

Meduza magică

Cartea despre acceptarea emoțiilor

Ilustrații de Beatrice-Andreea Gherghel



*Povestea noastră începe cu un gând
frumos pentru tot ce ne înconjoară:*

Respir profund pentru mine.

Respir profund pentru toți copiii din lume.

**Respir profund pentru toate animalele
și păsările de pe Pământ.**

**Respir profund pentru munți și oceane,
pentru câmpiile și pădurile planetei.**

*A fost odată o fetiță obișnuită, într-un oraș obișnuit, cu o poveste
neobișnuită. Dacă vreți să aflați povestea ei, citiți mai departe.*

Sunt Maya și sunt o fată fericită. Îmi place viața frumoasă pe care o trăiesc într-un orașel de munte. Merg cu drag la școală, îmi iubesc părinții și bunicii și, mai ales, îmi place să mă cațăr. Când sunt în copaci, printre crengi și frunze, mă simt puternică și curajoasă.

Într-o dimineață de vară, pe când mă urcam într-un copac din parcul orașului nostru, am simțit în interior o prezență caldă și prietenoasă. Simțeam că am dat peste un adevărat mister. Am închis pentru o clipă ochii și mi-am imaginat că este o meduză prietenoasă care poartă un mesaj important pentru mine. Și așa și era. Ca prin vis, am auzit-o spunând:

De câte ori îmi dai voie să-mi manifest
prezența, te simți iubită, în siguranță, liberă.
Eu te însoțesc pretutindeni.

Acolo, sus, acest sentiment de libertate
este cel mai firesc lucru de pe Pământ.





La școală, sunt unele momente când lucrurile nu ies așa cum îmi doresc. Când mă supăr pe vreo colegă, simt cum o furie mare pune stăpânire pe mine și nimic nu mai contează în acel moment. Starea de bine care mă însoțește în timpul cățărilor pare să fie atunci departe. Și totuși... acea voce cunoscută, sentimentul familiar de încredere par să străpungă furia încet, precum o rază de soare care străbate norii.



Așa se face că, într-o zi, pe când mă plimbam *abătută* în curtea școlii, cu privirea în pământ, mi-am amintit de meduză, iar vocea ei caldă a fost din nou prezentă.

Tot ce e nevoie să faci e să pui mâna acolo unde îmi simți prezența în corpul tău. Și, cu multă bunătate, ca și cum ai ține în mâini jucăria ta de pluș îndrăgită, să îmi dăruiești furia. Crezi că ai putea încerca?



Cu mâna în dreptul inimii, acolo de unde simțeam o căldură plăcută, mi-am imaginat că așez cu blândețe furia și am simțit cum aceasta se topește pe loc. S-a transformat în *bunătate, încredere, forță*, toate la un loc.

Eu sunt făcută din iubire pură, cea mai grozavă forță din univers. Vei observa că, ori de câte ori îți duci atenția în interiorul tău, te vei simți iubită și în siguranță, adăugă meduza.

Se întâmplă uneori ca adulții din viața mea să nu fie mulțumiți de comportamentul meu. Când, din greșeală, am vărsat o cană cu lapte pe covorul curat, părinții și-au schimbat pe dată trăsăturile, fețele li s-au înroșit ca focul, privirea lor și-a pierdut strălucirea. M-am temut că nu mai sunt iubită.



Și, pentru că am făcut o înțelegere cu meduza ca de fiecare dată în momentele dificile să-mi îndrept atenția în corp, acolo unde este locul ei, mă țin de promisiune. Meduza mă așteaptă cu răbdare pentru a-mi transmite *încredere* și *curaj*.



E important să știi că adulții nu sunt tot timpul de acord cu comportamentul tău, în schimb iubirea lor față de tine e la fel de mare și cuprinzătoare.

— Mulțumesc, dragă meduză, ceea ce îmi spui mă face să prind aripi.

Meduza are cu adevărat un dar unic: acela de a mă face să mă simt încrezătoare și puternică.

