



A TUDATOSSÁG MESÉI

Nagypapa mesél

DR. MARGITICS FERENC

Dr. Margitics Ferenc
A TUDATOSSÁG MESÉI
Nagypapa mesél

Minden jog fenntartva

A könyv – a szerző írásos jóváhagyása nélkül –
sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható
vagy közölhető, elektronikus vagy mechanikus módon,
az információörögzítés semmilyen formájában
és értelmében.

**Copyright (c) 2025. Dr. Margitics Ferenc, Ervin
Kery**

Kiadó:

Consciousness Book Publishing

www.consciousness-books.com

publishing@consciousness-books.com



CONSCIOUSNESS BOOKS PUBLISHING

ELŐSZÓ

Vannak helyek, ahol megállni látszik az idő. Egy eldugott kis falu a hegyek között, ahol az erdők suttogása és a patakok csobogása mesél az élet egyszerű igazságairól.

Ide érkezik meg Dani és Marci, két városi kislány, akiknek élete eddig az internet körül forgott. Az első pillanatban úgy érzik, hogy a falusi élet unalmas és lassú lesz, hiszen nincsenek kütyük, nincsenek játékok, csak a csend és a természet.

De nagypapa, a bölcs és derűs mesemondó, egy poros, régi könyvvel megnyit előttük egy másik világot. Ez a könyv nem hétköznapi meséket rejt.

Minden történet a világ mélyebb igazságairól szól: az idő természetéről, a csend erejéről, az emberek közötti láthatatlan kapcsolatról, és arról, hogyan találhatjuk meg önmagunkat a mindennapi élet káoszában.

Ahogy a fiúk ahogy esténként hallgatják a meséket, lassan megváltozik a szemléletük. A természet, a család és a jelen pillanat értéke felfedi előttük azokat a tanításokat, amelyek az egész életüket átalakítják.

A Nagypapa meséi nemcsak gyermekeknek szól. Ez a könyv mindenkinek üzen, aki keresi a belső békét és az élet egyszerű, mégis mély szépségét.

Lépj be Dani és Marci világába, és fedezd fel, hogy a legnagyobb igazságok a legegyszerűbb mesékben rejlenek.

„A mese végén nem az a lényeg, hogy megváltoztasd a világot. Az igazi varázslat abban rejlik, hogy a világ változtat meg téged.”

AZ UTAZÁS



A vonat lassan közeledett az apró, vidéki állomáshoz, ahol Danit és Marcit már vártánagyszülei. A hatéves Dani az ablakhoz nyomta az orrát, és izgatottan figyelte a tájat.

Marci, aki nyolcéves volt, kevésbé lelkesedett: karjait összefonta, és bosszúsán bámult maga elé.

– Ez egyáltalán nem fog olyan jó lenni, mint a múltkori nyaralás a Balatonnál – morogta Marci.

– Miért? – kérdezte Dani.

– Mert itt nincs se internet, se semmi! Hogy fogunk így játszani vagy bármit csinálni?

Ahogy leszálltak a vonatról, nagypapa és nagymama széles mosollyal fogadták őket.

A nagypapa magas, kissé hajlott hátú, mindig vidám ember volt, akinek nevetése messzire elhallatszott. Nagymama szelíd és melegszívű asszony, aki mindig azt figyelte, hogy mindenkinek tele legyen a tányérja.

– Üdv, fiúk! – mondta nagypapa, és megölelte őket. – Készen álltok három hétre a falusi életből?

Marci csak hümmögött, de Dani udvariasan bólintott.

A házba érve a fiúk azonnal észrevették, hogy itt minden más, mint otthon.

A nappaliban egy régi, dobozos tévé állt, és amikor bekapcsolták, csak hírsatornák fogadták őket. A telefonokon nem volt térerő, és még a Wi-Fi-nek sem volt nyoma.

– Ez egy rémálom! – fakadt ki Marci, miután felmentek az emeletre, hogy kipakolják a bőröndjeiket.

– Most mit fogunk csinálni? – kérdezte Dani, aki kezdett kicsit szintén aggódni.

Aznap este vacsora után nagypapa megszólalt:

– Tudom, hogy nem vagytok hozzászokva a falusi élethez, de amikor én gyerek voltam, mindig találtunk valamit, amivel elfoglaljuk magunkat. Esténként például a szüleim meséltek nekem.

A fiúk kíváncsian néztek rá.

– Meséltek? – kérdezte Dani.

– Igen, és most én is mesélni fogok nektek.

Nagypapa eltűnt a hálósobában, majd egy vastag, poros könyvvel tért vissza. Letörölte róla a port, és leült a kandalló mellé.

– Ez a könyv tele van olyan mesékkal, amilyeneket még sosem hallottatok. Nem népmesék, nem is tündérmesék. Ezek a mesék a világ titkairól, az univerzumból, és arról szólnak, hogyan értsük meg jobban magunkat és a körülöttünk lévő dolgokat.

A fiúk szkeptikusan méregették a könyvet, de valami a nagypapa hangjában arra készítette őket, hogy közelebb húzódjanak.

– Az első mese ma este a világ tükréről fog szólni – mondta nagypapa, és kinyitotta a könyvet.

Dani és Marci figyelni kezdtek, nem is sejtve, hogy ez az este lesz az első lépés egy különleges, háromhetes utazásban, ami mindent megváltoztat bennük.

A VILÁG TÜKRÉBEN

AZ IDŐ VÁNDORA



A napjuk lassan indult a faluban. Dani és Marci reggel segítettek nagymamának leszedni a friss zöldségeket a kertből, majd nagypapával elmentek a közeli rétre.

Nagypapa megmutatta nekik, hogyan kell gyűjteni az érett szederből, és közben mesélt nekik a természet ritmusáról.

A fiúk egyre jobban élvezték a falusi életet, még ha néha hiányolták is a technológiát. Estére azonban már izgatottan várták a következő mesét.

Vacsora után nagypapa ismét elővette a poros könyvet, és kinyitotta egy új fejezetnél. A fiúk most már nem ültek távol tőle, hanem közvetlenül mellé húzódtak, kíváncsian várva a történetet.

Az idő vándora

„Egyszer volt, hol nem volt, egy kis faluban élt egy fiatal fiú, akit Árminnak hívtak. Ármin mindig úgy érezte, hogy soha nincs elég ideje.

Néha a napok túl gyorsan suhantak el, máskor pedig végtelenül lassúnak tűntek. Nem értette, miért érzi így, és nagyon bosszantotta, hogy nem tudja uralni az időt.

Egy nap, miközben az erdőben sétált, találkozott egy különös öregemberrel. Az öregember hosszú, ezüstös palástot viselt, és egy hatalmas homokórát tartott a kezében.

– Ki vagy te? – kérdezte Ármin.

– Az Idő Vándora vagyok – válaszolta az öregember.

– Azért jöttem, hogy megmutassam neked az idő valódi természetét.

Ármin izgatott lett. – Meg tudod tanítani, hogyan állítsam meg az időt? Vagy hogyan gyorsítsam fel?

Az öregember elmosolyodott. – Nem, de megmutathatom, hogyan érezheted úgy, hogy van elég időd.

Azzal az öregember egy kis üvegcsét nyújtott át Árminnak. Az üvegben úgy tűnt, mintha apró, csillogó homokszemek mozognának.

– Ez az Idő Esszenciája – mondta. – Ahhoz, hogy megértsd az időt, először meg kell tanulnod jelen lenni. Amikor a gondolataid a múlton vagy a jövőn járnak, elvész az idő.

De ha minden figyelmedet arra fordítod, amit most, ebben a pillanatban csinálsz, az idő kitágul.

Ármin kíváncsian próbálta ki a tanácsot. Amikor legközelebb a barátaival játszott, elhatározta, hogy minden pillanatra figyelni fog.

És csodák csodája, úgy érezte, hogy a játék órákig tartott, mégis soha nem unatkozott. Amikor viszont dolgozott, és a nap végét várta, a gondolatai elkalandoztak, és az idő alig vánszorgott.

Az öregember még egy tanácsot adott Árminnak. – Emlékezz, az időt nem lehet megállítani vagy siettetni. De ha jelen vagy a pillanatban, megtapasztalhatod annak teljességét.

Ármin azóta másképp élte az életét. Már nem azzal törődött, hogy gyorsítsa vagy lassítsa az időt. Inkább arra koncentrált, hogy minden pillanatot a maga teljességében éljen meg.”

Nagypapa becsukta a könyvet, és Daniék felé fordult.

– Mit gondoltok, mit tanított ez a mese? – kérdezte mosolyogva.

Dani elsőként szólalt meg. – Arról, hogy ne várjuk, hogy az idő gyorsabban teljen, hanem próbáljuk meg kiélvezni, amit éppen csinálunk?

Nagypapa bólintott. – Pontosan, Dani. Ha mindig csak arra gondolsz, hogy mi lesz később, soha nem fogod igazán megélni azt, ami most van.

Marci elgondolkodva vakarta meg a fejét. – De mi van, ha valami unalmas? Akkor is figyeljek?

Nagypapa elmosolyodott. – Nagyon jó kérdés, Marci. Igen, még az unalmas pillanatokban is próbálj jelen

lenni. Néha az unalom csak arra vár, hogy valami újra nyíljon meg a figyelmed.

Dani felcsillant. – Olyan, mint amikor ma a szedret gyűjtöttük! Először unalmas volt, de amikor elkezdtünk figyelni, észrevettem, milyen jó az illata meg a színe.

– Így van, Dani – mondta nagypapa. – Az idő titka az, hogy mindig itt van veled. A kérdés az, hogy te itt vagy-e vele?

A fiúk elgondolkodtak ezen, miközben lassan elindultak aludni. Dani még az ágyban is magában ismételte: „Az időt nem lehet megállítani, de meg lehet élni.”

Aznap este mindketten mélyen aludtak, tudva, hogy a következő este újabb különleges mese vár rájuk.

A CSILLAGOK KÖZÖTTI HÍD

A CSEND EREJE

A LÁTHATATLAN SZÁL

A PILLANGÓ SZÁRNYCSAPÁSA

A BELSŐ FÉNY



Dani és Marci napja vidáman telt a faluban. Reggel segítettek nagymamának gyümölcsöt szedni a kertben, majd nagypapával együtt elmentek a falu régi kovácsműhelyébe, ahol egy idős mester bemutatta nekik a lópatkolás művészetét.

Marci lenyűgözve figyelte, ahogy a vasat izzóvá hevítették, és minden egyes ütés formálta azt.

Délután, miközben a fiúk pihentek a verandán, Dani egy pillangót figyelt, amely színes szárnyait bontogatta a napfényben.

Vacsora után pedig nagypapa újra elővette a könyvét, és kinyitotta egy újabb történetnél.

A belső fény

„Egyszer volt, hol nem volt, egy kis faluban élt egy fiú, akit Andrásnak hívtak. András mindig bizonytalan volt magában.

Úgy érezte, hogy nem elég jó, nem elég ügyes, és soha nem fogja megtalálni az útját az életben.

Egy nap, miközben az erdőben sétált, találkozott egy bölcs asszonnyal, aki mosolyogva nézett rá.

– Miért vagy olyan szomorú, András? – kérdezte az asszony.

– Mert nem tudom, ki vagyok, és nem tudom, merre menjek az érzben – válaszolta András.

Az asszony egy kis lámpást vett elő a köpenye alól.

– Ebben a lámpásban van a válasz minden kérdésre.

András izgatottan nyúlt a lámpás felé, de amikor kinyitotta, semmit sem látott benne.

– De hiszen üres! – mondta csalódottan.

Az asszony mosolygott.

– Nem üres. A fényt te magad kell, hogy meggyújtsd.

– Hogyan? – kérdezte András.

– Azzal, hogy megismered önmagad. Mindenki ott van egy belső fény, de sokan elfelejtik, hogy meg kell találniuk.

Ez a fény vezet utadon, megmutatja, merre menj, és segít, hogy ne veszítsd el önmagad a világ zajában.

András mély levegőt vett, becsukta a szemét, és elkezdett figyelni a saját gondolataira. Először csak zűrzavart hallott, de lassan megnyugodott, és valami

különleges történt: belülről, a szívéből halvány fényt érzett sugározni.

Ahogy kinyitotta a szemét, a lámpás is felragyogott.

– Most már látom – mondta András.

Az asszony bólintott.

– Ne feledd, a fény mindig ott van benned. Amikor eltévedsz, csak állj meg, csukd be a szemed, és keresd meg a belső fényedet. Az mindig utat mutat.”

Nagypapa becsukta a könyvet, és kíváncsian nézett a fiúkra.

– Nos, mit gondoltok erről a történetről?

Dani szólalt meg először

– Azt hiszem, arról szól, hogy mindenkiben van valami különleges, ami segít neki, ha elakad?

– Pontosan, Dani – bólintott nagypapa. – Ez a belső fény az, ami megmutatja nekünk a helyes utat, még akkor is, ha a világ zavaros és zajos.

Marci elgondolkodott.

– De mi van, ha valaki nem találja meg a fényt?

– A fény mindig ott van – mondta nagypapa mosolyogva. – De néha el kell csendesednünk, hogy meglássuk. És néha mások is segítenek meggyújtani.

Dani csillogó szemmel nézett nagypapára. „Szóval, ha valaki szomorú, segíthetek neki megtalálni a saját fényét?”

– Így van – felelte nagypapa. – Egy kedves szó, egy segítő gesztus sokszor meggyújthatja mások lámpását is.

A fiúk elcsendesedtek, és a verandán ülve a csillagokat nézték. Ahogy az éjszaka csendje körülölelte őket, mintha mindketten érezték volna a szívükben megbúvó belső fényt, amely soha nem alszik ki.

A HEGY SZELLEME

A HOLD TITKAI



A reggel csendesén indult. Dani és Marci nagymamával sütöttek almás pitét, majd a kertben

játszottak, ahol újra rácsodálkoztak a természet szépségeire.

Délután nagypapa mesélt nekik a csillagokról és a Holdról, amit aznap este különösen fényesnek ígértek.

Amikor eljött az este, és a Hold valóban ragyogott az égen, nagypapa kiment a verandára a fiúkhoz, kezében a jól ismert könyvvvel. A fiúk izgatottan ültek mellé, várva a következő mesét.

A Hold titkai

„Egyszer volt, hol nem volt, élt egy fiú, akit Dávidnak hívtak. Dávid gyakran nézte az éjszakai eget, különösen a Holdat. Mindig azon tűnődött, hogy vajon miért változtatja alakját, és vajon milyen titkokat rejthet.

Egy éjszaka, amikor a Hold teljesen megvilágította a tájat, Dávid elhatározta, hogy beszél a Holddal. Felmászott egy közeli dombra, leült, és felnézett az égre.

– Miért változol mindig? – kérdezte.

A Hold fénye finoman megcsillant, és egy halk hang szólalt meg.

– Azért, mert az élet is mindig változik. Nincs két egyforma nap vagy éjszaka. Én csak emlékeztetlek arra, hogy a változás az élet része.

Dávid elgondolkodott.

– De néha a változás ijesztő – mondta.

– Az lehet – ismerte el a Hold. – De a változás hozza el az új lehetőségeket. Amikor növekszem, az új kezdeteket hozom magammal. Amikor fogyni kezdek, arra emlékeztetek, hogy néha el kell engedni dolgokat.

Dávid csendben hallgatta.

– Mi van, ha nem tudok elengedni valamit? – kérdezte.

A Hold fénye lágyan ragyogott tovább.

– Akkor emlékezz arra, hogy minden visszatér hozzád a maga idejében. Mint ahogy én is minden hónapban újra teljes leszek. Az élet ciklusokból áll, és minden vége egy új kezdetet hoz.

Dávid mosolyogva nézett fel.

– Szóval a változás nem a vég, hanem egy új út kezdete?

– Pontosan – mondta a Hold. – És soha ne felejtsd el, hogy a fény mindig ott van, még akkor is, ha nem látod.

Dávid aznap este békével tért haza, tudva, hogy a változások részei az életnek, és minden ciklus új reményt hoz.”

Nagypapa becsukta a könyvet, és a fiúkhöz fordult.

– Mit gondoltok, mit tanított ez a mese?

Marci szólalt meg először.

– Hogy a változás nem rossz dolog, hanem egy lehetőség valami újra?

– Pontosan – bólintott nagypapa. – Az életben minden változik. De minden változásban van valami új lehetőség, ha észrevevessük.

Dani elgondolkodva kérdezte:

– És ha valami, amit szeretünk, elmúlik?

– Akkor emlékezz arra, hogy minden ciklikus – felelte nagypapa. – Mint a Hold. Ami most elmúlik, később más formában visszatérhet. A fontos az, hogy nyitottak legyünk az új lehetőségekre.

Marci elmosolyodott.

– Akkor nem kell félnünk a változástól?

Nagypapa elmosolyodott.

– Nem. Mert minden változás új reményt hoz.

A fiúk csendben nézték a ragyogó Holdat. Ahogy az ezüst fény megvilágította az éjszakát, megértették, hogy a változás az élet természetes része, és minden vég új kezdetet hoz.

AZ ERDŐ TANÍTÁSA

A TÜKÖR TÚLOLDALÁN

AZ ÁLOM KAPUJA

AZ ÓCEÁN MÉLYE

A MADARAK SZABADSÁGA

AZ IDŐ NÉLKÜLI PILLANAT



Reggel Dani és Marci nagypapával a falu régi óratornyához sétáltak. A toronyórát már évek óta nem javították meg, és a mutatói megálltak egy bizonyos időpontnál.

Nagypapa mesélt a fiúknak arról, hogy az idő hogyan határozza meg a mindennapjainkat, de vannak pillanatok, amikor az idő elveszíti a jelentőségét.

Délután a fiúk elmerültek a játékban, elfeledkezve mindenről. Amikor végre észrevették, hogy már sötétedik, Dani mosolyogva mondta: „Olyan volt, mintha megállt volna az idő.”

Este, vacsora után nagypapa újra elővette a poros könyvét, és a fiúk izgatottan várták a következő történetet.

Az idő nélküli pillanat

„Egyszer volt, hol nem volt, élt egy fiatal herceg, akit Tamásnak hívtak. Tamás mindig az óráját figyelte. Mindig rohant valahová, mindig tervezett, és soha nem maradt ideje élvezni a pillanatot.

Egy nap egy különös idegen érkezett a palotába, aki egy kis, régi zsebórát hozott ajándékba a hercegnek.

– Ez az idő nélküli óra – mondta az idegen. – Megmutatja neked az igazi pillanatot.

Tamás kíváncsian nézte az órát, de az mutatói nem mozogtak.

– Ez elromlott – mondta csalódottan.

– Nem – mosolygott az idegen. – Ez az óra csak akkor mutatja az időt, amikor valóban jelen vagy. Amikor nem gondolsz a múltra vagy a jövőre, hanem teljesen a mostban vagy.

Tamás nem értette, de elhatározta, hogy figyelni fog.

Ahogy telt az idő, Tamás észrevette, hogy az óra mutatói néha megmozdulnak. Amikor a kertben sétált és a virágokat nézte, amikor figyelte a madarak énekét,

vagy amikor nevetett a barátaival, ezekben a pillanatokban az óra működött.

Aznap este az idegen újra megjelent.

– Most már érted? – kérdezte.

Tamás bólintott.

– Az idő csak akkor számít, ha valóban jelen vagyunk. Az igazi pillanatok azok, amikor nem aggódunk a múlton vagy a jövőn.

Az idegen mosolygott.

– Pontosan. Az élet legszebb pillanatai időn kívül léteznek. Ezek azok a pillanatok, amikor igazán élünk.”

Nagypapa becsukta a könyvet, és a fiúkra mosolygott.

– Mit gondoltok, mit tanított ez a mese?

Marci volt az első, aki megszólalt.

– Hogy az igazi pillanatok akkor történnek, amikor nem gondolunk az időre?

– Így van – bólintott nagypapa. – Amikor teljesen jelen vagyunk, akkor érezzük az élet legszebb pillanatait.

Dani elgondolkodott.

– Szóval, ha nem aggódunk a múlton vagy a jövőn, több ilyen pillanatot élhetünk át?

– Pontosan – mondta nagypapa. – Az idő nélküli pillanatok azok, amikor igazán élünk. Amikor nevetünk, szeretünk, vagy egyszerűen csak élvezzük a jelen.

A fiúk csendben ültek, nézték az égboltot, és megértették, hogy a legfontosabb pillanatok nem mérhetők órával. Ahogy az éjszaka csendje körülölelte őket, érezték, hogy minden pillanat lehetőséget rejt arra, hogy idő nélküli pillanattá váljon.

A SZIVÁRVÁNY TANÍTÁSA

A FÉNY HARCOSAI

A NAP ÉS A HOLD TÁNCA

AZ ÉLET FÁJA

AZ UTOLSÓ MESE - A SZÍV HANGJA

AZ ELVÁLÁS PILLANATAI

ZÁRÓ GONDOLATOK

Az élet maga is egy történet, tele váratlan fordulatokkal, kihívásokkal és csodákkal.

Dani és Marci megtanulták, hogy a legfontosabb tanítások nem a külső világban, hanem saját szívükben rejlenek.

Megértették, hogy az igazi útmutatás a csendben, a figyelemben és a kapcsolódásban található meg, legyen az a természethez, egymáshoz, vagy önmagukhoz.

A történetek, amelyeket nagypapájuk mesélt, nem értek véget az utolsó este után. Azok a tanítások tovább élnek a mindennapjaikban, amikor dönteniük kell, amikor szembenéznek a félelmeikkel, vagy amikor egyszerűen csak meglátják az élet színeit egy eső utáni szivárványban.

A legnagyobb varázslat nem a távoli világokban vagy fantasztikus mesékben rejlik, hanem abban a pillanatban, amikor felismerjük: minden válasz ott van bennünk.

Ahogy Dani és Marci hazatértek, már nem ugyanazok a fiúk voltak, akik elindultak a nagyszüleikhez. Valami megváltozott és ez a változás örökre velük marad.

Az élet meséi soha nem érnek véget. Mindannyiunk szívében ott van a következő történet, várva, hogy felfedezzük, meghallgassuk, és továbbadjuk azoknak, akik ránk várnak.

A Szív Hangja mindig ott van, hogy vezessen minke, ha elég bátrak vagyunk meghallani azt magunkban.

A SZERZŐRŐL

A Tudatosság meséi című könyv szerzője pszichológus, aki évtizedeken át foglalkozott nevelési tanácsadással szülők számára.

Előző könyve, a Szülői Mesterség Iskolája nagyon sok szülőnek segített gyermekeik elfogadásában és jobb megértésében.

Úgy véli, hogy napjaink digitalizált világában elvesztettük a kapcsolatot a mesék örök bölcsességével.

Ezzel a könyvvel visszavezeti az olvasót a képzelet és a belső csend világába, emlékeztetve arra, hogy az élet legfontosabb tanításai nem a külső zajban, hanem a történetekben és az önmagunkkal való kapcsolódásban rejlenek.

TOVÁBBI KÖNYVEINK:

www.consciousness-books.com



CONSCIOUSNESS BOOKS PUBLISHING