“ Csak ennyit tudok tenni, de ennyit megteszek! “
– reflektív meseterápiás foglalkozások az érzelemszabályozás fejlesztésére

Mesék és gyakorlatok

Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis

Német Orsolya
(honlap:www.maghazmuhely.com)

Személyiség- és Egészségpszichológia
Program

2024

A bátor kis papagáj



Réges-régen történt. Élt egyszer egy kis papagáj a hatalmas erdőben. Reggelente fáról fára repült, vidáman köszöntötte a majmokat, tigriseket, mindenkit, akivel csak találkozott.
Egy napon az égbolt óriási, sötét fellegekkel telt meg, és rettenetes vihar kerekedett. Villámlott, dörgött az ég... és az egyik villám belecsapott egy kiszáradt fa törzsébe. A fa meggyulladt és lángba borult. A kipattanó szikrákat a feltámadó szél a magasba röpítette, így hamarosan lángokban állt az egész erdő. Rémült állatok menekültek mindenfelé, biztonságot keresve a lángok és a füsttenger elől.
A papagáj, amint megérezte a füst szagát, szárnyait bontotta, és felrepült. Nyugat felé vette az irányt. Fejvesztve menekültek az állatok, párducok, teknősök és majmok egymás mellett.
-Segítség! Segíts nekünk! – kiáltották. –Ég az erdő!
-Szaladjatok a folyóhoz! Mutatom az utat! – kiáltotta a papagáj.



Az állatok a folyóhoz rohantak, ahova a lángok nem juthattak el.
A kismadár most észak felé fordult.
Sok menekülő állatot látott erre is.
-Segítség! Segíts nekünk! – kiáltották az állatok. –Tűz van! Tűz van!
- Rohanjatok a folyóhoz! Erre! Kövessetek! – kiáltotta a papagáj.
A folyóhoz futottak, és ők is megmenekültek.
Ezután kelet felé fordult.
Sok menekülő állatot látott erre is.
-Segítség! Segíts nekünk! - kérték az állatok. – Megfulladunk!
-Fussatok a folyóhoz! Arra! – mutatta a papagáj, őmaga pedig dél felé vette az irányt.
Égő bokrok és lángoló fák voltak mindenfelé, csordákban menekültek erre is az állatok: majmok, tigrisek, elefántok.



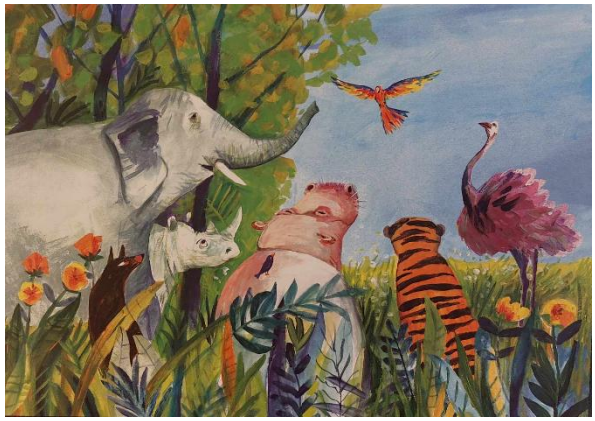
Lenézett, és látta, hogy a tűz teljesen körbevette őket, semmi esélyük sem maradt, hogy kijussanak a lángokban álló erdőből.
Velük mi lesz? Ők még elszaladni sem tudnak! – gondolta.
Ekkor kétségbeesett ötlete támadt.
A folyóhoz repült, és megmártotta magát a vízben, majd a fák fölé szállt, ahol már teljes erővel tombolt a tűz. Az égő fákból áradó forróság őt is elérte. A sűrű füst a torkát marta, alig kapott levegőt. Itt is, ott is lángok csaptak a magasba. Pattogott és táncolt a tűztenger körülötte, de ő csak bátran repült tovább.
Végül az erdő közepére érve megrázta a szárnyait, tollai végéről lehullottak a hozzátapadt vízcseppek. Apró drágakövekként csillantak meg a fényben, ahogy a lángtenger közepére zuhantak, majd halk szisszenéssel elpárologtak.
A madár visszarepült a folyóhoz, újra megmártózott hűvös vizében, majd ismét a lángokban álló erdő fölé repült. Lábait perzselték a lángok, tollait befeketítette a füst. Égett a tüdeje, szemét pirosra csípte a forróság. De nem adta fel, csak folytatta tovább, oda-vissza repült a folyótól az erdőig, az erdőtől a folyóig.
A magasban az istenek elefántcsont felhőpalotája aranylott. Éppen abban a pillanatban néztek le a földre, amikor a kis papagáj átvágott a lángtenger felett. Lakomázás közben, nevetve mulattak a madárra.

- Nézzétek azt a bolond madarat! Pár csepp vízzel próbálja eloltani az őrjöngő erdőtüzet! Milyen nevetséges! Milyen hiábavaló!
Indra isten azonban nem nevetett velük, hanem megsajnálta a kismadarat. Arany sassá változott, és kirepült a palotából.
A papagáj éppen a lángok fölé ért, amikor a hatalmas, aranyló szemű sasmadár megjelent előtte.
Repülj vissza! Szólt fenséges hangján a sas. – Reménytelen. Amit csinálsz!
Pár csepp víz nem fogja kioltani a hatalmas erdőtüzet! Hagyd abba, és mentsd magad, mielőtt túl késő lesz!
De a kis papagáj csak repült tovább rendületlenül a füstös lángtengerben.Halotta, amint a sasmadár ismét ezt kiáltja:

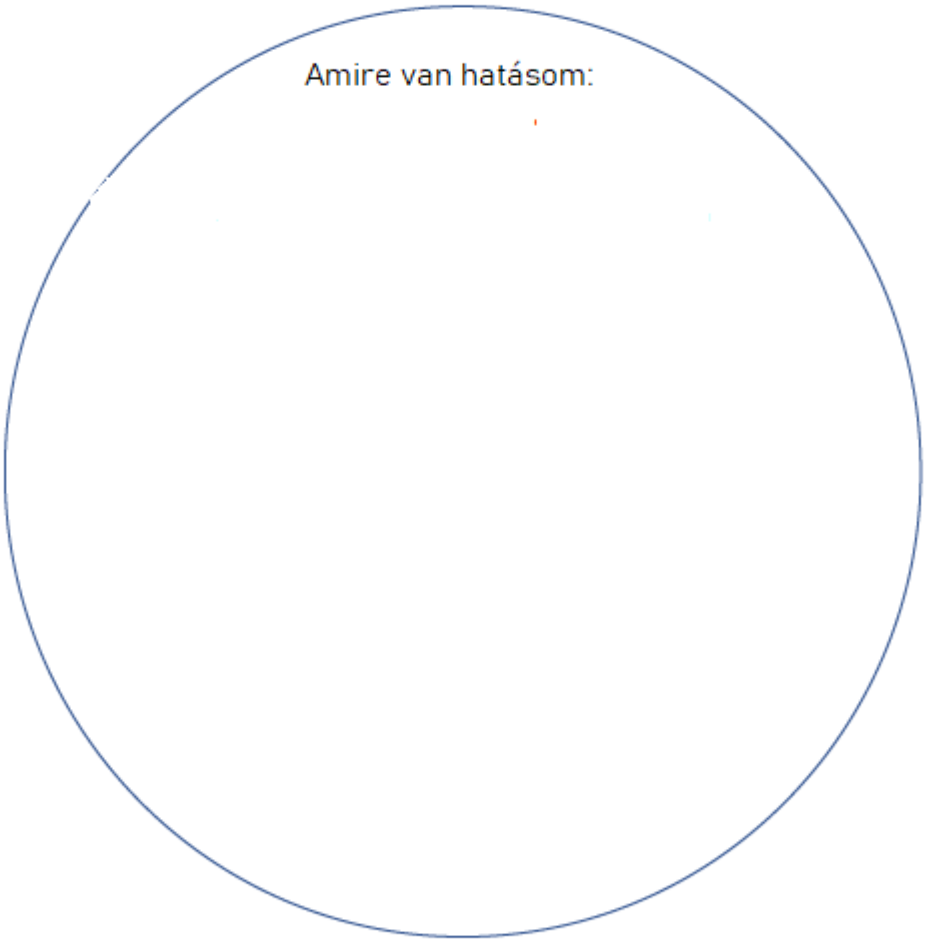


- Hagyd abba, kismadár! Inkább mentsd magad!
- Ez a pár csepp is több a semminél! Csak ennyit tudok tenni, de ennyit megteszek – válaszolta a papagáj. – Nincs szükségem tanácsra, csak valakire, aki segít!
Az istenség a fojtogató füsttől és forróságtól távoli magaslatokba emelkedett. Visszanézett a bátor kismadárra, aki a lángok között repkedve folytatta útját. Majd tekintetét a magasba emelve látta, hogy az istenek milyen jól mulatnak, esznek-isznak.
Elszégyellte magát.
Istenek vagyunk, tennünk kell valamit! – gondolta szomorúan, és könnyek kezdtek csorogni a szeméből.
Könnyei friss esőként hullottak alá az elszenesedett ágakról a megperzselődött földre. A lángok kialudtak, a füst oszladozni kezdett.
Új élet sarjadt. Rügyek pattantak, virágok nyíltak. Friss fű nőtt a még mindig pislákoló parázs közelében. A könnycseppektől a papagáj kormos tollai ismét a szivárvány színeiben pompáztak, narancssárgán, mint a tűz, kéken, mint a folyó, zölden, mint az erdő, sárgán, mint a napsugár.
Az állatok felnéztek a tiszta, kék égboltra. Felettük szárnyalt barátjuk, a kis papagáj, aki megmentette őket.
Éljen! Éljen! – kiáltották. – Éljen a bátor kis papagáj és ez a váratlan, csodálatos eső!

Buddhista mese alapján újramesélte:
Német Orsolya
Csimóta kiadó, 2022



A kontroll köre



Amire nincs hatásom:



Amit mások csinálnak



Tanulni a hibáimból



A baráti köröm



Hogy mit mondanak mások



A viselkedésem



Segítséget kérni



Mit gondolnak mások



Elvégzendő feladatok



Erőfeszítéseim és céljaim



Időjárás

Ajándék toll:



A csodakantár

(magyar népmese)



Volt egyszer egy csikósbojtár. Ez a legény olyan jó étvágyú volt, hogy hatvanhat gombóc után még a nadrágszíját sem eresztette meg. Hatalmas étvágyához megfelelő erővel is rendelkezett, mert akár egy hétéves lovat is fel tudott emelni, ha arra került a sor. Amikor/ a legény már húszesztendős is elmúlt, azt mondta az édesapjának: - Hallja-e kend, édesapám, asszony után kéne néznem! Az öreg csikós jóvá is hagyta a tervet, és elbúcsúzott a fiától. A legény meg elindult gyalogosan. Alig ment egy darabon, amikor észrevette, hogy előtte a mezőn egy ló nagyban verekszik egy farkassal. Több se kellett a csikósnak. Két kézre kapta a karikását, és olyat csördített a farkasra, hogy az menten elnyúlt a földön. A ló ekkor odafordult a legényhez, és azt mondta neki: - Megszabadítottál a legnagyobb ellenségemtől, a farkaskirálytól. Én is segítek rajtad. Tudom, hová készülsz. Nehéz útra vállalkozol. Az, aki a te mátkád lesz, messze lakik innen, az acélfolyón is túl, a lekvárhegy mögött, egy boszorkány házában. Vedd le a kantárom, tedd a tarisznyádba! Akire ezt rádobod, addig száguld veled, míg azt nem mondod elég. A legény úgy is tett. Megveregette a ló nyakát, elbúcsúzott tőle. Már fél esztendeje is ballagott, amikor az acélfolyóhoz ért. - Mi lesz most? - vakarta meg a füle tövét a csikósbojtár. Alighogy így elbúsulta magát, felbukkant egy nagy, tátott szájú hal a folyóból. - Elmenj innen, te legény, mert rögtön bekaplak! Több se kellett Jancsinak, mert így hívták a legényt, előkapta a kantárt, ráhajította a hal fejére. Hát halljatok csodát! A hal úgy megszelídült, hogy olyan lett, mint a kezes bárány. Szinte kínálni kezdte a hátát, hogy üljön fel rá Jancsi, majd átviszi a folyón. A legény máris ott termett a hal hátán, és nyargaltak a folyón keresztül. Amikor a folyón átkeltek, Jancsi lekapta a kantárt, és kiugrott a partra. Két napra rá már a lekvárhegy oldalán csúszkált Jancsi, de akárhová lépett, mindenütt elsüllyedt a csizmája. - Baj lesz itt, de nagy! Hirtelen észrevette, hogy a hegy mögül egy szárnyas sárkány tátogat feléje. Nem sokat teketóriázott, hanem előkapta a kantárt, és máris nyargalt a szárnyas sárkány hátán, hogy szinte süvöltött a szél a füle mellet. Sűrű erdő közepén állt a boszorkány háza. Jancsit meglátva mindjárt kipenderedett a rút boszorkány. Haja szénaboglya, füle mint a legyező, orra a mellét verte. Károgott, mint a holló. Vijjogott, mint a vércse. Már majdnem hogy rosszul járt Jancsi vele, mikor felpattant a hátára a csodakantár segítségével, és elkezdete hajtani hét álló nap és hét éjjel az erdőben. Ekkor aztán a boszorkány összerogyott. Hirtelen felrepedt a bőre, és kibújt belőle egy szépségesen szép leányzó. Megörült most Jancsi, de nagyon. Különösen, amikor a leányzó így szólt hozzá: - KÖszönöm, hogy megszabadítottál. Egy gonosz boszorkány elvarázsolt, s arra kényszerített, hogy én is boszorkány képében éljek. Még ki tudja, meddig szenvedhettem volna, ha te meg nem szabadítasz. Most már aztán ásó, kapa s a nagyharang sem választhat el bennünket egymástól. Jancsinak se kellett több. Előfüttyentette a táltos paripát, rátette a csodakantárt, s hipp-hopp már otthon is voltak. Holtig éltek boldogan.

