

...hogy közelebb jussak Önmagamhoz...

Inspirációs jegyzet

Írta: Cs. Szabó Virág 2009.

Ki az, aki a tükörből visszanéz rám? Én? Vagy csak egy énszerű utáncat, amely kapcsolatban áll velem ugyan, de még sincs azonosság közöttünk? Egyáltalán: mi az én? Ki vagyok én? És miért vagyok ilyen? Milyen vagyok? Keresem a válaszaimat... És néha már magam sem tudom, merre járok éppen útkeresésemben. Egyet azonban biztosan érzek: meg kell találnom azt a tükört, amely igazán engem mutat...

A **drámapedagógia** módszere olyan élményforrás, amely segít feltérképezni és értelmezni a világot. Van az „én”, akit egyre tisztábban fogalmazok meg általa – és e tiszta megfogalmazás nyomán egyre „énebbé” válok. Kihozza belőlem a jót. Mert szabaddá tesz – áradóvá. Tevékenyé és alkotóvá, lángra kelti bennem a kreativitást, amelynek létezéséről talán nem is tudtam.

Mindegy a korom, a nemem, a hovatartozásom. Ember vagyok – ebben az egyben hasonlítok mindenki máshoz. Keresem magam. Vagy néha nem is, csak jó volna tudni, mi a dolgom ezen a világon.

Amikor rátaláltam a drámapedagógia módszerére, felismertem: én azt belülről, ösztönösen már régóta művelem. Hazatalálás-élmény volt, mert gyakorlatról gyakorlatra közelített engem ahhoz a valakihez, aki vagyok. Emelt, és gátlásokat szüntetett, magabiztossá tett, mert sikerélményhez juttatott. Olyan alkotó órákkal ajándékozott meg, amelyek élménnyé váltan kísérek utamon, és erőt adnak akkor is, amikor elgyengültnek érzem magam. És azóta én is ajándékozom a módszert, tovább... akinek csak lehet. Aki elfogadja. Mert nagyon jó. Mert működik!

A **játék** lehetőség a találkozásra. Ember és ember között. Nem számít a külön vágányokon végigzokatott múlt – csak az ITT és MOST közös pillanata számít. Az összenézés meditációja. Két világ egymásra csodálkozása, és ami abból következik... A kommunikáció. A dráma. A tanulság. Tét nélkül, mert ez mégsem a való világ. Szerencsére. A szenvedést megússzuk, de a „mintha” lenyomata figyelmeztetően velünk tart, félig-megélt valóságként.

Ha gyermekként találkoztam volna a módszerrel, elkerültem volna sok szenvedést – például ön – elfogadni – nem - tudást, közösséget – nélkülöző - magányt, komplexusokat

és a fizikai testhez való edződés lehetetlenségének megéléseit... De nem így történt. Nem baj. Már kamasz voltam, amikor rátaláltam (illetve ő talált rám). Azonnal segíteni kezdett, és támogat ma is, óráról órára. Engem, a drámatanárt. És rajtam keresztül őket, a velem együtt-játszókat. Tanít és nevel. Legfőképpen az örömré, és a felszabadultságra. Meg sok minden másra. Érdekes kipróbálni, hogy téged mire.

Írni: világot teremteni. Sorsokat. Embereket. Élet-leheleteket. Írni felelősség. És lehetőség. A szívnek a gyógyulásra. A szárnyaknak a szárnyalásra. Az embernek a szabadságra. Az önmegismerésre. Az önfelfedezésre. Mert a semmiből létrehozni A valamit – az már tett. És önkifejezés. Így megosztás. És misszió, már ha a tanítás az. És hogy ne lenne az? Mi más lehetne misszió a mai világban, ha nem épp az áramoltatás? Az energiaátadás? A szavak mágiájával való hatásgyakorlás?

És az **újságírás** is válhat művészetté. Megismerni egy másik ember világát – és visszatükrözni azt, hitelesen, rezgően, tisztán. Ehhez kell az önismeret, az emberismeret, és egy összpontosult szeretet-élmény, amelynek átadásából kissejlik: a két fél – beszélő és hallgató (kérdező) - között harmónia született: értés és érzés. Világ-egységesülés. Közös hang, közös dobbanás. És akkor a született írás máris tanítássá lett. Akaratlanul is. Egy szakma gyakorlásából így lesz Alkotó Lét. Tollvonásra.

Játék, színház és írás – bennem elválaszthatatlanok. Mert mindegyik a gyógyításról szól, ha Szívből végezzük. Mindhárom (olyan, akár a) meditáció, ha az inspiráltság lendülete hatja át az alkotó folyamatokat.

A technika tanulható – mindhárom világban. Nincs ember ugyanis, aki ne tudna játszani és ne tudna világokat teremteni. Önkifejezésre mindenki alkalmas, legfeljebb még nem tud róla.

Kétféle ember van: az egyik, aki bátor a tettekre, ezért csodákra képes, és boldog. A másik, aki még nem tudja, hogy csodákra képes, még azt sem sejti, hogy boldog – de mindkettőre magában hordozza a lehetőséget. A kérdés csak az, hogy mikor nyitja ki Szívszelencéjét, és lát hozzá szírombontó folyamataihoz. Soha nem késő elindulni álmaink nyomában... Soha nem késő felismerni és felvállalni benső szépségünket, amely egy pillanat alatt képes megváltoztatni körülöttünk fényével a világot.

Fiatalok, és lélekben örökifjak! Az első lépést talán nehéz megtenni – de a haladás az Úton már szinte magától megtörténik. Akkor ugyanis már nem szükséges a megfeszített tempójú gyaloglás, hiszen szárnyaink emelnek bennünket, egyre magasabbra... és ez minimum 100 éves korig érvényes minden létezőre!

Tartsatok velünk! Fedezzük fel együtt a Világot!

Drámás – író – újságíró – játszós - öröms barangolásokra hívlak Benneteket, a Fénypont-csapat nevében, szeretettel: Virág

Bővebb információ: az Aktualitásoknál.