



Az Égig Érő Fa

7 napos önismereti expedíció

Mogyoróssy Ágnes



TARTALOMJEGYZÉK

BEKÖSZÖNŐ.....2

Hogyan használd ezt a könyvet?.....3

7 napos expedíció

1.nap Olvasd el a mesét!.....4

2.nap Hol vagyok?.....27

3.nap A első ág.....32

4.nap Az erőforrások fája.....35

5.nap Belső kincseim.....37

6.nap A fa csúcsán.....39

7.nap Történetem őrzője.....42

KVÍZ.....45

KÖSZÖNET.....49

BEKÖSZÖNŐ

Üdvözöllek, Kedves Vándor!

Szeretettel köszöntelek ezen a 7 napos expedíción, ahol nem kisebb célt tűzünk ki, mint hogy meghódítsuk az Égig Éró Fát – ami, valójában benned nő.

Mogyoróssy Ágnes vagyok, én készítettem el ezt a mesés önismereti útikalauzt a számodra. Nem bölcs öregemberként vagy mindentudó varázslóként vagyok melletted, hanem útitársként.

Én is megvítam már pár kört a „Majd-Holnap Sárkányával”, és rájöttem, hogy a sárkányok néha csak azért fújnak tüzet, mert nekik is elégük van a napi teendőkből. A feladatom, hogy támogassalak megtalálni a saját Belső Világítótornyodat – azt a sziklaszilárd pontot, ami akkor is megtart, ha orkán erejű szél rázza a fát.

Miért vágj bele ebbe a 7 napos expedícióba? Azért, mert az égig érő fára nem lehet liftet építeni – fel kell rá mászni. De ígérem, a kilátás a fa koronájának tetejéről (a 6. napon) minden izomlázat megér.

A célom nem az, hogy elemezzük Az égig érő fa című mesét, hanem hogy te válj a saját történeted tudatos írójává és belső erőd őrzőjévé.

Indulhatunk? 🌳✨



HOGYAN HASZNÁLD EZT AZ ÚTIKALAUZT?

Ez a program nem egy regény, amit egy este alatt végigolvasunk.
Sokkal inkább egy útitárs.

Egy hét napos önismereti expedíció, amely során napról napra magasabbra kapaszkodhatsz a saját Égig
Érő Fádon. Nem kell sietned. A mesék hősei sem egyetlen lépéssel jutnak el a céljukhoz.

Mire lesz szükséged?

- napi 20–30 perc nyugodt, zavartalan időre
- egy füzetre vagy jegyzetlapokra (a munkafüzetbe is írhatasz)
- tollra, színes ceruzákra (néhány feladat rajzolás)
- kíváncsiságra
- őszinteségre önmagaddal
- és egy csipetnyi játékosságra

Hogyan haladj?

Olvass el naponta csak egy fejezetet.

Engedd meg magadnak, hogy az aznapi kérdések egész nap veled maradjanak.
Sokszor nem akkor érkezik meg a válasz, amikor elolvasod a kérdést, hanem séta közben, vezetés közben,
zuhanyzáskor vagy éppen elalvás előtt.

Nem kell minden kérdésre válaszolnod. Lehet, hogy egyetlen kérdés lesz az, ami napokig elkísér.

Ne lepődj meg, ha egy feladat most nem szólít meg, de néhány hét vagy hónap múlva egészen más jelentést
kap.

Engedd meg magadnak, hogy csak azt vidd tovább, ami most megszólít. Ez nem teljesítményfeladat.

Ne jó válaszokat adj, hanem a saját válaszaid szülessenek meg.

Ha egy feladatnál inkább rajzolnál az írás helyett, tedd azt. Ha csak néhány szót írnál le, az is rendben van.

Ha egy kérdésre most nem tudsz választ adni, annak is lehet jelentése. Később újból visszatérhetsz a kérdés
megválaszolására.

A munkafüzet 42. oldalán találsz egy kvízt. Ha szeretnéd, itt tesztelheted a tudásod.

A LEGFONTOSABB

Ez a mesés önismereti munkafüzet nem akar megváltoztatni. Abban támogat egy mesén keresztül, hogy
közelebb kerülj ahhoz az emberhez, aki már most is benned él.
Minden nap egy lépés a fa csúcsa felé.

És mire a hetedik nap végére érsz, talán rájössz arra, amire a mese hőse is:
Az Égig Érő Fa nem valahol messze nő. Benned él.

1.NAP - Olvasd el a mesét!

Az első napon nincs más dolgod, mint felkészülni a 7 napos expedícióra.
Minden mesebeli utazás azzal kezdődik, hogy a hős meghallja a hívást és felkészül az útra.

Ma te is ezt teszed.

Olvasd el az Égig érő fa meséjét és hangolódj az expedícióra. (A mese az 5. oldalon kezdődik.)

Figyeld meg:

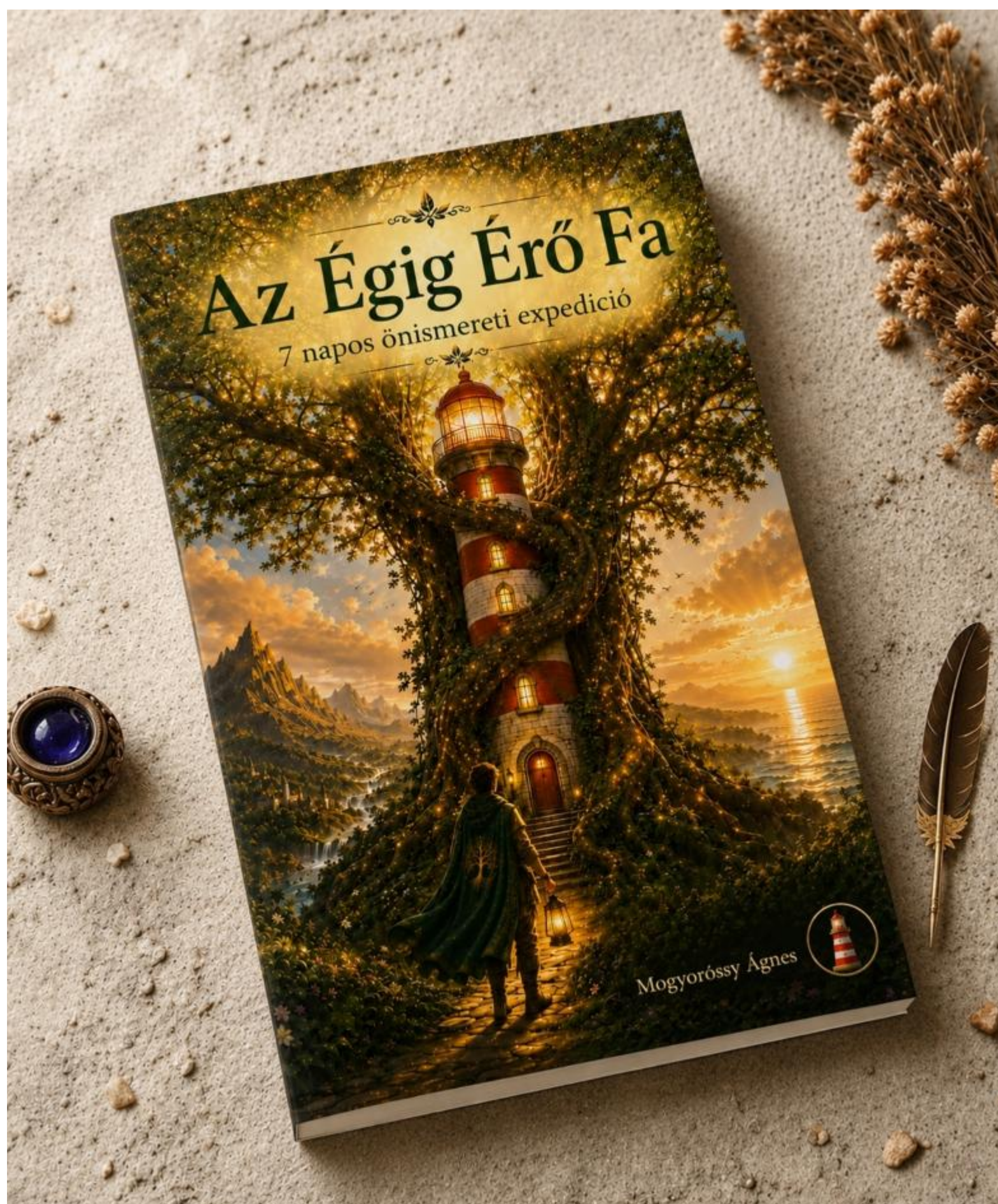
- Melyik szereplő ragadott meg?

- Hol érezted azt, hogy "ez most rólad szól"?

- Melyik mesebeli helyszín tér vissza újra és újra a képzeletedben?

Ezután becsukhatod a könyvet.

Engedd, hogy a mese dolgozzon benned tovább.





AZ ÉGIG ÉRŐ FA *NÉPMESE*

Az égig érő fa

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 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 reggelen ő is és a király is, hogy a kastély előtt egy égig érő 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 lányát és a fele királyságát - halála után az egészet. Mert ő már több mint hét éve beteg, és azt jósolta neki egy öregasszony, hogyha ez az almafa kinő az ablaka alatt, és ő ennek a gyümölcséből eszik, akkor rögtön meggyógyul.

Kihirdette tehát az országban, az országa minden tájában, hogy legyen bárki, szegény vagy gazdag, ha báró, ha gróf, ha ezt megszerzi, azé lesz a királylány. Volt is jelentkező sok, de a fára fölmászni egyik sem tudott. Azt mondja a királynak az ő kis kanásza, János: - Felséges királyom, ha meg nem sérteném a szavaimmal, ha megengedné, én fölmegyek, és hozok almát a fáról. - Mit akarsz, te taknyos? - nevetett a király. - Te akarsz, ahova egy gróf, egy herceg nem tud felmenni, te akarsz fölmenni!? 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 János: - Csináltasson a király először is három vaskapcsot, olyat, hogy a fát körülérje, és azon, mint egy létrán, föl lehessen menni. És adjon három pár vasbocskort és egy hétre való eleséget, ami egy embernek elég.

Így János, 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, azt mondta a király: - No, a gyerek még él, de már kicserélte a bocskorát, mert ez kilyukadt.

Mikor a fiú a fának a hetedik ágára ért, talált ott egy lépcsőt, amelyiken bátran mehetett.

Azt mondta magában: - Köszönöm a királynak, hogy megsegített. Leeresztem neki mind a két pár bocskort, hadd lássa, hogy még életben vagyok. És a kis baltámat is, mert most már nincs rá tovább szükségem. Mikor leeresztette a fáról a baltát, akkor már olyan magasan volt, hogy mire a balta leért a földre, kirohadt a nyele. És a bocskor is úgy megöregedett, mire az udvarba ért, hogy alig ismerték meg.

De az őr, akit a király kirendelt a fa alá, hogy minden pillanatban várja a gyerek jelzését, ha bármit ejt is le, és neki azt rögtön jelentse, megismerte. Így mind a három pár bocskor kilyukadt a hetedik napra, amikor ő a fa koronáját elérte. A fiú most nem gondolt a királlyal többet. Egy nagy kastélyban találta magát.

Végigment az első, második, harmadik, tizenegyedik szobán is. Egy gyönyörű szép lányt lelt ott. Olyan szépet még ő életében sohasem látott. A király lánya is szép volt, de még csak halvány ibolya se lehetett amellet. Odaköszön hozzá: - Adjon isten jó napot, fenséges kisasszony! Nem tudom, minek szólítsam, királykisasszonynak vagy minek. Hát én csak így tisztelem. Azt mondja a királykisasszony: - Királykisasszony vagyok, csak árva. A szüleim meghaltak, árván maradtam, Etelka a nevem. Mondjad, fiú, hogy kerülsz te ide, ahova még a hazádbeli madár sem jár? Azt mondja János: - Én, fenséges királykisasszony, szolgálatot keresek. - Jókor jöttél, mert én úgyis magam vagyok. Egy jó cselédet fölfogadnék bármely pillanatban. Nálam itt maradhatsz, ameddig akarsz. Amit kérsz, azt fizetek, csak a tizenkettedik szobába bemenned nem szabad.

A fiú megígérte, hogy ő rendbe tesz mindent, és szorgalommal mindent megcsinál. Meg is alkudtak, ott is maradt.

Kapott jó ebédet, együtt ebédelt 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 főzd meg az ebédet! Ott van elkészítve minden, csak tüzet kell rakni.

De a tizenkettedik szobának kulcsát ne keresd. A gyerek elvégzett mindent, gondja sem volt arra, hogy mi lehet a tizenkettedik szobában. De most nem hagyott neki békét a kíváncsiság. Mégis megnézi, mi lehet abban a szobában.

Mikor a kisasszony elment a templomba, megkereste a tizenkettedik szoba kulcsát, avval a szándékkal, hogy kitakarítja azt a szobát is. Az már úgyis régen volt kitisztítva.

Meglátott a sarokban egy rossz söprűt. Gondolta, hogy eldobja ezt a rossz söprűt, minek ez itt, tesz ő helyette másikat. Amint a söprűt félredobta a helyéről, a szoba ajtaja kinyílt. Belépett a szobába. De az ajtó rögtön becsukódott utána. Amint szétnéz a szobában, látja, hogy ott egy óriási hétfejű sárkány van kiszögezve a falra.

A két lábán ötven-ötven mázsás vasgolyó lóg. A két szárnya két óriási szöggel kiszögezve, és két óriási malomkő közé van a szakálla szorítva. Megszólal a sárkány: - Jó, hogy jöttél, fiam! Arra kérlek, hozzád nekem egy vödör vizet, adok egy országot. De úgy menj ki az ajtón, hogy rögtön visszajössz, mert másként olyant lehelek rád, hogy mindjárt megfúlsz. Különben nem is kell kimenned.

Ott van a sarokban három vödör, tele friss vízzel. Nagyon szomjazom rá, de nem volt senki, aki ideadja. Öntsd a szélső számba a felét, a másik szélső számba a másik felét, mert - hét fejem van. János bele is öntötte. - Köszönöm, fiam - azt mondja a sárkány. - Most kapsz egy országot. Arra kérlek, még add ide a másik vödör vizet is, adok még egy országot. Öntsd az egyik felét az egyik szélső számba, a másik felét a másik számba.

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 ide a harmadik vödör vizet is! Azt a középső fejembe, a két szélső köztibe öntsd, felét ide, felét oda, ahogyan a másikat megcsináltad.

Ezt is megtette János. - Köszönöm, fiú - mondja a sárkány -, hogy ezidáig megszabadítottál, meg is kapod a három országot, dehát most még egyre kérlek mindkettőnk szabadságáért, hogy ebből a szobából ki tudjunk kerülni. Mert próbáld meg, az ajtó zárva van, egyikünk sem tud kimenni.

Nem hiszi János. Megpróbálja az ajtót, hátha mégis nyitva van. De bizony az csak úgy volt, ahogyan a sárkány mondta. Zárva volt. Nem tudott kimenni. - Arra kérlek még - mondja neki a sárkány -, itt van az a kis szekrény, a középső fiókjában van egy kis alma. Tedd azt a legközepű számba! Megtalálta János az almát, bedobta a sárkány szájába.

Az ajtó rögtön kinyílt. A sárkány megrázkódott és elrepült. Az útról visszakiáltotta: - Majd még találkozunk!

A fiú kiment, tovább intézni a dolgait. Volt három táltoslova. Az egyik jobban nyerített már, mint a másik, mert észrevették, hogy a gazdájukat becsapták. Ez idő alatt hazajött a királykisasszony, a szép Etelka. Amint csak belép a szobába, mindjárt azt kérdezi: - János, mit csináltál? Lám, megmondtam, a tizenkettedik szobába be ne menj.

Most már nem sokáig leszünk együtt. Hiába vagyunk jegyesek, mert amikor kijövünk az esküvőről, a sárkány engem elvisz. János sírva fakadt. 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 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 rokonságot. 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, hiába is akarod! János sírva fakadt.

A násznéppel hazament, de a menyasszony nincs. Búslakodott, szomorkodott, hogy mit csináljon, mit cselekedjék. Merre menjen ő most feleségét megkeresni, mert haza akarta őt hozni, még ha az életébe kerül is. Nagy búsan bemegy az istállóba. Ott panaszkodik a lovainak: - Édes lovacskáim, elvitték a gazdasszonyotokat. - Ne gondold vele, édes gazdám, mert visszahozzuk.

Csak nyergelj föl! Tegyéél enni-, innivalót nekem is, meg neked is a nyeregkápára! Azzal másnap fölnyergelt. Fölült a lova hátára, és elrepült, mert a lova táltos volt. Mennek, repülnek hegyen-völgyön át, országról országra, erdőkön, síkon, mezőn keresztül, de sehol nyomát nem látják, hol, merre lehet. - Nézz csak, édes gazdám, a földre - mondja a ló. - Látok ott egy kis házikót, egy asszony ül az ajtaja előtt. Nézd meg, nem ő-e az.

Teknő van a kezében, véres ruhával van tele. Megy ki a kúthoz, mosni.

Rögtön szálltak.

Hát János felesége volt. Azonnal egymás nyakába borultak, megcsókolták egymást, és sírtak örömükben 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 töltsük az időt. Csomagolj, ülj föl a lovamra, és menjünk! - Fölülök én a lovadra - mondja az -, de úgyis tudom, hogy feleúton utolér; mert annak a lova még a tiédnél is jobb. - Ne törődj vele! Csak ülj fel, és menjünk.

Fölült a lovára, és útnak indultak hazafelé. Ahogy a sárkánynak a lova észrevette, hogy viszik a gazdasszonyát, rögtön elkezdett rúgni, kapálni és nyeríteni. Azon nyomban hazajött a sárkány.

Ráförmedt 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, megehetek-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. Egypár órai repülés után utolérte őket. Kivette az asszonyt János öléből. Azt mondta a fiúnak: - János fiam, egy ország oda van. János búslakodik: mit csináljon most?

Azt mondja a lova: - Édes gazdám, most elrepülök haza, és felülsz a húgomra. Az fiatalabb, erősebb, mint én, jobban kitart. Talán azon sikerül. Úgy is tett János, szépen elment haza. De nem volt neki nyugta.

Alig várta a hajnalt, ismét útra kelt. A ló az utat jól ismerte, mert a nénje jól megmagyarázta. Mert három testvér volt ez a három ló. Elindultak olyan sebességgel, hogy még aznap délben oda is értek a sárkányhoz.

Meglátta János a feleségét, hogy sírva mos a kútnál. - Gyere, édes feleségem - mondja neki -, visszajöttem érted. Ül a lovamra, máris indulunk. - Elmehetünk - mondja az asszony -, de úgyis tudom, hogy hiába, mert megint csak utolér a sárkány. - Édes gazdasszonyom - feleli a ló -, hacsak lehet, amíg az inam bírja, addig nem! Felugrottak a ló hátára, és azonnal megfordultak hazafelé. Nyomban rúg-kapál a sárkány lova, s nyerít.

Jön a sárkány nagy széllel-lobbal. Ráförmed nagy haragosan: - Kutya egye meg a májad, holló vájja ki a szemed! Szép széna előtted, szép zab előtted, szép patak előtted, mi bajod még? - Viszik a feleséged! - Ehetek-e, ihatok-e, egy zsák diót megtörhetek-e, megehetem-e, és még rá egyet alhatok-e? - Mindent tehetsz egy keveset, mert azért utolérjük.

Evett-ivott gyorsan a sárkány, aztán felpattant a lovára, és utánuk eredt. Hamarosan utolérte a fiút. S elvette Etelkát. - No, János - azt mondja -, most már két ország oda van! Már közel voltak a határhoz, de hát hasztalan. Nem értek át.

Megint elröpült János 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 most olyan utat próbálunk, amit még nem csináltunk.

Elindultak, repülnek, csak repülnek, hol a földön, hol a levegőben. Megtalálták megint a házat. Az asszony újra csak véres ruhát mosott a kútnál. - Na, kedves feleségem, eljöttem harmadszor is érted! Ül fel a lovamra! - Felülök, de úgyis tudom, hiába! Fel is ültek, el is indultak hazafelé.

Nyomban tombol a sárkánynak a lova. Jön a sárkány nagy haraggal haza. - Miért nem hagysz nyugton a vendégeim között? Nem hagysz békével soha! Kutya egye a májadat, holló vájja ki a szemedet! Szép széna előtted, szép zab előtted, szép patak előtted, mi bajod még? - Viszik a feleségedet!

Azt mondja a sárkány: - Ehetek-e, ihatok-e, egy zsák diót megtörhetek-e, megehetem-e?... - Megeheted, mert még van időnk. Azzal a sárkány hozzáfogott evéshez, iváshoz.

De mi az: hét száznak egy zsák diót megtörni, megenni, egy percet szunnyadni?! Rögtön felpattant a lovára, és utánuk eredt. De ezek már közeledtek az utolsó ország széléhez, mert a sárkánynak tizenkét országa van. Az utolsó ország határának közelében fogta őket el. - Na, János fiam, most már mind a három ország lejárt. Mondtam, háromszor eltűröm, hogy eljőjj a feleségedért.

Ha még egyszer eljössz, az életedbe kerül. Elvette az asszonyt, és elrepült vele vissza. Azt mondja a fiúnak a lova: - Édes gazdám, ha meghalunk is, de visszamegyünk még egyszer szerencsét próbálni. - Nem bánom, édes lovam - mondja a fiú -, ha mindjárt meghalok is. Élet vagy halál, de az asszonynak haza kell jönnie!

Alighogy a sárkány hazaért, letette az asszonyt, és elment vissza a vendégeihez. A fiú azonban akkorra már ismét odaért. Könyörgött a feleségének: - Kedves feleségem, ülj föl még egyszer a lovamra! Nem bánom, ha meghalok is, de akkor 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 elindultak, nyomban tombol megint a sárkány lova.

Jön újra a sárkány nagy mérgesen. - Kutya egye májadat, holló vájja ki a szemedet! Szép széna előtted, szép zab előtted, szép patak folyik előtted, mi bajod még? Miért 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 egyet alhatok-e? - Ne sokat beszélj, az utolsó ország felé közelednek már! Megharagudott erre 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.

Azzal lerántotta az asszonyt János öléből. Feldobta a saját lovának a hátára, és rárivallt: - Hogy mertél a lovára ülni, mikor megparancsoltam, hogy még egyszer elő se hozd őt? Azzal nekimegy Jánosnak, és apróra szétszaggatja.

Volt a lova hátán egy zsák. Ráparancsolt az asszonyra, hogy János minden darabját szedje össze, abba a zsákba tegye bele, kösse a lova hátára, hadd vigye haza. - Hadd lássák meg otthon, így jár az, aki utánad mer jönni! Azzal Etelka Jánosnak minden porcikáját a zsákba rakta, feltette a lova hátára, és a lovat eligazította haza. - Vidd a gazdád haza, és mondd a többinek, hogy utánam többet soha senki se jöjjön!

Evvel a sárkány fölkapta az asszonyt a lovára, és elrepült vele haza. Jánosnak a lova búsan ballagott haza. Búslakodott, szomorkodott, mert a gazdáját halva vitte a hátán. 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 a kígyó: - Élesztőfüvet. Átment a kocsi a fiamnak a derekán, hát meg akarom vele gyógyítani. - Add nekem egy kicsit! Van nekem egy jó gazdám, föl akarnám élesztetni. Itt van - azt mondja - a zsákban, a hátamon. - Nem bánom - mondja a kígyócska. - De a kisfiam ott henterereg az úton, jön egy kocsi, eltöri a derekát máshol is.

Hadd gyógyítsam meg előbb azt! - No - azt mondja a lovacska -, gyere, majd én segítek. Megfogom a fogammal a farkát, nem harapom meg, csak elteszem az útról, hogy több kocsi el ne gázolja.

Úgy is tett. A kígyó pedig meghúzta egy párszor azt a füvet a seb helyén. Azonnal meggyógyult a fiacskája, fürgén csúszott tovább. A ló keresett közben egy kis tisztást. Kettőt nagyot rúgott, a hátáról a zsák leesett. Kibontotta a zsák száját, és a húst belőle kiszórta. Elkezdte az orrával olyan emberformára igazítani. Ő azt igazgatta, a kis kígyócska meg a füvet húzogatta.

Ahol a táltos megigazította, a kígyócska meg a füvet húzogatta, ott a test azonnal begyógyult. Amikor készen volt, látta, hogy a gazdája csak alszik, és hétszerte szebb, mint volt. Azzal gyengén a vállába harapott. Talpra állította, majd gyengéden megrúgta. - Gazdám, kelj fel, ne aludjál! Rögtön felébredt a fiú. - Ej, édes lovam, de jót aludtam! - A világ végéig aludhattál volna, ha nincs ez a kis kígyócska, aki ezt az élesztőfüvet 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, ami vele történt, és nem gyanakodik.

Úgy is tettek. Elmentek haza. Kipihenték magukat. Harmadnapon újra elindultak. Amint mennek, azt mondja a lova: - Édes gazdám, most hallgass a szavamra. Most nem szabad nekünk egyenesen odamenni a sárkányhoz, hanem egy kis kerülőt kell tennünk a kastély körül. Mert neki még a halottai is megmondják, hogy idegen jár az országában. De úgy vigyázz, úgy menj oda, hogy a sárkány ne legyen odahaza. A feleségétől kérdezd meg, hogy a sárkány hol vette a lovát, mert másképp sose kerül haza az asszony.

Megkerülték a kastélyt, egy domb mellett elbújtak, és ott meghúzódva hallgatóztak. Mikor a sárkány elment hazulról, János rögtön az asszonyhoz ment. Etelka megijedt, amikor meglátta. Nem hitt a szemének, hogy csakugyan ő. János 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! Etelka megölelte, megcsókolta, bevezette a szobába.

János azt mondta neki: - Kedves feleségem, arra kérlek, kérdezd meg a sárkánytól, hogy hol vette a lovát! Ha megmondja, és elmegy hazulról, akkor én máris 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 hagyni a feleségét, mert a sárkány jött haza. Visszamegy, mondja a lovának: - Édes lovam, megkérdi majd, de meg kell várnunk. Lehet, hogy az éjjel meglesz.

Megjött a sárkány a vendégségből. - Na, készen van-e már az ebéd? - kérdezi a feleségét. - Készen lesz rögtön - mondja a felesége. - Gyere, férjecském, gyere, ebédeljünk! Ez a szép szó feltűnt a férjének, hogy most nem sír, hanem nagyon hízelgően 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 csak az ajtóban állt meg. - Mi közöd hozzá? - ordibál. - Mit akarsz te avval, hogy én hol vettem a lovamat? Különben majd megmondom - csak várj! Majd rákerül a sor. Menj, hozd a másik ételemet is! Hadd egyek.

Fogta az asszony a tálat, behozta, letette az asztalra. - Nem rossz szándékból kérdezem - szólalt meg az asszony. - De mondd meg igazán, hogy hol vetted a lovat, mert ilyen jó lovat még sohasem láttam. Második kérdésére megint csak pofon vágta a sárkány, hogy kiesett az asszony a konyhába. - Mit faggatsz? Mit kérdezgetsz engem mindig? Nem hagysz még nyugodtan enni se. Menj, és hozd a harmadik tál ételemet is!

Behozta Etelka a harmadik tál ételt: letette az asztalra. Megint megkérdezte: - Mondd meg, édes férjem, nem rossz szándékból kérdek, ugyan hol vetted a lovat? A sárkány 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, előbb kerülök egyet. Avval a sárkány elment.

Megkerülte a temetők kertjét, melyekben az ő halottai voltak, akiket ő gyilkolt meg. Mindegyiket sorban kérdezte, hogy nem láttak-e erre idegent. - Nem jött senki az után az eset után, mióta a feleségedet negyedszer elvitték - mondták a halottak. Elment a sárkány haza, azt mondja a feleségének: - Hát most gyere ide mellém.

Hallgasd meg, megmondom. Most már annak úgysem tudod megmondani, hiszen a szemed láttára szétszaggattam. Te magad meg nem sokat nyersz vele. A ti kastélyotoknak a bal sarkán 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-tenger partjára vezet. Azon a darabon, ahol az út kiér, ott vagy húsz öl szélességben csak térdig érő a víz.

Annak a túlsó partján, ott van 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 kétszerte 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. Most elmegyek. Isten veled! - Avval a sárkány elment. Jánosnak a lova rögtön megszólalt: - A sárkány most ment ki a kapun! Rögtön, de azonnal menj be édes gazdám, és kérdezd meg, mit mondott. János tüstént bement, átölelte a feleségét. - Mondd, kedves feleségem, ugyan mit mondott? - Ide hallgass, édes 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 és gyorsabb, mint a sárkányé. Hogy azt hogy szerzed meg, ahhoz az isten segítsen, abban én segíteni nem tudok. 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! János megcsókolta a feleségét, és otthagyta. Kiment a lovához, felült a hátára. Az úton elmesélte neki, hogy mit hallott.

Elmentek haza. János megetette minden lovát, beállította az istállóba. Másnap fogta a tarisznyát 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.

Kinézte az irányt, és egyenest átment. Mikor átért, látja, hogy ott egy szép aranyhéjú halacska henterereg a porban.

Egyik fele már megszáradt, megégette a nap, de még él. Megsajnálta a halacskát. Azt mondta: - Szegény halacska! Itt pusztulsz el, megsütött a nap, a víz meg messze van, nem tudsz belemenni. Ezzel bedobta a vízbe.

A halacska rögvest fölugrott a vízen, de abba a pillanatban kétszer akkora lett, mint volt, és frissebbnek és egészségesebbnek látszott. Odaszökkent Jánoshoz: - No, te fiú, amiért így megsajnálta, megszánta, mert láttad, hogy élve elpusztulhatnék, vedd ki a bal oldalamból egy szál héjat, amelyiket nem sütötte a nap. Valamikor valami bajod lesz, görbítsd meg, én rögtön ott leszek, és segítek a bajodon. Evvel a halacska beleugrott a vízbe, és eltűnt.

Elgondolkozik János: "Ehol-e, mégse 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, mendégél egy erdőn keresztül. Az erdő közepén talált egy tavat. Ott látott egy szép vadkacsát búslakodni, mert az egyik szárnya el volt löve.

Repülni akarna, de nem tud. Megsajnálta János megszólította: - Te kis kacska, gyere ki, hadd gyógyítsam meg a szárnyadat! - Nem megyek! Mit gondolsz? Azért, hogy paprikást vagy pecsenyét készíts belőlem? - Ne félj - mondja János -, nem bántalak! Tiszta szívből mondom, hogy meggyógyítalak. - No, isten neki, nem bánom. Ha már rászorultál az életemre, úgy se sokat ér. A szárnyam el van törve, nem bánom, ha meghalok is. Ezt mondta a kacska.

Avval kiúszott a patak szélére. János megfogta és leült vele. Az ölébe tette, elővette tárcájából az élesztőfüvet, megkenegette vele a kacska sebes szárnyát. Az azonnal meggyógyult. Olyan lett mintha sohasem lett volna eltörve. Megörült a kacska. 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 bal szárnyamból, amelyik nem volt törött, egy szál fényes tollat. Ha valamikor bajod lesz, a szélesebb felét repeszd le. Én rögtön ott leszek. De jól tedd el, hogy el ne veszítsd!

Azzal a kacska köszönt és elszállt. János pedig ment tovább a patak mentén. Az erdő szélén talált egy forrást. Ott egy kicsit leült megpihenni. Elővette a tarisznyát, és falatozott. Gondolkodott, hogy mit is fog ő evvel a halhéjacskával és tollacskával csinálni. De azért, gondolta, megőrzöm én, meg bizony. Hadd legyen!

Mikor kipihente magát, elindult tovább az útján. Meg kell keresnie azt az öregasszonyt, de hol-merre van?

Távolban - de nagyon messze volt még hozzá - meglátott egy házat, egy kis házikót inkább. Jó néhány 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, róka pajtás! Látom, fáj a lábad. Állj meg, hogy meggyógyíthassam!

Hátranéz a róka, azt feleli a fiúnak: - Dehogyan álllok meg! Üsd le a másikat is?! Akkor megnyúzhatsz, jó subát csinálhatsz a bőrömből! - Nem bántalak én, róka pajtás, 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 bántalak - mondja a fiú -, örülök, hogyha segíthetek a bajodon. Avval elővette az élesztőfüvet, megkente vele a róka fájós lábát. Az egyszerre úgy meggyógyult, mintha sohase fájt volna.

Ugrabugrált, szaladgált, szökdelt a róka. Nagy örömmel azt mondja: - 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 János jóságát, és elment. János 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. Odaér János, köszönti illedelmesen: - Adjon isten jó estét, édes öreganyám! - Adjon isten neked is, fiam! Köszönheted, hogy öreganyádnak szólítottál! Kilencvenkilencnek már karón van a feje, tied lett volna a századik.

Mondd, fiam, mi járatban vagy itt, ahol még a hazádbeli madár sem jár? - Én, édes öreganyám, szolgálatot keresek - mondja János. - Éppen jókor jöttél. Én megfogadlak - mondja a szüle. - Nem kötöm ki a béred. Három nap az esztendő. Amit kívánsz, azt adok. De úgy adom, ha a három lovamat tisztességesen megőrzöd, ha azokat nekem este hazahozod, ha azok el nem szöknek. - Megőrzöm én, édes öreganyám. Majd elbánok én velük. - Jól van, édes fiam, akkor gyere be, vacsorázzál!

Megmutatom a lovakat is, hogy hol vannak és hogy milyenek. A szüle adott Jánosnak jó vacsorát. Készített neki jó fekvőhelyet.

Mikor aztán János jóllakott, kimentek az istállóba. Nézegeti János a három szép lovat, olyat az ő szeme még nem látott. - Ezek lesznek azok, fiam, melyeket őrizned kell - mondja a szüle. János megsimogatta mind a három lovat. A szüle otthagya. A legfiatalabb ló megnyalogatta a kezét, de akkor még nem szólt neki semmit. János bement a szüléhez a szobába. Azt kérdezgette, hogy mit csinált, merre járt. Beszélgettek, azután lefeküdtek.

Másnap reggel a szüle fölpackolta János tarisznyáját. János meg 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 János szemére. 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 egy héjat. És azt ígérte, hogy ha baja lesz, hát segít rajta. Meggömbítette a halhéjat, abban a pillanatban ott termett a kis hal előtte. - Mit parancsolsz, jó fiú? - kérdi tőle. - Arra kérlek, kis halacszkám - mondja a fiú -, mondd meg, hogy hova lettek a lovaim. - Hm, a te lovaidd - 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 három nagy tüskés hátú dörgencs, tiszta fekete, úszik majd a part felé. Az én legényeim szorítják, hajtják a tengerből kifelé. De jól vigyázz! A kantárt jól fogd a kezedbe, hogy amikor a középső a partra ér, úgy üsd fejbe, hogy felforduljon.

Abban a pillanatban ott leszel a helyeden, és meglesznek a lovaidd. A halacska segítségével János kinn termett a tengerparton. Nézi: a tenger nagyon morog, nagyon zúg, és három fekete hal - de egyenesen neki tart - csak úszik ki a partra.

Abban a pillanatban jól megfogta a kantárt, úgy megütötte a középsőt, hogy az mindjárt felfordult.

A következő pillanatban már ott volt János 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 János bent vacsorázott, a szüle a három lovat az istállóban, az egyiket piszkafával, a másikat szeneslapáttal, elkezdte ütni-verní, mind a dobót, azért, mert nem tudtak elszökni. - Így kellett elbújnotok, hogy megtaláljon benneteket? Ti ilyenek-olyanok.

Megálljatok, majd holnap elbújtatlak én jobban! Mert ha el nem bújtok, akkor adok nektek! Avval bement Jánoshoz a szobába, mintha semmi sem történt volna. Szépen eldiskurált, elbeszélgetett vele.

Aztán lefeküdtek, és aludtak reggelig. Másnap reggel még többet pakolt a szüle a tarisznyába, hogy berúgjon, hogy csak jól elaludjon. Azért adott a fiúnak álomport a borába. János másnap reggel fölkel, kiment az istállóba. Fölkantározta a lovait megint csak a vasderesre ült.

Kinyargalt a legelőre, ahol előző nap is volt, és eleresztette a lovakat. Ő lepihent a helyére, a forrás mellé, a hűvösre. Eljött a dél, megcsapta a szellő János szemét, elaludt újra. Estefelé felébredt, körülnézett, hát a lovai nincsenek sehol.

Gondolkodik, hova menjen, hol találja meg a lovait. Eszébe jutott a tegnapi halacska. Gondolta, hátha a kacsá is tudna segíteni. Elővette a zsebéből a fényes tollat, a szélesebbik felét lerepesztette.

Egyszer megsuhan a levegő fölött, hát megjött a kacsá. - Mi bajod van, jó fiú? Miért hívtál? - Elvesztek a lovaim, nem tudom, hogy hol keressem őket. Ha tudnál tanácsot adni, arra kérlek - mondja János.

- Ó - azt mondja -, afelől ne gondolkozz! Van az én falkámban három fehér holló, tiszta fehérék, ami ritkaság. Majd az én legényeim leszorítják őket olyan alacsonyan, ahogy te vagy, és hajtják feléd. Csak a kantárra jól vigyázz! El ne szalajtsd, és üsd meg a középsőt úgy, hogy rögtön essen le elibed. Azonnal meglesznek a lovaidd. Ott lesznek a legelőn, ahol délben voltál. Úgy is lett. János elment a kacsá után a patak partjára. Egyszer szétnéz, hát mint a felhő, annyi a vadkacsá. 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 elszöktek. 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 lovaidd? - Jók voltak, édes öreganyám. Nem mennek ezek sehova. - No - azt mondja a szüle -, eredj be vacsorázni. Majd én addig megitatok. János bemegy a szobába, a szüle meg az istállóba.

A következő pillanatban már ott volt János 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 János bent vacsorázott, a szüle a három lovat az istállóban, az egyiket pizsakával, a másikat szeneslapáttal, elkezdte ütni-verní, mind a dobót, azért, mert nem tudtak elszökni. - Így kellett elbújniotok, hogy megtaláljon benneteket? Ti ilyenek-olyanok. Megálljatok, majd holnap elbújtatlak én jobban! Mert ha el nem bújtok, akkor adok nektek! Avval bement Jánoshoz a szobába, mintha semmi sem történt volna. Szépen eldiskurált, elbeszélgetett vele. Aztán lefeküdtek, és aludtak reggelig.

Másnap reggel még többet pakolt a szüle a tarisznyába, hogy berúgjon, hogy csak jól elaludjon. Azért adott a fiúnak álomport a borába. János másnap reggel fölkel, kiment az istállóba. Fölkantározta a lovait megint csak a vasderesre ült. Kinyargalt a legelőre, ahol előző nap is volt, és eleresztette a lovakat. Ő lepihent a helyére, a forrás mellé, a hűvösre. Eljött a dél, megcsapta a szellő János szemét, elaludt újra. Estefelé felébredt, körülnézett, hát a lovai nincsenek sehol. Gondolkodik, hova menjen, hol találja meg a lovait. Eszébe jutott a tegnapi halacska. Gondolta, hátha a kacsa is tudna segíteni.

Elővette a zsebéből a fényes tollat, a szélesebbik felét lerepesztette. Egyszer megsuhan a levegő fölött, hát megjött a kacsa. - Mi bajod van, jó fiú? Miért hívtál? - Elvesztek a lovaim, nem tudom, hogy hol keressem őket. Ha tudnál tanácsot adni, arra kérlek - mondja János. - 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 kantarra jól vigyázz! El ne szalajtsd, és üsd meg a középsőt úgy, hogy rögtön essen le elibed. Azonnal meglesznek a lovaidd. Ott lesznek a legelőn, ahol délben voltál. Úgy is lett. János elment a kacsa után a patak partjára. 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 elszöktek. 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 lovaidd? - Jók voltak, édes öreganyám. Nem mennek ezek sehova. - No - azt mondja a szüle -, eredj be vacsorázni. Majd én addig megitatok. János 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 megtalált benneteket. No, de majd holnap találjon meg! Itt lesztek a konyhában a szakajtóban! Tyúk alatt tojások! Avval otthagytá a lovakat. Bemegy a fiúhoz: - No, egyél, édes fiam, én is vacsorázom. Azután ráérünk, egy kicsit beszélgetünk. Úgy is volt. Beszélgettek egy darabig. Azután lefeküdtek. Másnap reggel, ahogy fölkeltek, fölpakolta a szüle a tarisznyát a fiúnak: - Na, itt van, fiam, az ennivaló! Vezesd ki a lovakat, hadd legeljenek!

János kiment az istállóba. Fölkantározta a lovait, 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 János 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.

Alighogy rágyújtott, megzörren a bokor, megjött a róka. - Mi bajod, jó pajtásom, vagy inkább jó barátom, hogy ilyen hamar híttál? - Róka pajtásom, az a bajom, hogy elvesztek a lovaim. - Ez, pajtás, egy kicsit bizony baj - mondja a róka koma -, de azért megpróbáljuk.

Most csak jól hallgass a szavamra! Gyere utánam, egészen közel a házhoz, de úgy, hogy a szüle véletlenül meg ne lásson. Mert van a szülének egy hét országra szóló torkú kakasa. Azt majd én megfogom. A szüle azt szereti az összes között a legjobban. Majd én ordíttatom, 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 lesznek a legelőn. Elindultak szépen, egyik bokortól a másikig, tovább-tovább lopakodva. Ugyannyira, hogy János közel ért a házhoz, a róka meg a szemétdombhoz, ahol a tyúkok kapargáltak.

Egyszer a róka kiugrik a bokor mellől, villámgyorsan elkapja a kakast, és fut vele a bokrok közé. Ordít a kakas szörnyen, hogy hét országon hallik. Kifordul a szüle: - Megállj, te bitang, már megint 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 János beszökött a konyhába.

Olyant vágott a kantárral a tojások közé, hogy az mind a három szétfröccsent. Abban a pillanatban ő kint termett a legelőn a három lóval együtt.

Mindjárt fölkontároztta 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 koszos csikó leszek, és a szemétdombon hentergek. A szüle majd ígér neked mindent, a két másikat is odaadja, de te csak engem 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 szolgáltad 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. Ott lóg a sarokban egy rossz szerszám, kantárral és egy rossz kardhüvellyel. Ő majd 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 háromnegyedére ér az óra a tizenkettőn, addig mindig azt huzigálja, a nyelvéen feni. Akkor majd szól: - Szolgám, kelj fel! - De te meg ne mozdulj, mert akkor megtudja, hogy ébren vagy. Amikor pontosan üti a tizenkettőt, akkor majd rád kiált: - Szolgám, kelj fel, a durrogós ménkű üssön beléd mert mindjárt kettéváglok! - 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 fölfelé. 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 alszik reggelig. Így azután te is aludhatsz, de csak ébren. Mert olyan kard az, amilyen a világon nincs több. Amíg a vasderes a gazdájának elmesélte, hogyan viselkedjék, mit csináljon, addigra szépen hazaértek. János nagyon megfigyelte, hogy őt mire tanították.

Otthon szépen köszönt: - Jó estét, öreganyám!

A szüle is köszön, mintha nappal semmi se történt volna a lovakkal vagy a kakassal. - Eredj be, fiam, vacsorázzál! Én meg majd itatok. Avval fogta a piszkafát meg a szemétlapátot, s 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!

Aztán bement a szobába. - Na, gyere, édes fiam, vacsorázzunk!

Elkezdtek aztán kettesben vacsorázni. János álmos volt, de szót fogadott.

A banya sokáig beszélgetett vele vacsora után, hogy még álmosabb legyen. Elérkezett a tizenegy óra. Mondja a szüle: - Jó éjszakát, fiam! Feküdj le és aludj, mert én is lefekszem. Lefeküdt János, 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. Ment a kardért a sarokba, kihúzta a hüvelyéből, egy darabig nézegeti: - No, ez elég lesz neki! - Kivette rőfös nyelvét, elkezdte a kardot a két oldalán fenni.

Háromnegyed tizenkettőkor szól Jánosnak: - Szolgám, kelj fel! De az meg sem mozdul, mint aki az igazak álmát alussza.

- No, csak aludjál, majd adok egy fertályóra múlva! Pontosan tizenkettőkor szól megint: - Szolgám, kelj fel, a durrogós mennykő üssön beléd, mert mindjárt kettéváglok! János a fal mellé vágódott. Ettől a banya szemevilága elveszett. A karddal az ágy alá vágott. Abban a pillanatban János az ágyfejre kuporodott. Alatta az ágy összeesett.

A szüle rögtön keresni kezdte, hátha valamelyik darabja a kezébe akad. Az ő feje lett volna a századik, ha a vágás sikerül. De hiába 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. János is töprengett, elaludjon-e vagy sem, de nem mert elaludni. Inkább fennmaradt.

Megvirradt. Fölkelt a szüle, megcsinálta a jó reggelit. - Na, fiam - azt mondja -, hűségesen kiszolgáltál, mondd, mit kívánsz! Megadom! - Nem kívánok én, édes öreganyám, más egyebet, csak azt a rozsdás kardot és kantárt meg azt a piszkos nyeret, amelyik az ólban 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 elvinned, mert ez téged úgysem bír el. - Nem bánom én, édes öreganyám, majd kijavítom odahaza. Ezt meg kifényesítem.

A szüle csak nevetett, azt mondja: - Adok, fiam, aranyat, ezüstöt, amennyit csak elbírsz. Gazdag ember lehet belőled.

Nem kell szolgálnod többet az életben. - Köszönöm, öreganyám, én megelégszem már csak evvel – mondja János. - 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!
Fogta János azon szutykosan, sárosan, ahogy volt, a csikót; föltette a hátára azt a rozsdás, piszkos nyerget, fölkantározta.

A rozsdás kardot felkötötte a maga derekára! Akkor fogta a csikót, a hátára vette, mert az maga nem bírt menni. - No, isten áldja, édes öreganyám! - mondja János. - Köszönöm a szolgálatot! - Isten veled, fiam! Csak jól abrakold, mert másként nem áll lábra! - mondja a szüle.

El is cipelte János a lovat egész a szüle határáig. De közben annyira elfáradt, hogy háromszor hajította le válláról a csikót, s háromszor vette fel újra. Mikor átért az árkon, azt mondja a csikó: - Most tegyél le, gazdám! Ezután már én viszlek! Avval a csikó odavágta magát a földhöz; a másik pillanatban felugrott, megrázkódott, s olyan aranyszőrű vasderes lett belőle, amilyent János még életében nem látott.

Abban a pillanatban végignézett saját magán is, nem hitt a szemének! Úgy ragyogott a kardja, a ruhája, a sarkantyúja, a csizmája, hogy olyan még sohasem volt. Azt se tudta, hogy ő az, vagy más. - No, édes gazdám, ülj fel a hátamra! - mondja a lova. - Azt kérdezem most tőled, hogy úgy menjünk-e, mint a szélvész, vagy mint a gondolat? - Úgy menjünk, édes lovam, hogy se tebenned, se bennem kár ne essék.

Abban a pillanatban már repültek is a levegőben. Így értek haza. Alig ismerték föl a rokonai. 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.

Fölugrott János a ló hátára. Mire észrevette, már a sárkánynál termett. A felesége éppen vizet merített a kútnál, amikor ő a vasderesen megjelent.

Azt mondja: - Kedves feleségem, eljöttem érted! Amit megígértem, meg is tettem. Itthon van-e a sárkány? - Nincs - azt mondja az asszony. - Oda van a rokonainál. . - Na, csak hadd mulasson ott, mi meg majd itt - mondja János. Ugyan régen látták egymást.

Megölelte, megcsókolta az asszonyt János. - Na - azt mondja -, kedves feleségem, csomagold össze a holmidat.

Most bátran ülj fel a lovamra! Össze is csomagolt az asszony, fel is ült a ló hátára, Jánosnak az ölibe. Így lassan megindultak hazafelé.

Amikor 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 érjük utol!

Eh, megharagudott a sárkány! Fölkötötte a tízmázsás sarkantyút, fölugrott a lova hátára, sarkantyúját majdnem félig belevágta a lova oldalába. Lehelt az, majd kifújta a tüdejét. János meg csak kinevette őkelmét. - Ne tombolj, koma! Most mi megyünk jobban! Nyerít a sárkány lova a másik lónak: - Állj meg, öcsém - mondja -, kivágja a belemet! - Nem kár érted, ha nem tudod úgy levágni a hátadról, hogy mire a földre ér, kulimász ne legyen belőle! - mondja vissza János lova. A sárkány lova erre nagyot rúgott, a sárkány lefordult a ló hátáról; azonnal összerogyott, mint a rongy.

A másik ló emehhez meg szépen odament. Így Etelka 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 többé vissza. - Elmennék én, pajtás - feleli a másik -, de gyalog úgysem mehetek veled odáig. - Nem baj, pajtás, segítek én azon. Adok én egy lovat, azon könnyen utazol.

Ebben aztán meg is egyeztek. A rokonoktól elbúcsúztak, és János hazájába indultak. Meg is érkeztek harmadnap. Beköszönt János a királyhoz illedelmesen. Vitt neki almát is egy tele zsákkal.

Megkérte aztán a királyt: - Felséges királyom! Én a lányodat feleségül most már nem vehetem mert nekem van már feleségem. Hanem itt van egy igen jó barátom. Ha a királykisasszony beleegyezik, őneki ajánlom.

Beleegyezett a király szívesen, mert amikor ő egy almát megevett abban a pillanatban talpra állt, 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. Sárgarépából 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!

**Illyés Gyula: Hetvenhét magyar népmese - Móra Ferenc Könyvkiadó;
Budapest - 1974**

2.NAP - Hol vagyok?

Hol vagy a saját életedben?

Mielőtt a fa ágai az eget érintenék, először mély gyökereket ereszt a földbe. A gyökerek adják azt a megtartó erőt, amelyre később minden épülhet. A mai világ gyakran arra tanít bennünket, hogy mindig a következő célra figyeljünk. Mi a következő lépés? Mi a következő projekt? Mi a következő eredmény? Mielőtt elindulnál felfelé a saját égig érő fádon, érdemes megállni egy pillanatra a tövében. Megérkezni oda, ahol most vagy. A mesében a hős a fa tövében megpihen. Előveszi a tarisznyáját, kiveszi az otthonról hozott hamuban sült pogácsát, iszik a kulacsából és körbenéz.

Mielőtt megteszi a további lépéseket, tudnia kell, honnan indul.

Ma te is ezt teszed. Megérkezel.

Hunyd be a szemed.

Képzeld el, hogy egy hatalmas fa előtt állsz.

A törzse olyan széles, hogy nem éred körbe.

Hallgasd meg, milyen hangja van a szélnek.

Hogyan énekelnek a madarak.

Milyen illata van ennek a helynek?

Nem kell mást tegyél, csak érkezz meg.

FELADAT

Kezdjük is az első feladattal: Rajzold meg az Életed Mesetérképét!

Vegyél elő egy papírt, színes ceruzákat és készíts egy különleges, csak rád jellemző térképet. A belső világod térképét.

Jelöld be rajta azokat a helyeket, amelyek most jelen vannak az életedben.

Például:

- A Nyugalom szigete
- A Düh vulkánja
- A Félelmek erdeje
- A Remény tisztása
- Az El nem döntött utak kereszteződése
- A Múlt emlékeinek völgye
- Az Öröm forrása

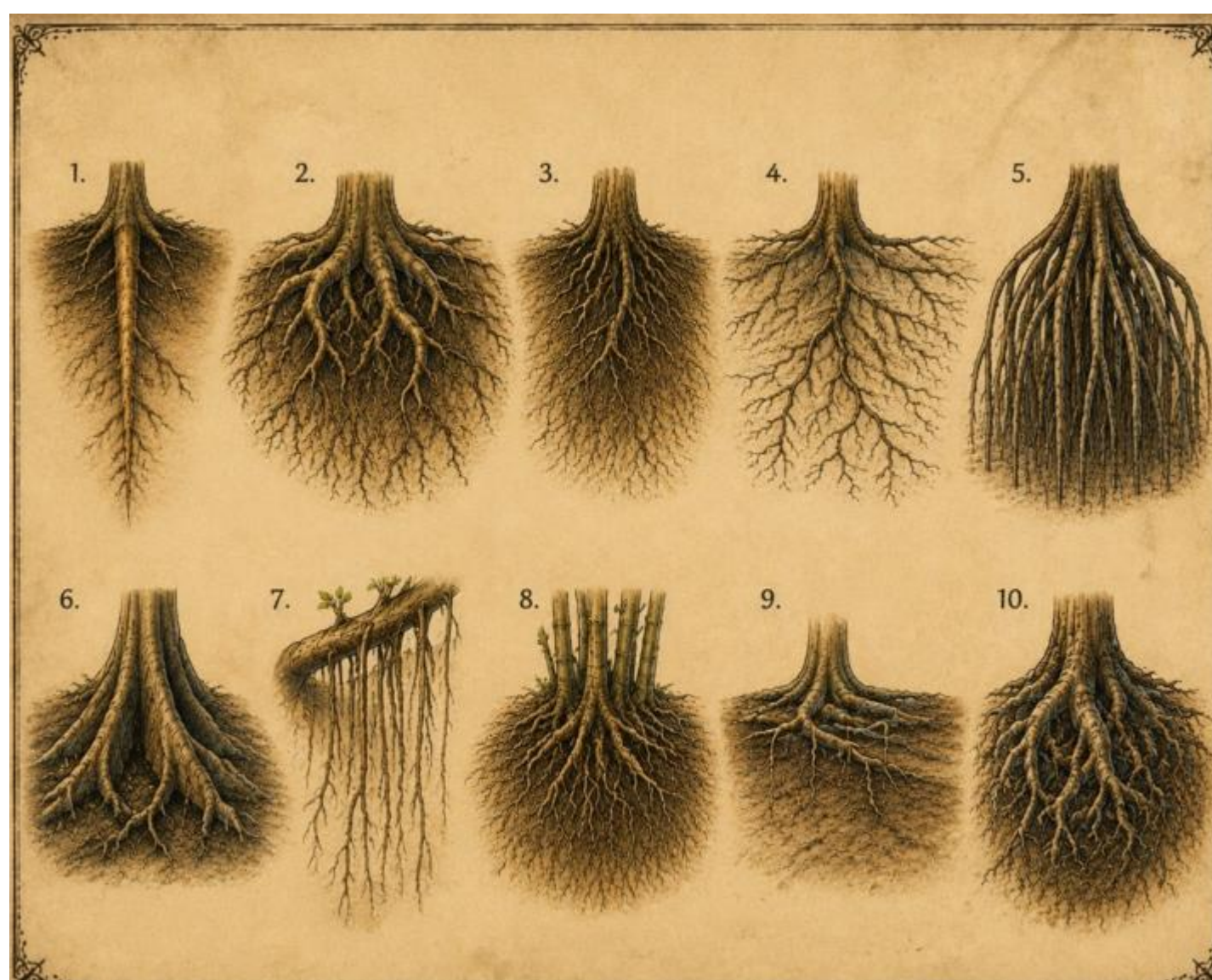


Gyökerek - Honnan indulok?

Tekints úgy a Mesetérképed helyszíneire, mint amelyek a gyökereidből táplálkoznak. Amikor bejelölöd a helyszíneket (például a Nyugalom szigetét), gondold végig, hogy a munkafüzet 28. oldalán felsorolt dologok/emberek közül melyik gyökér „táplálja” az adott helyet. Például: a „Nyugalom szigete” lehet, hogy egy gyermekkori emlékből vagy egy nagyszülőtől tanult értékből (gyökérből) ered. Írd a helyszínek alá a kiválasztott gyökérhez tartozó számot vagy rajzold le az adott gyökeret.

„Az én gyökeremet táplálja. Írj le legalább 10 dolgot.

- emberek (Írd le őket név szerint.)
- családi történetek
- értékek
- tanulságok
- emlékek
- szokások
- helyek
- könyvek
- mesterek
- saját tapasztalataim



VARÁZSKÉRDÉSEK

1. Milyen történetet mesél most rólad a Mesetérképed?

2. Hol vagy most a térképeden?

3. Mi vonz?

4. Mit kerülsz?

5. Hol időznél szívesen?

6. Milyennek látod a gyökereid?

7. Kérdezz meg a szeretteidet, vajon milyen jellemző tulajdonságodat örököltél a felmenőidtől?

8. Hogyan hatnak rád a válaszok?

ESTI INTEGRÁCIÓ

Képzeld el, hogy te is három pár vasbocskorral indultál útnak.
Milyen a te három vasbocskorod? Adj nekik egy-egy rájuk jellemző elnevezést!

1.Mi az a "vasbocskor" (viselkedés, szokás), ami elkopott már az életedben?

2.Mit szolgált ki az utadon?

3.Mi a neve a mostani vasbocskorodnak? Mit vársz tőle az utad során?

Mi lepett meg magaddal kapcsolatban, amikor válaszoltál a kérdésekre?



ÚTRAVALÓ

✨ Minden égisz éró fa a gyökereivel kezdődik.



3.NAP - AZ ELSŐ ÁG

Tegnap a gyökerekhez érkeztél. Ma elindulunk felfelé.

Az égis érő fa első ágára fellépni egyszerre izgalmas és bizonytalan érzés. Innen már látszik valami a távolból, de még nem tudod pontosan, merre vezet az út. A mese hőseként itt találkozol az első próbatétellel.

Ez lehet:

- egy vihar
- egy sárkány
- egy belső kritikus hang, amely azt suttogja:
„Nem vagy rá képes.”
„Maradj inkább ott, ahol vagy.”
„Mi lesz, ha nem sikerül?”

Lépj rá most az első faágra. Figyeld meg, mi történik? És benned? Mi tart meg, amikor nekivágsz?

A belső stabilitás nem azt jelenti, hogy nincsenek viharok.

Ahogy a világítótorony sem állítja meg a hullámokat, mégis biztos pont marad a tengeren. Hasonlóképpen, a belső világítótorony sem a problémák megszűnését jelenti, hanem azt, hogy azok nem sodornak el bennünket.

FELADAT

Stabilitás-mandala, ami segít a középpontodban maradni.

Rajzolj egy kört egy papír közepére.

A középpontba írd vagy rajzold azt, ami most a leginkább megtart:

- egy értékedet,
- egy ember nevét,
- egy erősségedet,
- egy mondatot,
- vagy akár egy szimbólumot.

Ezután építs köré további köröket, mint egy mandalát.

Minden körbe kerüljön valami, ami segít talpon maradni, amikor nehéz helyzetben vagy.

A végére egy saját „belső világítótorony-mandalád” születik.



VARÁZSKÉRDÉSEK

Amikor ma feszültséget, türelmetlenséget vagy bizonytalanságot érzel, állj meg 90 másodpercre.

Ne reagálj azonnal. Csak figyeld meg:

- Mi történik bennem most?
- Hol érzem ezt a testemben?
- Mire lenne szükségem ebben a pillanatban?
- Hogyan változik a légzésem?

Írd le, amit megfigyeltél.

ESTI INTEGRÁCIÓ

János nem egyetlen ugrással jut fel az égig érő fa tetejére. Napokon át kapaszkodik. Elfárad. Elkopnak a vasbocskorai. Mégsem fordul vissza.

A mai világ gyakran azt sugallja, hogy a siker gyorsan érkezik. Hogy az eredményeknek azonnal látszaniuk kell. Ha valami nem történik meg néhány hét vagy hónap alatt, hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy rossz úton járunk. A mesék arra tanítanak, hogy a valódi változáshoz időre van szükség.

A növekedés ritkán látványos. Legtöbbször csak annyit érzékelünk, hogy tesszük a dolgunkat, miközben még semmi sem látszik abból, ami bennünk vagy a külvilágban formálódik.

Melyik célodért vagy hajlandó akár "7 napig" is mászni?



ÚTRAVALÓ

✨ Az első ág nem csak azért fontos, mert támogat abban, hogy a magasba juss, hanem azért is, mert megtanít bízni abban, hogy meg tudod tartani magad és tudsz továbblépni akkor is, amikor “mozog alattad a világ” vagy mert egy sárkány akadályoz.



4.NAP - Az erőforrások fája

A 4. nap tovább kapaszkodunk az égisz fa ágai között.

Ahogy egyre magasabbra jutsz, különös dolgokat veszel észre.

A mesékben gyakran jelennek meg a segítők.

Egy táltos paripa.

Egy bölcs öregasszony.

Egy beszélő madár.

Ők újra és újra erőt, útmutatást adnak az úton.

A valóságban ezek a segítők gyakran bennünk élnek. Tapasztalatok, képességek, tulajdonságok, erőforrások, korábbi sikerek, kudarcok formájában. Sokszor annyira megszoktuk őket, hogy már észre sem vesszük. Számodra most ki vagy mi a segítő? Miért?

FELADAT

Az Erőforrások Fája

Rajzolj egy nagy fát. A törzsére írd fel a neved.

A gyökerekhez kerüljenek azok az emberek, élmények és tapasztalatok, amelyek eddig támogattak.

Az ágakra írd fel az erősségeidet. Gyűjts össze minél többet!

A levelekre vagy gyümölcsökre pedig azokat az eredményeket, sikereket és helyzeteket írd rá, amelyekre büszke vagy.

VARÁZSKÉRDÉSEK

- Melyik sikeremről feledkeztem meg az évek során?

- Mi az, amit mások természetesnek veszek, pedig számomra különleges érték?

HAMUBAN SÜLT POGÁCSA

Minden mesehős visz magával valamit az útra a "tarisnyájában".

Valamit, ami talán első pillantásra jelentéktelennek tűnik.

Mégis ez ad erőt a legnehezebb pillanatokban: az otthonról hozott hamuban sült pogácsa, egy gyűrű, stb.

Mi az, amit te is elviszel erre az expedícióra és bekerül a “tarisznyádba”?

Mi az a képesség, tudás, emberi minőség, egy szó vagy egy fontos szimbólum, ami mindig támogat, táplál, amikor elfáradsz, eltévedsz?



ESTI INTEGRÁCIÓ

Ma este az eddigi események integrációja történik. Gondolt ád, mi történt veled az elmúlt 4 napban? Olvasd el a jegyzeteid, térj vissza azokhoz a kérdésekehz, amelyekre még nem válaszoltál vagy fejezd be a már megkezdett rajzod.

ÚTRAVALÓ

✨ Sokszor nem még több több erőforrásra, készségre van szükségünk, hanem arra, hogy észrevegyük azt az erőt, ami már most is velünk van.

5.NAP - BELSŐ KINCSEIM

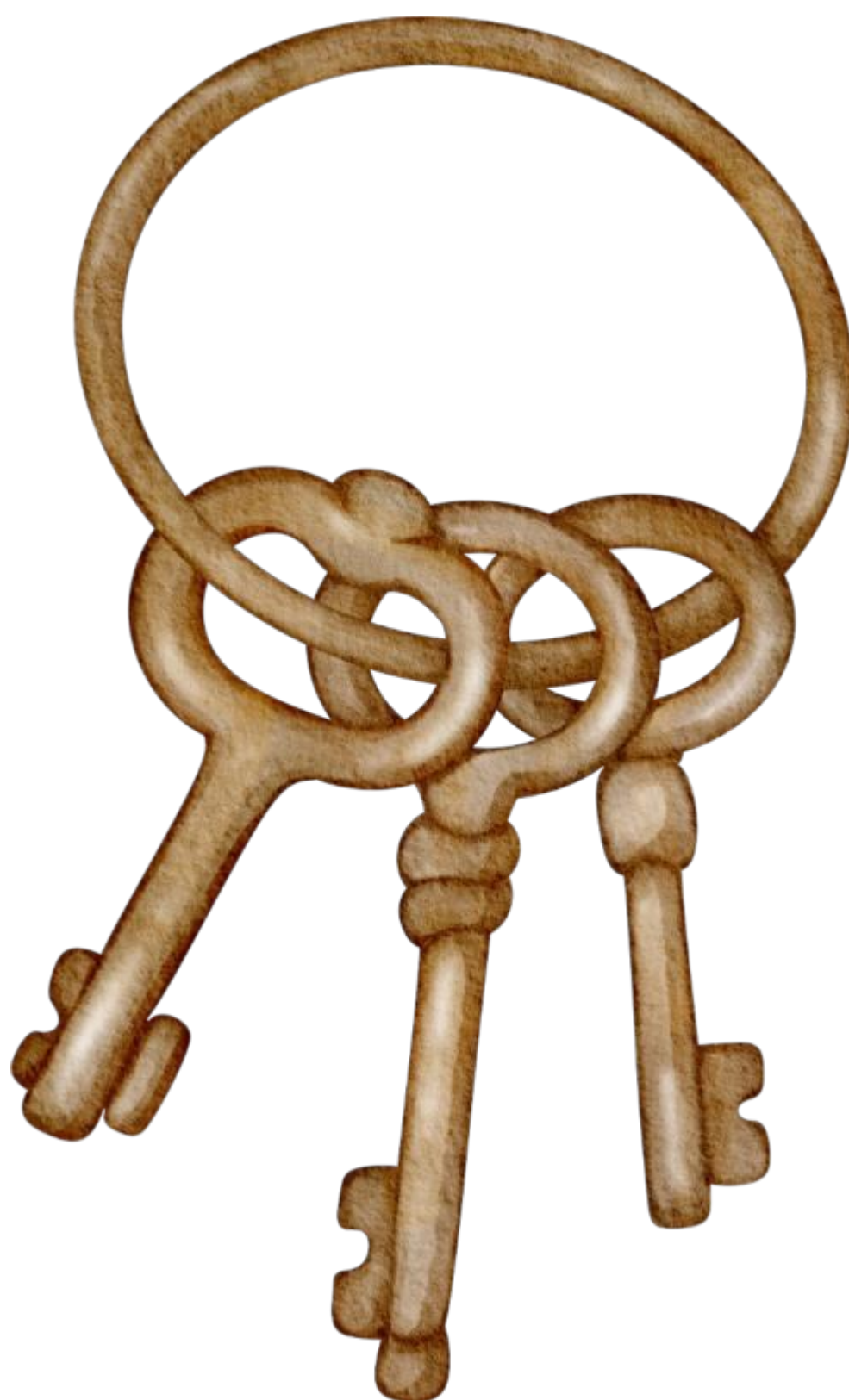
Az elmúlt napokban végigjártad az utat a gyökerektől egészen az ágakig.
Most már nem kifelé keresel, hanem befelé is figyelsz.

A mesékben gyakran a legnagyobb kincs nem az arany vagy a drágakő, hanem egy felismerés, amely örökre megváltoztatja a hős életét.

Lehet, hogy a te kincsed is mindig ott volt benned és most érkezett el az idő, hogy észrevedd.

A tizenkettedik szoba különös hely.

A mesében a szép lány figyelmezteti is Jánost: "De a tizenkettedik szobának kulcsát ne keresd."
János a kérés ellenére ellenkezőleg tesz: "De most nem hagyott neki békét a kíváncsiság. Mégis megnézi, mi lehet abban a szobában." Valami belül hívja őt. A mesék tiltott szobái sokszor azt jelképezik, amire még nem mertünk ránézni, amivel még nem akartunk foglalkozni.



FELADAT

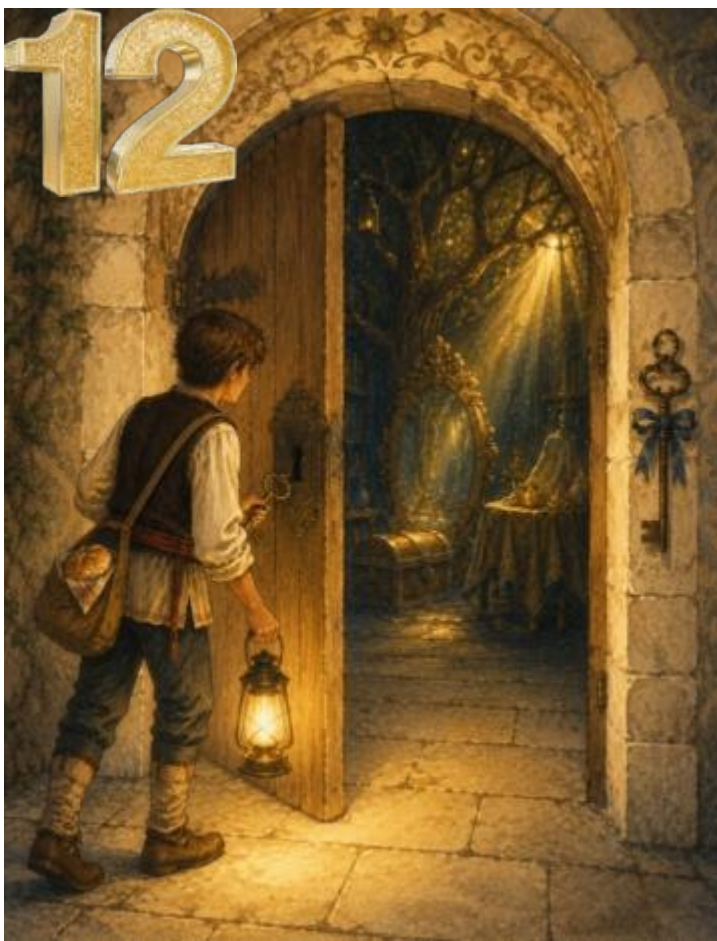
Mi az a kérdés vagy terület az életedben, amelynek ajtaja eddig zárva volt előtted? Mi az, ami éppen ezen az ajtón túl vár rád?

VARÁZSKÉRDÉSEK

- Miért nyitnád ki éppen most a 12. szoba ajtaját?

- Mi történik, ha kinyitod, de nem mész be a szobába?

- Mi történik, ha most biztosan nem nyitnád ki?



ESTI INTEGRÁCIÓ

Nem biztos, hogy most akarod kinyitnod a 12. szoba ajtaját, de a kulcs már nálad van. Gondolkodj el azon, hogy vajon mire lenne szükséged ahhoz, hogy kinyisd ezt az ajtót?

6.NAP – A FA CSÚCSÁN

Mit látsz másként?

Már jó ideje kapaszkodsz az égisz érő fa ágai között.
Megismerted a gyökereit, az ágait, a leveleit.

Felfedezted a segítőidet és a belső kincseidet.
Ma pedig megérkezel egy különleges helyre, a fa tetejére. Óriási gratulációm a kitartásodért!

Olyan magasan vagy, hogy más szemmel tudod látni azt, amit lent hagytál.

A mesék hősei ilyenkor megállnak.
Nem csak azért, mert elfáradtak, hanem azért, hogy visszatekintsenek.

Ami lent leküzdhetetlen akadálnak hittek, valójában csak egy kanyar volt az ösvényen.
Hunyd be a szemed.
Lásd magad odafent.
Mit érzel?

Amikor elérkezünk a célunkhoz és átszakítjuk a célszalagot, másképp látjuk ugyanazt az élethelyzetet az induláshoz képest.

FELADAT

Képzeld el, hogy az égisz érő fa tetején ülsz. Tekints rá a mostani életedre.

Mit látok ma tisztábban, mint amikor az első lépést megtettem? (Lehetnek nagy dolgok vagy akár kisebbek.)
Például:

- Mit tanultál magadról?
- Mit engedted el?
- Miben lettél bátrabb?
- Mit látsz ma másként egy kapcsolatodban?
- Mi az, ami már nem olyan fontos, mint amikor nekivágtál az útnak?)

Írj annyit, amennyi jól esik.

A MESSZELÁTÓ

Képzeld el, hogy van egy mesebeli messzelátód is a tarisznyádban. Vedd elő és nézz bele!

Ha ezen keresztül nézel az életedre, mit veszel észre először, másodjára....ötödjére?
Írj le legalább 5 felismerést/észrevételt.



VARÁZSKÉRDÉSEK

Írj egy rövid üzenetet a jövőbeli önmagadnak a magasból. A kérdések támogatnak az üzenet megírásában.

- Ha ma indulnál el újra, mit csinálnál másképp? (Mit tennél ma másképpen, mint az induláskor?)
- Mit mondana neked most a fa tetején ülő önmagad?
- Mit mondanál önmagadnak, miközben már újabb célok felé tartasz?

.

ESTI INTEGRÁCIÓ

Mi az a probléma, amely ma már kisebbnek látszik, mint amikor először találkoztál vele? Volt-e olyan tévedésed, hibás tettered, ami később ajándék lett?

7.NAP – TÖRTÉNETEM ŐRZŐJE

Mit viszek tovább?

Az égig érő fa csúcsára nem azért másztál fel, hogy ott maradj.

A mesék hősei sem maradnak örökké a hegytetőn, a kastélyban vagy a varázserdőben.

Már nem ugyanaz az ember tér vissza, aki elindult.

Valamit magával hoz:

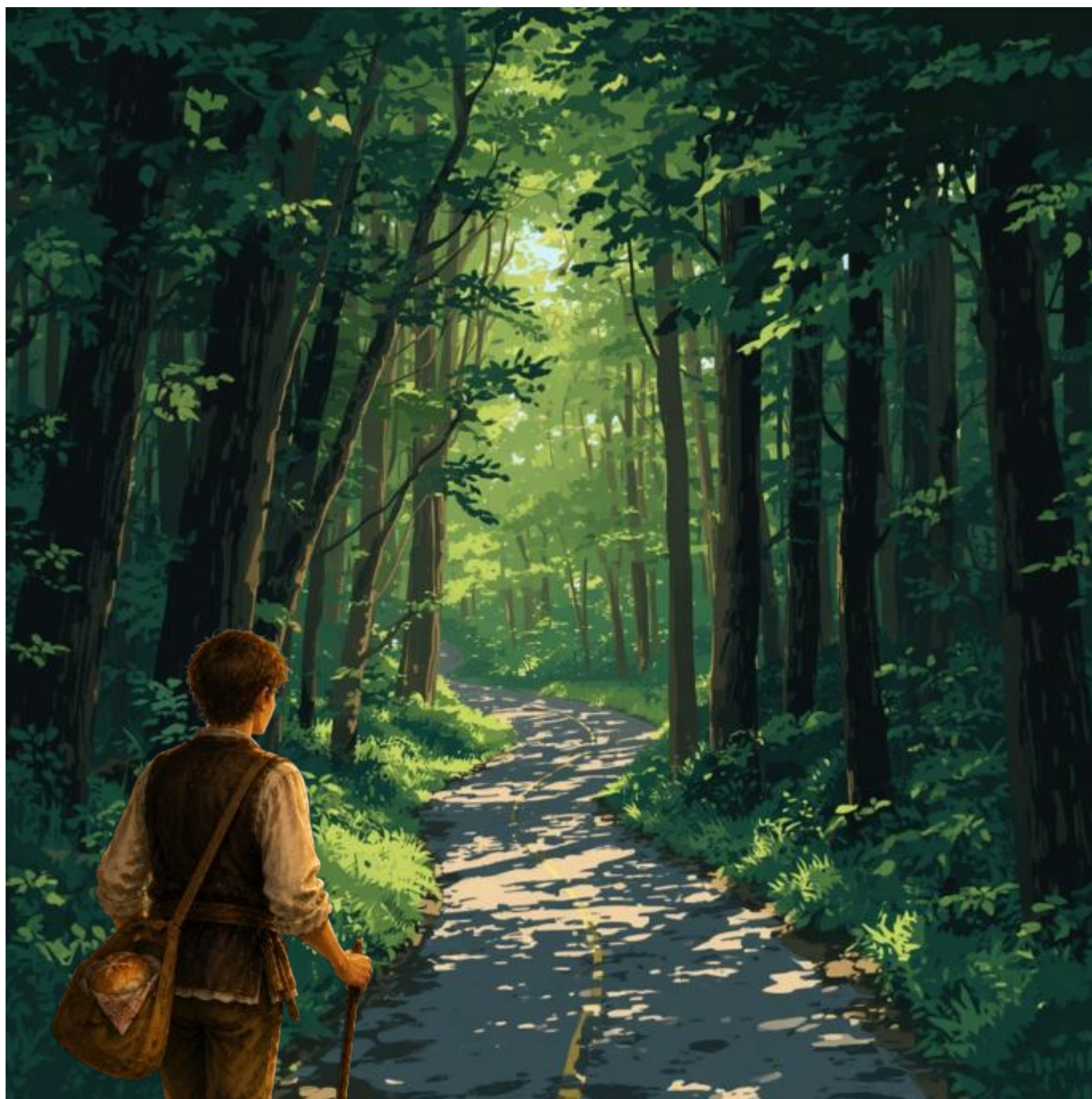
- egy felismerést
- egy kincset
- egy új nézőpontot
- vagy egyszerűen önmagának egy olyan részét, amelyet korábban nem ismert.

FELADAT

Hunyd be a szemed. Köszönd meg a fának ezt az expedíciót. Majd fordulj meg. Indulj el lefelé, hazafelé.

Most már nem ugyanaz az ember vagy,

aki hét nappal ezelőtt elindult.



VARÁZSKÉRDÉSEK

1.Mit “hozol le” a fa tetejéről? Mit kezdesz vele?

2.Az utad során milyen új erőforrásokat, képességeket és felismeréseket fedeztél fel magadban?

3.Mi az, aminek most több teret szeretnél adni az életedben?

4.Mi az, amire a következő utadon már nincs szükséged?



Záró üzenet

Rajzold le az Égig Érő Fa egyik levelét.

Erre írd fel azt az egy kincset, amit biztosan lehozol a fa tetejéről.



Az Égig Érő Fa valójában nem valahol messze, távoli vidéken nő.

Benned él. Ott, amikor

- elindulsz
- megállsz
- figyelsz
- kérdezel
- tapasztalatokat gyűjtesz
- kapcsolatokat építesz

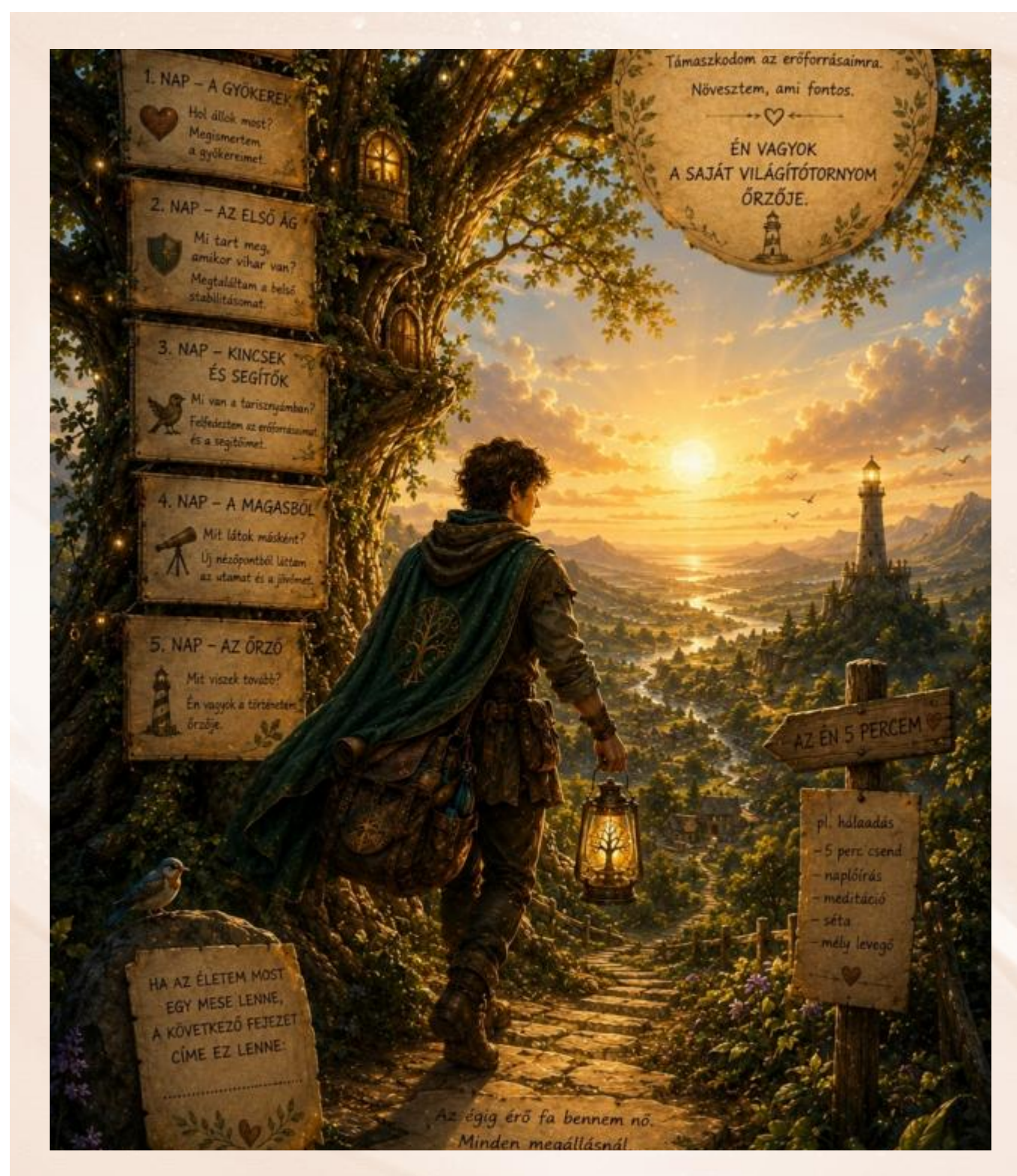
És ott, amikor minden alkalommal közelebb kerülsz ahhoz, aki valójában vagy.

Ha valaha elbizonytalanodnál, nyisd ki újra ezt a könyvet.

Az Égig Érő Fa ugyanott vár majd. 🌳 ✨

Benned is ott lesz az az ember, aki egyszer már felmászott rá.

**A történet itt nem ér véget.
Új fejezet kezdődik. Jó utat kívánok!**



KVÍZ-Teszteld a tudásod!

12/1. Mit kért János a királytól a mászáshoz, ami segített neki feljutni az égisz fára?

- ☐ A.
Egy arany létrát és a királyi vadászok segítségét.
- ☐ B.
Egy táltos paripát, egy varázskardot és egy láthatatlanná tévő köpenyt.
- ☐ C.
Egy bűvös sípot, amivel magához hívhatta a madarakat.
- ☐ D.
Három vaskapcsot, három pár vasbocskort és egy hétre való eleséget.

12/2.

Mit jelképeznek a 'vasbocskorok' az önismereti utazás során a 2. napon?

- ☐ A.
A merev és megváltoztathatatlan személyiségjegyeket.
- ☐ B.
A családi örökségként kapott anyagi javakat és pénzt.
- ☐ C.
A fizikai állóképességet és a sport iránti elkötelezettséget.
- ☐ D.
Olyan viselkedéseket vagy szokásokat, amelyek az út során elkopnak vagy idejétmúlttá válnak.

12/3.

Mi történt János leejtett baltájával, mire az a fa tetejéről a földre ért?

- ☐ A.
Arannyá változott, jelezve János nemesi származását.
- ☐ B.
Egy sárkány kapta el a levegőben, megnehezítve a későbbi harcot.
- ☐ C.
Kirohadt a nyele, jelezve, hogy rendkívül hosszú idő telt el a mászás óta.
- ☐ D.
Kettétört egy sziklán, szimbolizálva a múlt végleges lezárását.

12/4.

Mit talált János a tizenkettedik szobában, amit a tiltás ellenére kinyitott a 5. napon?

- ☐ A.
Egy óriási hétfejű sárkányt, aki a falra volt kiszögezve.
- ☐ B.
Egy elvarázsolt tükröt, amely a jövőjét mutatta meg.
- ☐ C.
Egy titkos kijáratot, ami visszavezetett a földre.
- ☐ D.
A király gyógyulását szolgáló aranyalmákat.

12/5.

Mi a 'Belső Világítótorony' szerepe a 3. nap tanulsága alapján?

- ☐ A.
Egy sziklaszilárd belső pont, ami akkor is tart, ha orkán erejű szél rázza az életünk fáját.
- ☐ B.
Egy külső tanácsadó vagy mentor, aki megmondja a helyes utat.
- ☐ C.
A jövőbeli karriercélok pontos és világos kijelölése.
- ☐ D.
Egy eszköz, amellyel mások hibáit és gyengeségeit láthatjuk meg tisztábban.

12/6.

Milyen próbát kellett Jánosnak kiállnia az öregasszonynál, hogy megszerezze a táltos paripát?

- ☐ A.
Ki kellett takarítania az összes szobát az óriás kastélyában.
- ☐ B.
Aranyat kellett bányásznia az égisz érő fa gyökerei között.
- ☐ C.
Hétfejű sárkányokkal kellett megküzdenie az erdő mélyén.
- ☐ D.
Három napig kellett őriznie a szilaj csikókat, hogy ne szökjenek meg.

12/7.

Mit jelképez a mesében a "hamuban sült pogácsa"?

- ☐ A.
A múltban elkövetett hibákat, amelyek nehezítik a haladásunkat.

- ☐ B.
A testi éhséget és a fizikai szükségletek fontosságát.
- ☐ C.
Az idegenektől kapott váratlan ajándékokat az út során.
- ☐ D.
Azokat a belső erőforrásokat és gyökereket, amelyeket otthonról hozunk magunkkal.

12/8.

Mi a legfontosabb felismerés a 6. napon, amikor a “magasból” tekintünk le az életünkre?

- ☐ A.
Ami lent leküzdhetetlen akadálynak tűnt, fentről nézve csak egy kanyar az ösvényen.
- ☐ B.
Hogy egyedül kell maradnunk a csúcson, mert senki sem ért meg minket.
- ☐ C.
Hogy soha nem szabadott volna elindulni a gyökerektől.
- ☐ D.
Hogy a fa tetejéről minden probléma végleg és magától megoldódik.

12/9.

Milyen lovat tanácsolt a vasderes Jánosnak, hogy válasszon a szolgálat végén?

- ☐ A.
A legszebb, arany szőrű és büszke tartású paripát.
- ☐ B.
Egy szárnyas lovat, amivel azonnal a királyi udvarba repülhet.
- ☐ C.
A koszos, szemétdombon hentergő csikót.
- ☐ D.
Mind a három lovat egyszerre, a kemény munkájáért cserébe.

12/10.

Mi a 'Mesetérkép' feladat célja az 1. napon?

- ☐ A.
Megtervezni a pontos útvonalat a következő hét évre.
- ☐ B.
Kiszámolni, mennyi időbe telik elérni a fa legfelső ágát.

- ☐ C.
Felfedezni, hogy éppen hol állunk az életünkben, és milyen érzelmi helyszínek vesznek körül.
- ☐ D.
Listát készíteni azokról az emberekről, akik ártottak nekünk.

12/11.

Kit lehet a 'Majd-Holnap Sárkánya'?

- ☐ A.
A túlzottan ambiciózus jövőbeli terveket.
- ☐ B.
A gyermekkori félelmeket, amelyek éjszaka kísértenek.
- ☐ C.
A halogatást, amely megállít minket a cselekvésben.
- ☐ D.
Egy gonosz szomszédot, aki nem hisz a hős sikerében.

12/12.

Mi történik, amikor a király megeszi az aranyalmát?

- ☐ A.
Elfelejtí az összes múltbéli emlékét és új életet kezd.
- ☐ B.
Sárkánnyá változik, és Jánosnak őt is le kell győznie.
- ☐ C.
Örök életet kap és soha többé nem kell uralkodnia.
- ☐ D.
Azonnal felépül a hét éve tartó betegségéből és visszanyeri az erejét.

Kedves mesét kedvelő VÁNDOR!

Köszönöm, hogy velem tartottál ebben a 7 napos intenzív expedícióban. Óriási utat tettél meg! Szívből gratulálok!

Ez a munkafüzet a Mesés Idő három hónapos program első állomása. Ha úgy érzed, hogy ez a hét csak a kezdet volt, és szeretnéd mélyebben is végigjárni a saját utadat, akkor erre született a MESÉS IDŐ programom.

Szeretnél bővebb információt, akkor írd nekem egy üzenetet: #mesésidő és küldöm a részletes információt.

Mogyoróssy Ágnes

Mesés Idő

<https://mogyorossyagnes.hu/>

