

Opowiadanie o Ani

Była sobie raz dziewczynka o imieniu Ania. Mieszkała w wysokim bloku na wielkim osiedlu. Zazwyczaj, gdy budziła się rano, była szczęśliwa i wesoła, ale pewnego dnia obudziła się w złym humorze. Nie znosiła tak się czuć. Powłokła się do kuchni.

- Dlaczego nie ma jeszcze śniadania? - spytała mamę z pretensją w głosie.
- O mój Boże! Wyglądasz, jakbyś wstała dzisiaj lewą nogą - zawołała mama.
- Jakiś obrzydliwy motocykl przejechał z rykiem naszą ulicą, za nim zdążyłam się na dobre obudzić. Wcale nie chciałam jeszcze wstawać, ale zupełnie mnie to rozbudziło. - Ania była bardzo zła z tego powodu. Uważała, że wszystkie motocykle powinny się oddać na złom i wrzucić do wielkiej maszyny żywiącej się karoseriami.
- Proszę, kochanie, twoje płatki są już gotowe - powiedziała mama.
- Nie chcę płatków, chcę chrupki - odburknęła Ania.
- Przykro mi, ale już wlałam mleko. Chrupki możesz zjeść jutro.
- Nie chcę jutro. Chcę dzisiaj. To nie w porządku! - powiedziała Ania i pomaszzerowała w kierunku pokoju, gdzie stał telewizor. - Powinnaś mnie spytać, zanim wlałaś mleko.

W pokoju Ania zajrzała do gazety z programem telewizyjnym i spojrzała na zegar. A niech to! Przegapiła swój ulubiony program. To nie w porządku.

- Nie obejrzałam swojego programu - skarżyła się mamie. - Powinnaś mnie obudzić. To nie w porządku!
- Przepraszam, kochanie - powiedziała mama, głaszcząc ją po ramieniu - nie wiedziałam, że chcesz go oglądać. Spróbuj może ułożyć nowe puzzle.

Ania rozejrzała się dookoła. Jej nowe puzzle leżały na stoliku w dużym, błyszczącym pudełku, na którym było zdjęcie prześlicznych chomików. Ania bardzo lubiła te małe zwierzątka. Co prawda nigdy nie dotykała prawdziwego chomika, ale oglądała w telewizji film pt. „Przygody chomika Tuptusia i jego przyjaciół” i po prostu wiedziała, że kocha te śmieszne zwierzęta. Wczoraj wieczorem prosiła rodziców, aby kupili jej chomika, ale tata powiedział: „Nie. Wystarczy, że w domu jest pies. A poza tym kto by się nim zajmował? Absolutnie żadnych chomików, dopóki nie będziesz na tyle duża, aby sama się nim opiekować”. To niesprawiedliwe, uważała Ania. Przecież ona chciała mieć tylko jednego, malutkiego chomiczka.

- Może jednak najpierw się ubierz. W piżamie może ci być zimno.

Ania poszła do swojego pokoju. Wiedziała już, w co się dzisiaj ubierze - w swoją ulubioną, czerwoną bluzę od dresu. Otworzyła szafkę.

- Nie ma mojej czerwonej bluzy! - zawołała do mamy.
- Jest w pralce. Włóż coś innego.
- Nie chcę czegoś innego. Chcę swoją bluzę od dresu - powiedziała Ania i ciężkim krokiem pomaszzerowała z powrotem do pokoju, gdzie stał telewizor. Chciało jej się płakać.
- Masz dziś zły dzień, prawda? - zapytała mama. Ania pokiwała głową.
- I czujesz się po prostu strasznie? - pytała mama dalej.
- Tak. Czuję się okropnie - poskarżyła się Ania. - Fatalny dzień.
- Chcesz, żebym ci pokazała, jak poczuć się lepiej? Dzięki temu może przynajmniej reszta dnia będzie bardziej przyjemna i czas nie zostanie zmarnowany.
- Pewnie, że chcę. Ale jak to zrobić?
- Usiądź, a ja opowiem ci pewną historię. Kiedy będziesz jej słuchać, powinnaś poczuć się lepiej.
- Dobrze - zgodziła się Ania. Brzmiało to zachęcająco. Ania usiadła wygodnie, a mama zaczęła mówić.

„Była sobie raz dziewczynka, która miała na imię Ola. Na ogół była szczęśliwą, radosną dziewczynką, ale dzisiaj miała okropny dzień. Nic jej się nie udawało. Nie smakowało jej śniadanie, nie udały się ry-sunki i gdzieś się zapodziała jej ulubiona książka.

- Straszny dzień, czuję się okropnie - powiedziała do swojej mamy.
- Mam ci powiedzieć, jak poczuć się lepiej? - zaproponowała mama.
- Oczywiście - zawołała Ola, ponieważ nie lubiła czuć się tak jak dzisiaj. - Jak to zrobić?
- Usiądź sobie wygodnie, a ja pokażę ci specjalny sposób oddychania, który pomoże ci poczuć się lepiej.

Będziemy tu siedzieć i bardzo spokojnie, głęboko oddychać. Nie są to zwyczajne oddechy, ponieważ jest to specjalny, cudowny sposób oddychania. Za chwilę powiem ci, dlaczego" .

Mama Ani przerwała na chwilę i zwróciła się do córki :

-Jeśli chcesz, ty też możesz oddychać razem ze mną, z Olą i jej mamą. W ten sposób weźmiesz udział w specjalnym, magicznym oddychaniu.

-Wspaniale - powiedziała Ania. Zrobiłaby tak, nawet gdyby mama jej tego nie zaproponowała.

Mama Ani kontynuowała opowiadanie.

„Wtedy mama Oli powiedziała:

• Będziemy teraz siedzieć i spokojnie oddychać przez kilka minut. Nabieramy powietrza i czujemy, jak wypełnia nasze ciało, a następnie wydychamy je.

• Czuję to - powiedziała Ola".

- Ja też to czuję - przyznała Ania. Podobało się jej oddychanie i słuchanie historii. Czekwała na wyjaśnienie, co tajemniczego i magicznego jest w tym oddychaniu. Lubiła wszystko, co tajemnicze i magiczne.

„- Teraz szczególna, magiczna część oddychania - ciągnęła mama Oli. - Zamknij oczy i wyobraź sobie bardzo dokładnie, że obserwujesz, jak przez twoje ciało przechodzi świeże powietrze. Kiedy wdychamy powietrze, jest ono czyste i połyskujące, jak światło czy szkło. Gdy wędruje po naszym ciele, zmienia kolor, tak że w końcu staje się zupełnie szare i mętne .

• Widzę to! - wykrzyknęła Ola. Miała zamknięte oczy, oddychała bardzo powoli i spokojnie, z łatwością wyobrażała sobie, jak powietrze jest wdychane i wydychane z organizmu.

• Jaki ma kolor? - dopytywała się mama.

• Kiedy je wdycham, jest piękne, połyskująco białe, jak perła. Kiedy je wydycham, jest prawie brązowe".

-Ja też widzę mój oddech - wtrąciła Ania. Miała zamknięte oczy i spokojnie oddychała.

- Powietrze jest białe, kiedy robię wdech. Kiedy je wydycham, ma ciemny kolor.

„- Dlaczego powietrze zmieniło kolor? - zapytała Ola.

• Zmienia kolor, ponieważ podczas wędrówki przez całe ciało zbiera wszystkie złe uczucia i wszystkie niemile rzeczy, które ci się dzisiaj przydarzyły. Zabiera je i oczyszcza twoje ciało.

• Tak samo jak gąbka, gdy ścierasz okruchy ze stołu ? – chciała wiedzieć Ola.

• Tak. I tak samo jak z gąbką, im dokładniej wycieramy, tym mniej brudu zostaje. Jeśli, na przykład, przyjrzyj się teraz swojemu oddechowi, zobaczysz, że nie jest już taki brązowy jak przedtem.

• Rzeczywiście -przyznała Ola".

- I ja też to widzę! - zawołała Ania. - To wspaniale.

„- Jeśli będziesz dłużej obserwować swój oddech - mówiła dalej mama Oli - zobaczysz, że stanie się coraz jaśniejszy i czystszy. Dzieje się tak dlatego, że coraz mniej nieprzyjemnych rzeczy pozostaje w tobie. Wszystkie złe uczucia i niemile sytuacje, które ci się dzisiaj przydarzyły, zostają usunięte przez magiczne oddychanie.

- Wspaniale, mój oddech jest już prawie zupełnie czysty – cieszyła się Ola".

- I mój też - dodała Ania. - Mój stał się czysty trochę wcześniej niż u Oli. Jest już cały biały. Niesamowite. Czuję się wspaniale. Bardzo mi się to podoba.

- Cieszę się -powiedziała mama Ani i kontynuowała opowieść.

„Mama Oli poprosiła córeczkę:

- Powiedz mi, kiedy twój oddech będzie już zupełnie czysty, bo wtedy zrobimy jeszcze coś, co na pewno bardzo ci się spodoba.

— Jest już czysty.

• Wspaniale. Teraz możemy wyruszyć na specjalną magiczną wyprawę do twojej wyobraźni.

• Co to będzie za wyprawa? - Ola nie mogła się już doczekać. Uwielbiała magiczne wycieczki.

- Ja też zobaczę - dodała Ania. Dobrze się bawiła. Przyjemnie było lecieć na zaczarowanym dywanie.

„- Jestem ciekawa, czy coś słyszysz - pytała mama Olę . - Wiesz przecież, że niektóre latające dywany śpiewają piosenki. Niektóre zaś tylko grają, a inne śpiewają bez muzyki. Niektóre rozmawiają z tobą, kiedy mkniesz przez niebo, a inne milczą przez cały czas. [...]

- Mój wyśpiewuje dziecinne rymowanki - odpowiedziała zdumiona Ola".

- A mój gra moją ulubioną melodią - dodała Ania. - Bardzo ją lubię, ale nie wiem, jak się nazywa.

„- Przyjemnie jest latać na zaczarowanym dywanie - stwierdziła mama Oli. - Można unosić się nad plażami, miastami, polami. Można fruwać nad górami, łąkami, drzewami, nad pustyniami, jeziorami i lodowcami. Jestem ciekawa, dokąd polecisz. [...]

Ola nie odpowiadała przez kilka minut. Była zbyt zajęta tym, co widziała. Potem powiedziała:

- Fruwam nad łąkami, nad trawą i drzewami. Widzę zające i wiewiórki. Widzę, jak barszkujeją w trawie".

- Ja lecę nad różnymi miejscami - dodała Ania. Koniecznie chciała wszystko zobaczyć.

„- Przyjemnie jest lecieć na zaczarowanym dywanie - powtórzyła mama Oli. - Magiczne dywany są dywanami szczęścia i każdy, kto na nich usiądzie, czuje się szczęśliwy. To tylko część ich magicznej mocy.

- Czuję się szczęśliwa -powiedziała Ola".

- Ja też jestem szczęśliwa - dodała Ania. Lot w wyobraźni sprawiał jej ogromną przyjemność.

Miała wrażenie, że znajduje się na statku. Wiatr przypominał fale, a po twarzy głąaskała ją delikatna bryza. [...]

„- Po chwili mama Oli mówiła dalej: -Teraz możesz rozejrzeć się i znaleźć jakieś piękne miejsce, gdzie można by wylądować i odpocząć. Odszukaj takie miejsce, które będzie ci się naprawdę podobać, takie, o jakim marzysz. [...] Ola rozejrzała się dookoła i znalazła właściwe miejsce.

- Znalazłam. Jest cudowne".

- I ja też znalazłam - pochwaliła się Ania. - Jest bardzo ładne; tu jest tak zielono i spokojnie; na łące są kwiaty i-aż zaniemówiła z wrażenia - chomiki. Teraz biegną w moim kierunku. Chcą bawić się koło moich nóg i spać na moich kolanach. Rety, tu jest wspaniale!

- Fantastycznie - ucieszyła się mama Ani. - Możesz bawić się z nimi tak długo, jak zechcesz, a potem możecie odpocząć. Ty i chomiki.

- Jest cudownie - powiedziała Ania po chwili. - Wspaniale odpoczywam.

- Możesz odpoczywać tak długo, jak zechcesz - mówiła dalej mama. -Nie musisz spać, możesz po prostu siedzieć i rozglądać się. Jest tu tyle pięknych rzeczy do oglądania. Czujesz się wspaniale. To takie cudowne uczucie, kiedy wiesz, że wszystko jest tak, jak być powinno. [...]"

- Ja będę układać puzzle - dodała Ania. - Widzę, jak to robię. Na prawdę czuję się świetnie.

„- Dobrze - powiedziała mama Oli. - A teraz, uśmiechając się i czując wspaniale, możesz otworzyć oczy. [...] Ola popatrzyła na mamę.

- Ojej! To była wspaniała zabawa".

Ania również otworzyła oczy.

- Wspaniale się lata na zaczarowanym dywanie – powiedzia i mocno przytuliła się do mamy.

- Naprawdę czuję się świetnie. Chyba mam przed sobą cudowny dzień .

„— A teraz przygotuj się na chwilowe pożegnanie ze swoim dywanem -powiedziała mama Oli . - Nie żegnasz się z nim na zawsze, ponieważ w każdej chwili, kiedy tylko będziesz miała ochotę, możesz wyruszyć na kolejną wyprawę. Teraz jednak jesteś już gotowa, by wrócić z tej podróży do domu. Zabierasz ze sobą to uczucie spokoju i szczęścia, jakiego doświadczyłaś, siedząc na dywanie. Może pozostać z tobą, cokolwiek będziesz robić . Wyobraź sobie siebie, jak wstajesz i robisz to, co sobie zaplanowałaś . Nadal czujesz się wspaniale. To cudowne uczucie. Przyjemnie jest pomyśleć, że za chwilę też będziesz czuła się dobrze. [...]

- Chciałabym sobie porysować - powiedziała Ola. - Myślę, że będę się świetnie bawić".