, nem vagyok éhes.

– Úgy, úgy – bólogattak a legények. – No és hogy megy a sorotok odakint az emberlakta világban?

– Cudarul, rosszabbul már nem is mehetne.

– Hát a hónapokkal hogy álltok?

– Hogy is állnánk? – zsémbelt az asszony. – Minden hónap új bosszúságot hoz. Alighogy augusztusban megszoktuk a meleget, nyakunkon a szeptember, az október, a november, hozzák a náthát, a hurutot, egyik embernek a tagjai szaggatnak, a másik prüszköl. Azután meg beköszöntének a téli hónapok, a december, a január meg a február, és mi majd megfagyunk. Az utcákon garmadában

áll a hó, ki sem tudsz lépni a házból. Főként az a sánta február, az a főkolompos! (Szegény Február mindent hallott ám!) No, de mindez semmi a hóbertos március, április és májushoz képest! Ennek a háromnak sehogy sem fér a fejébe, hogy ők valójában a nyár hónapjai, úgy tesznek, mintha még a télhez tartoznának, és végül is kilenc hónapos telünk van! Még május elsején sem mehetünk ki a zöldbe, nem hempereghetünk a fűben. Azután újra itt a június, a július meg az augusztus, ezeknek az a rögeszméje, hogy saját verítékünkbe fullasszanak, és elepessenek a hőségtől. Augusztus közepén, Mária-napon, majd meg-sülünk, és mikor aztán ráadásul a nyakunkba szakad egy jókora zivatar, tönkremegy a kötélén száradó tiszta ruha. Egy szó mint száz, a hónapok rontják meg az életünket.

Egy szó nem sok, annyit sem feleltek a legények, csak intettek a felgyúrt ujjú, kalászos legények közül a közepsőnek, mire az eltűnt, és egy jól bedugaszolt korsóval tért vissza, amelyet ezekkel a szavakkal nyomott az asszony kezébe:

- Fogd ezt a korsót. Ha hazaértél vele, zárkózz be a szobádba, és borítsd ki a tartalmát. Útközben ki ne nyisd!
- Dehogy nyitom, dehogy nyitom – bizonykodott az asszony, és örvendezve indult hazafelé.

Még alig pitymallott, már otthon is volt. Magára zárta szobája ajtaját, a földre terített egy lepedőt, és ráborította a korsó tartalmát. Hogy mi volt benne? Kígyó kígyó hátán! Egyszeribe rávetették magukat az asszonyra, és elevenen felfalták. Gyermekait árván hagyta – így jár a rágalmazó!

A jámbor szegény asszonynak azonban felvitte az Isten a dolgát, gazdaggá tette, és gyermekeinek útját is elegyengette. Beteljesült rajtuk a kívánság, hogy „Szerencsével járj”.

Karig Sára (szerk.) (1964): *A lány, aki rózsát nevetett.* Újgörög népmesék. Európa, Budapest





Lapunk szerzői

Birovits Zsuzsanna – pedagógus, alkotó-fejlesztő Metamorphoses meseterapeuta, párkapcsolati coach és csoportvezető

Boldizsár Ildikó – író, mesekutató, a Metamorphoses Meseterápiás Módszer kidolgozója, folyóirat alapító

Csörgő Zoltán – szerkesztő, szimbólumkutató, író, buddhista tanító

Czinege Ádám Balázs – zeneművész-zenepedagógus, fordító-tolmács-nyelvoktató, képzésben lévő mentálhigiénés segítő szakember, metamorphoses meseterapeuta, Bálint-csoport vezető, Kokas-foglalkozásvezető

Deim Balázs – fotóművész

Farnadi Tamara – ének-zene tanár, Kokas képzés vezető, meseterapeuta

Fekete-Szabó Viola – szerkesztő, gyógypedagógus, metamorphoses meseterapeuta

Hunya Csilla – szerkesztő, pszichológus, kiképző pszichodráma vezető, meseterapeuta

Komló-Szabó Ágnes – szerkesztő, könyvtáros, fordító

Lassányi Gábor Dr. – régész, egyiptológus, Metamorphoses meseterapeuta

Luzsi Margó – szerkesztő, folyóirat alapító

Makhult Gabriella – illusztrátor

Nagy Luca – pedagógus, alkotó-fejlesztő meseterapeuta, Life coach

Németh Orsolya – pszichológia PhD.-hallgató, tanár és meseterapeuta

Senye Ilona – önismereti coach, képi kifejezéspszichológia szaktanácsadó, metamorphoses meseterapeuta

Skultéti Szilvia – meseterapeuta, drámapedagógus, coach

Tilki Kati – könyvtáros, a Derce Zenekar énekese

Tömösközi Péter – tördelő szerkesztő, tanár

Zárógondolat

Luzsi Margó

- Olvasom a meséket.
- Hallgatom a meséket.
- Mondom a meséket.

Ez volt a mesemondás hármasszabálya azon nők számára, akik igen nehéz körülmények között, egy börtön falai között tanultak mesélni. A szabály működött.

Közülük senki nem lett terapeuta, nem lett hivatásos mesemondó, de mindannyian mesélőkké lettek, és ezzel akaratlanul is részt vállaltak a mindennapok prevenciós munkájában.

Boldizsár Ildikó évtizedek óta türelmesen és kitartóan mondja: „Ha a mindennapok aktív része lenne ma is a mesélés, amiben a mesemondás mellett éppúgy benne van a családi történetek újra- és újramondása, mint hétköznapi apró történeteink elmesélése, akkor terápia nélkül is egészségesebb lenne a világunk. A meseterápiát éppen az hívta életre, hogy elfelejtettünk történeteket mondani, elhagytuk a mesélést, elhagyva és magára hagyva ezzel a másik embert és önmagunkat egyaránt.”

Olvasom *A narráció válsága* című könyvet, aminek szerzője, a filozófus Byung-Chul Han éppen ezt a témát feszegeti, csöppet sem kíméletes módon. „Amikor az elbeszélések a létbe horgonyoztak minket, azaz egy helyet jelöltek ki számunkra, és világban-létünket otthon-létté változtatták azáltal, hogy az életnek értelmet, tartást és

irányt adtak, tehát amikor maga az élet elbeszélés volt, se storytellingről, se narratívákról nem esett szó.” És folytatja azzal a mellbevágó kijelentéssel, hogy manapság „...adjuk, vesszük, és fogyasztjuk a narratívákat és az érzelmeiket. *Stories sell. A storytelling storyselling.*”

Meseterápiás történeteink biztassanak és bátorítsanak minél több embert a mesélésre, legyen a mese, a mesemondás mindennapi kenyerünk. Épüljön be mindennapjainkba hétköznapi lét-szükségletként, hogy történeteink „*e világban-létünket otthon-létté*” változtassák.

S aki szeretné átélni, milyen csillagos ég alatt órákon át mesét hallgatni, látogasson el a Metamorphoses Meseterápiás Egyesület által hetedik alkalommal megrendezésre kerülő Mesék Éjszakája programra 2025. június 14-én, a Gellérthegyre. A program ingyenes, de regisztrálni szükséges, elsősorban azért, hogy eső esetén tájékoztató levelet tudjanak küldeni a szervezők.

Bővebb információ:

<https://www.facebook.com/events/706866865207176/>

Byung-Chul Han (2025): *A narráció válsága*. Ford. Csordás Gábor. Typotex. Budapest.

Következő lapszámunk megjelenése ősz elejére várható.



„A bölcsesség az életbe mint elbeszélésbe van ágyazva. Ha az élet nem elbeszélhető többé, a bölcsesség is odatesz. Helyébe a problémamegoldás technikája lép.”

„Az élet több, mint problémamegoldás. Aki csak problémákat old meg, annak nincs jövője. Csak az elbeszélés nyitja meg a jövőt azért, hogy remélni hagy.”

(Byung-Chul Han)

