

## Ұйықтауға арналған медитативті ертегілер

Көз алдыңа елестетші, таң рауандап атқанда, бәрі ұйқыда жатқанда, сен ну орманға бардың. Күн шағылыса түскен ағаш жапырақтарында, түндегі жаңбырдың тамшылары кемпірқосақтың барлық түсімен жарқырайды.



Сен таңғы таза ауамен тыныстайсың, жібектей жасыл шөп табаныңды қытықтайды, ағаштардың бұталары самал желмен тербеліп, сені ерекше ілтипатпен қарсы алады. Құстар сенің ең сүйікті әуендеріңді шырқайды. Жап-жасыл алаңқайда күн сәулесіне қызарып құлпынай пісіп жатыр. Сен оның бір талын үзіп алып, тәтті дәмін сезінесің. Бұтаның арасынан кірпі сығалап тұр. Ол сенің қолына суланған мұрнын тигізеді де қашып кетті. Сен оған жымидың да, ары қарай кете бардың.

Орманнан шыққан соң, үлкен мөлдір көлді көрдің. Құмды жағалауына жата қалып, көк аспанға қарайсың. Толқынның дауысы жаныңды тыныштандырады. Көгілдір фонда – әртүрлі қозының пішіне ұқсас бұлттар қалқып жүр. Бұл жер өте жайлы.



Міне тізбектеліп құстар ұшты. Олардың ұшқанына тамсанып, сен де бір сәт сондай бостандықты, еркіндікті аңсайсың. Және бұл міндетті

түрде арманың орындалады. Жерден ақырын жоғарыға қарай көтерілесің. Көлден жоғары көтеріліп, денеңді сезінбестен құс сияқты ұшасың.

Ол сен жақында ғана тамсанған бұлт сияқты жеп-жеңіл. Сенің қозғалысың жеңіл әрі еркін. Қалықтап ұшып жерден көрінбейтін ерекше сұлулықты байқайсың. Мөлдір көлдің бетінде толқынды құмның арасынан тегіс тастар мен ұлу қабыршағы көрінеді. Олардың астынан шымшуырына бір нәрсе іліп алған кішкентай шаян көресің. Ол алғашқы кездесуге асығып жүр. Жақындап қарасаң, сүйіктісіне балдырлардан букет жасап алған. Міне, ғашығы да келді. Осылайша көлдің түбінде күнделікті тіршілік жалғаса береді.

Сен күлімсіреп ішкі дүниеңдегі күш пен үлкен өзгерісті сезінесің. Бұл сөзбен түсіндіре алмайтын ерекше сезім үлкен мүмкіндіктерге жол ашады.

Бұрын мазалаған ойдың бәрі: барлық қорқыныштар мен қиындықтардың орнын арайлап атқан таңның жылуы мен мейірім алмастырады.

Сен толқынға жақындайсың, ол сені қағаз қайық сияқты тербетеді. Бұлттар, құстар, күн сәулесі – барлығы саған күлімсірей қарап, қуаныш сезімін сыйлайды.

Сен жағаға қарай жүзесің, су түбінен жоғары көтеріліп қазіргі әлемді есіңе түсіресің. Бұл жылулық, мейірімділік пен махаббат әлемі. Бұл тасты өзіңмен бірге ал. Ол сені осы жерде ерекше сезімге бөлеген әр сәтінді мәңгілік есіңе түсіріп тұрады.



Сенің тыныс алуың баяулай бастайды. Ұйқы оны естіп, саған қарай келеді. Ол оң жағыңнан да, сол жағыңнан да саған жақындайды. Ал тура алдыңнан асықпай, тәтті түс жүзіп келеді. Ол сені ұйықтағанда жылы көрпемен жамылдырады. Көзіңді жұмда, ғажайып түске аппаратын алдыңдағы жолға тура қара.

Оң жағыңнан «тәтті ұйқы» келеді. Олар жұмсақ жастықта бетінді теп-тегіс қылады. Оң жағыңмен ыңғайланып жат. Сонда ерекше жылулықты сезесің. Денең балқып, төмен жаққа, жан-жағыңа еріп бара жатқандай күй кешесің.

Сол жағыңнан да «тәтті ұйқы». Түрлі түсті суреттер сенің түсіңе кіреді. Олар тереңге, тыныш, тұман жаққа кетеді. Тыныштық пен тұман көздеріңді жабады. Сол жағың үйкейіп, жылып, денең еріп, жан-жаққа, төменге ағып еріп бара жатқандай әсерде боласың.

Ал егер арқаңмен жатып ұйықтасаң, оң жақтан, сол жақтан, басыңнан аяғыңа дейін өте ыңғайлы жатасың. Төсек-орның жұп-жұмсақ болады.

Ұйықтай ғой, балапаным!



Ұйқы саған барлық жолдар арқылы асығып келеді. Құмырсқалар кішкентай жолдармен ұйқының кішкентай сабанын сүйрейді. Ұйқының жылы ағындары саған қарай ағуда, сен оған қарай тартылып ұйқының жылы көлінде шомыласың.

Сен көл сияқты үлкейе бересің, ұйқы жылғалары да саған көбірек құйылады.

Орман жануарлары да саған тыныш ұйқы әкеледі. Олардың ұйқысы өздері сияқты жылы әрі жұмсақ.

Адамдар мен көліктер жүретін жолдармен, бұрыш, көше, проспектілерден ұйқы саған қарай бағытталып бара жатыр.

Жоғарыдан парашютпен, әуе шарларымен ұшып келеді. Әр бұлттың өз ертегісі бар. Сен түсінде бұлт сияқты ұшып жүресің. Жеп-жеңіл, тыныштықта және салқын ауада қалықтайсың. Ұйықтай ғой, алтыным!

Мүмкін түсің саған басқа да жолдарды көрсетеді.

Түсінде кімді көргің келсе, соны көре аласың. Ол үшін тек ұйықтау керек. Үйде ғана емес, пойызда, самолетте және автобуста да. Ұйқы қалаларды жақындата алады, көп ұйықтаған сайын бәрі саған жақындай түседі.

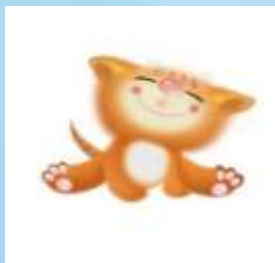
Жолға шыққанда, жолда, тіпті төсегің орнында тұрмаса да жақсы ұйықтау керек. Қане, бірге ұйықтап, түсіңнің қайда апаратынын бірге көрейік. Ұйықтай ғой, жаным!



## Мурзик туралы ертегі

(өз төсегінде ұйықтамайды)

Мурзик деген мысық болыпты. Терісінің түсі қызғылт сары, құйрығында жолақ сызығы бар. Оның тез жүгіретні соншалық, шыбындарды жылдам аулайды екен. Мурзик өте жақсы отбасында өмір сүрді. Бұл үйде әкесі, анасы, ұлы (қызы) тұрады. Барлығы Мурзикті жақсы көреді. Бірге ойнап, құлағын да қасып береді.



Бүгін Мурзик күні бойы ойнады. Кешкісін бәрі жатып қалғанда, қайда барып ұйықтарын білмей дал болды. Бірінші сол үйдің баласы (қызы) ұйықтайтын төсекке барды; кішкене жата тұрды да, ата-анасының жанына барды. Ол жерде де көп жатпай, қайтадан ұлдың (қыздың) қасында келді. Сөйтіп Мурзик түнімен бір төсектен екіншісіне барып, ары бері жүрумен таңды атырды.

Үйдегілердің бәрі Мурзиктің қастарына алып жатқысы келді. Бірақ төсекке сыймағандықтан, бірге ұйықтау ыңғайсыздық тудырды. Мысыққа аландап оларды да дұрыс ұйықтамай, күндіз көздері ілініп кетіп әрең жүрді.

Бұлай болмайды! Біз бір амалын тауымыз керек деп Мурзикке әдемі, ыңғайлы төсек сатып алатын болды.

Барлығы дүкенге барып, мысық өзіне ұнаған төсекті таңдап алды.

Сол күні түнде Мурзик алдымен үй иелерінің төсегіне барып, беттерін жалады. Ұлдың бөлмесіне барып көрпесін жапты. Одан кейін ғана өзінің әдемі, ыңғайлы төсегіне жайғасып, тәп-тәтті боп ұйықтап қалды.





