

Płatki śniegu

Idziesz do lasu na spacer. Jest zima. Drzewa liściaste są огоłocone. Możesz dostrzec jedynie zieleń jodeł. Idziesz przez chwilę, aż odczujesz na nosie płatki śniegu. Spoglądasz w niebo i zauważasz, że ku ziemi szybują białe płatki śniegu. Nasłuchujesz, o czym opowiadają. One chcą ci powiedzieć, że pragną pokryć ziemię delikatną warstwą śniegu. Pod tym śnieżnym przykryciem może ona odpoczywać w ciszy i obudzić się na wiosnę do nowego życia. Zamykasz oczy i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Cicho, zupełnie cicho spadają one na ziemię. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Od czasu do czasu możesz usłyszeć wycie zimnego wiatru. Ale wiesz, że ogrzewa cię twój wełniany szal i zrobiona na drutach czapka. Twoje ubranie chroni cię od zimna i opadów. W rękawiczkach i w butach zimowych jest ci bardzo ciepło. Idziesz więc dalej i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Wgłębi duszy odczuwasz ciszę i czerpiesz z niej nową siłę. Robisz wdech i wydech. Obserwujesz, jak płatki śniegu pokrywają powoli drzewa, krzaki i trawę.

Słyszysz, jak opowiadają o dzieciach na wsiach i w miastach, które cieszą się z białego przepychu i lepią bałwany. Mówią o jeżach i świstakach, które ułożyły się do snu w swoich kryjówkach przypudrowanych bielą mrozu. Opowiadają też o lisie, który z powodu nagłej burzy śnieżnej uciekł do jaskini niedźwiedzia. Uważnie przysłuchujesz się płatkom śniegu. Każdy z nich, który spada na ziemię, pozwala ci odczuć spokój. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Powoli idziesz dalej. Na końcu lasu możesz rozpoznać pobielone śniegiem dachy domów. Wszystko jest spokojne i spokój jest także w tobie. A ponieważ jesteś całkiem wyciszony, możesz też odczuć w sobie nową siłę. Jesteś znowu w swoim pokoju, otwierasz oczy. Powoli się podnosisz. Zaciskasz pięści i wyciągasz się. Teraz jesteś świeży i rześki!

A. Erkert, Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę