

Domokos Johanna és Tivadar Pedro

Esti mese

KÉK irodalom¹

2. szint

Lektorálta: Nagy Lili

© Domokos Johanna és Tivadar Pedro

¹ A *KÉK Irodalom* elnevezés a *könnyen érthető kommunikáció* rövidítéséből származik. A KÉK Irodalom célja, hogy egyszerűsített nyelvi formában és közérthetőbb megfogalmazással kínáljon irodalmi és művészeti élményt azok számára, akik szeretnék fejleszteni és gyakorolni irodalmi szövegértésüket. Angolul használt elnevezés: *easy-to-read literature*, németül: *Literatur in leichter Sprache*. Bővebben I. Farkasné Gönczi Rita weboldalán: [Könnyen érthető kommunikáció - Könnyen érthető élet - Információk a könnyen érthető kommunikációról és a mindennapi életről.](#)

1.

Apa és Anya nagyon szeretnek mesélni Macorkának.

Macorka is nagyon szereti az esti mesét.

Estére Apa és Macorka igazán kifáradnak.

Anya is kifárad.

Csak a mosoly nem fárad ki az arcukon.

Mosolyog Anya. Mosolyog Apa,

és mosolyog Macorka is.

Mosolyog a szemük.

Mosolyog a szívük.

2.

Este jó mesélni egymásnak.

Estére Anya, Apa és Macorka tele lesznek mesélni valóval.

Macorka hosszasan mesél az osztálytársairól és a tanító néniről.

Az iskolában sok jó dolog történik.

Az iskolában sok veszekedés is van.

Macorka hosszasan mesél a szomszéd néni kiskutyájáról is.

Iskola után Macorka mindig megnézi a Morzsi kiskutyát.

Macorka szereti megsimogatni Morzsit.

Morzsi is nagyon szereti a simogatást.

Macorkának sok kérdése is van.

Macorkának sok kívánsága is van.

Macorkának jó Apával és Anyával beszélni.

Apa és Anya nagyon szeret Macorkával beszélgetni.

3.

Kint már sötét van. Eljött a mesélés ideje.

Macorka pizsamát vesz föl.

Macorka megmossa a fogát.

Macorka ágyba bújik.

Macorka szobájában csak az éjjeli lámpa ég.

Apa leül Macorka ágya szélére.

Apának sok kalandos meséje van.

Apának van egy varázslatos meséje is.

A varázslatos mesétől Macorka igazán boldog.

A varázslatos mesétől Macorka semmire sem gondol.

A varázslatos mese mindig az est utolsó meséje.

4.

Mese előtt a kis plüss maci még ugrándozik Macorka ágyában.

Maci ráugrik Macorka térdére, hasára, jobb vállára.

Azt mondja Maci:

- Itt vagyok a válladon, csípjél el!
- Hopp, itt vagyok a térdeden, csípjél el!
- Itt vagyok a hasadon, csípjél el!
- Hopp, itt vagyok a jobb válladon, csípjél el!

Maci majdnem minden testrészét bejárta Macorkának.

Végül Maci a Macorka feje tetejére ül.

- Szeretnék itt megpihenni, mondja Maci.

Innen messzire ellátok!

Ellátok egészen Meseországig!

Bebújhatok hozzád az ágyba?

Jöjjön Apa varázslatos meséje!

4.

A varázslatos esti mese mindig egy lazítással kezdődik.

Ha Macorka nagyon fáradt, belealszik a lazító mesébe.

Macorka sokszor végig tudja hallgatni a mesét.

A mese közepén Macorka néhány kérdésre válaszol.

Apa mindig ugyanúgy mesél.

Apa ugyanazzal kezdi, folytatja és zárja a mesét.

A kérdésekre Macorka mindig mást válaszol.

Apa mindig ugyanazt meséli.

Apa kérdéseire Macorka egyre lassabban és halkabban válaszol.

Apa a mese végén egészen halk lesz.

Macorka teljesen ellazul és elhallgat.

A vége a varázslatos mesének mindig ugyanaz.

Nagy béke és csend követi a mese végét.

Macorka ilyennek éli meg a nagy boldogságot.

Maci is már mélyen alszik Macorka ágyában.

5.

Macorka nagyon szereti a legutolsó mesét.

A legutolsó meséhez Macorka abbahagyja a mocorgást.

Macorka teljesen kinyújtózik az ágyban.

Macorka lábai terpeszben vannak.

Macorka kitárja karjait.

Macorka karjai távol pihennek a testétől.

Apa betakarja Macorkát.

Apa így meséli:

– Szippantsál bele az esti levegőbe,

és ereszd ki jó hosszan a levegőt.

Érzed még az esti vacsi illatát?

Hosszasan fújd ki azt is.

Érzed még a fürdővized illatát?

Hosszasan fújd ki azt is.

Olyan jó lélegezni!

Apa folytatja a mesélést Macorkának.

Apa ezt kérdezi:

– Érzed a nagy lábujjadat a jobb lábadon?

Melegen bizsereg a nagy lábujjad.

A melegség előnti a többi lábujjadat is.

A melegség előnti a második lábujjadat,

A harmadik lábujjad, a negyedik

és az icike picike lábujjad finoman bizsereg.

A melegség továbbárad a talpadba.

Melegen bizsereg az egész lábfejed.

A melegség átjárja a bokádat.

A melegség lassan felkúszik a lábszáradon.

A melegség átjárja a térdedet,

És kúszik fel a combodon a melegség.

Az egész jobb lábacskádat eltölti a lazító meleg.

6.

Jól van.

– mondja Apa.

Most a bal lábfejedre figyelj.

Elönti a melegség a nagy lábujjadat,

És terjed a melegség a mellette levő

Lábujjakra, sorra sorra, egészen a kis lábujjig.

Melegen bizsereg a talpad,

És melegség önti el az egész bal lábfejedet.

A melegség átárad a bokádra is.

A melegség lassan felkúszik a lábszáradon.

A melegség átjárja a bal térdedet,

és kúszik fel a melegség a combodon.

Mindkét lábacskádat elönti a lazító meleg.

Ez a finom melegség tovább árad a hasacskádba is.

Az egész hasadat, hátadat elönti a melegség.

A szobában csend van.

Macorka egyre nyugodtabb lesz.

Maci is egyre nyugodtabb lesz.

Apa így mesél tovább Macorkának:

– Most érzékeld a jobb tenyeredet.

Melegség önti el a jobb hüvelykujjadat.

Melegség önti el a mutatóujjadat, a középső ujjadat.

Melegség önti el a gyűrűsujjadat és a kisujjacskádat is.

Melegség járja át a csuklódat, alkarodat.

Melegség járja át a felkarodat és a válladat is.

Az egész jobb karod ellazult.

Most érzékeld a bal tenyeredet.

Melegség önti el a bal hüvelykujjadat.

Melegség önti el a mutatóujjadat, a középső ujjadat.

Melegség önti el a gyűrűsujjadat és a kisujjacskádat is.

Melegség járja át a csuklódat, alkarodat.

Melegség járja át a felkarodat és a válladat is.

Az egész bal karod ellazult.

Lazán pihennek a mellkas csontjai is.

Lazán pihen benne a szívecskéd.

Melegség járja át a szívedet is.

Most lassan vidd fel a melegséget a fejedbe.

Finoman árad a szívecskédből a meleg a nyakadon át a fejecskédbe.

Hunyd le kis szemedet!

7.

Tartsd csukva a szemecskédet!

– mondja Apa Macorkának.

Mit látsz belül?

A tanítónénit és az osztályt?

Akkor dőlj egy kicsit oldalra, és engedd el a képet.

Hagyd, hogy a kép kikerüljön és továbbmenjen.

Most mit látsz?

A szomszéd néni kiskutyáját?

Hajolj el, hogy ez a kép is tovább suhanjon.

Most mit látsz?

Anyukát a vacsoránál?

Engedd el ezt a képet is.

Apa még párszor kérdi Macorkától, hogy mit lát.

Macorka egyre lassabban válaszol.

Végül azt mondja Macorka:

– ... semmit...

8.

Jól van, kis Macorkám!

– örül Apa Macorkának.

Most mire gondolsz?

A holnapi matekdogára?

Hajolj el, és engedd tovább ezt a gondolatot.

Most mire gondolsz?

A születésnap ajándékodra?

Engedd el ezt a gondolatot is.

Most mire gondolsz? Őszinte legyél!

Anya mosolyára?

Engedd a mosolyt is a maga útjára.

Apa még párszor kérdi Macorkától, hogy mire gondol.

Macorka egyre lassabban válaszol.

Végül azt mondja Macorka:

– ... semmire...

9.

Apa hangja csendes.

Nagyon jó!

– suttogja Apa.

Akkor semmit se láss, és semmire se gondolj.

Semmit se láss.

Semmire se gondolj.

Meditálj.

Me-di-tálj.

Meeee-diiii-táááljjjjj.

Aludj bele, kis Macorkánk!

10.

Apa kikapcsolja az éjjeli lámpát.

Macorka elaludt.

Macorka arcán finom mosoly van.

Apa kimegy Anyukához.

Macorka boldog.

Boldog Apa is.

Boldog Anya is.

Apa és Anya megölelik egymást.

Este Apa és Anya is a varázslatos mesével alusznak el.

11.

Most te következel, kedves mesehallgató!
Neked olvassa el Apa vagy Anya a mesét.

Este, amikor már sötét van,
előveszitek a varázslatos mesét.
A kérdésekre te válaszolsz.
A képeket a kis buksidból szépen elengeded.
A gondolatokat a kis buksidból elengeded.

A válaszoktól ki lehet üresedni.
A válaszoktól megkönnyebbül a lelked.
A csendben kinyílik a békesség.
A békesség a boldogság kulcsa.

Őrizd meg a boldogság titkát!
Őrizd meg a boldogságba bevezető utat!

Az örök boldogság itt van belül!