

Tajemnica Śpiącego Słoneczka Lili

Na lodowej wyspie, gdzie słonko powoli wstawało i zasypiało, mieszkała mała pingwinka o imieniu Lilia. Bardzo lubiła wszystko oglądać swoimi czarnymi, świeącymi oczkami. Ale ostatnio Lilia nie mogła spać. Jak tylko zamykała oczka, w jej główce kręciły się różne pytania i smuteczki.

"Czy mama znajdzie dużo rybek na kolację?" - myślała. "Czy jutro nie będzie za zimno, żeby zjeżdżać na lodowej zjeżdżalni?" I tak ciągle coś jej chodziło po głowie. Zamiast spać, Lilia kręciła się w łóżeczku, a ciemności wydawały się pełne cichych szepczików niespokojnych myśli.

Pewnego dnia, mama Lili zobaczyła, że jej córeczka jest zmęczona. Powiedziała wtedy: "Lili, wyglądasz, jakbyś się biła ze snem, a nie się z nim bawiła."

Lilia smutno westchnęła. "Mamo, nie mogę spać! W mojej główce jest tyle myśli, które mi nie dają spokoju."

Mama uśmiechnęła się ciepłutko. "Wiem, kochanie. Czasami nasz umysł jest jak rozbrykana foka, która nie chce usiedzieć spokojnie. Ale nauczę cię takiej fajnej sztuczki, która mu pomoże się uspokoić. To tajemnica śpiącego słoneczka w twoim serduszku."

Lilia otworzyła szeroko oczka, bardzo ciekawa. "Śpiącego słoneczka? Co to jest?"

Mama poprosiła Lilię, żeby usiadła na mięciutkim śniegu. "Zamknij oczka i połóż rączkę na swojej piersi. Poczuj, jak bije twoje serduszko. To twoje małe słoneczko w środku. Czasami, jak się martwimy, zapominamy o nim i ono sobie cichutko śpi."

Lilia posłuchała. Zamknęła oczka i poczuła ciepło swojej rączki na piersi. "Teraz pomyśl o czymś bardzo miłym," mówiła dalej mama. "Może o śpiewie ptaszków nad morzem, o zapachu pysznych rybek, albo o tym, jak fajnie się zjeżdża z lodowej góry."

Lilia wyobraziła sobie, jak wiatr chłodzi jej piórka, kiedy zjeżdża na brzuszku po gładkim lodzie. Poczuła radość i uśmiechnęła się, nie otwierając oczek.

"Teraz, jak już poczujesz się spokojnie, zacznij liczyć swoje oddechy," mówiła cicho mama. "Wdech... wydech... wdech... wydech... Skup się tylko na tym, jak powietrze wchodzi i wychodzi z twojego brzuszka. Nie myśl o niczym innym."

Lilia zaczęła liczyć. Na początku różne myśli chciały jej przeszkodzić, ale za każdym razem delikatnie wracała do liczenia oddechów. Wdech... wydech... Poczuła, że jej ciało robi się coraz cięższe, a w główce robi się coraz spokojniej.

Kiedy policzyła do dziesięciu, poczuła, że sen przykrywa ją jak mięciutka kołderka. Mama uśmiechnęła się i cichutko się odsunęła.

Tej nocy Lilia spała spokojnie i śniła o lodowych zjeżdżalniach i ciepłym słońcu. Od tamtej pory, zawsze kiedy czuła się niespokojna i nie mogła zasnąć, przypominała sobie o tajemnicy śpiącego słońeczka w swoim serduszku. Zamykała oczka, liczyła oddechy i pozwalała, żeby spokój ją uśpił. Bo wiedziała, że w każdym z nas, nawet w małej pingwinie, jest takie spokojne miejsce, które tylko czeka, żeby się obudzić.