

A kis sün, aki nem mert elaludni

Gyógyító mese szorongó gyerekeknek – esti megnyugvásra

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kis sün, akit Samunak hívtak. Samu minden este ugyanúgy készült az alvásra: megmosta a fogát, bekuckózott a kis levéltakarója alá, és várta az álmot. De az álom csak nem akart jönni.

Samu nem tudta elmondani, mitől fél pontosan. Talán attól, hogy sötét lett. Talán attól, hogy nem hallotta többé Anyasün hangját. Vagy csak attól, hogy egyedül volt a saját kis odújában.

Egyik este Anyasün mesélt neki egy titkos segítségről: a Belső Fényről. „Ez a fény minden süniben ott van, csak néha el kell csöndesedni, hogy érezzük” – mondta. „Csukd be a szemed, vegyél egy mély levegőt, és képzelj el, hogy egy meleg, aranyszínű fény körbeölel.”

Samu kipróbálta. Először nem történt semmi. De aztán mintha valami megmozdult volna benne. A szíve már nem dobogott olyan gyorsan. A teste elernyedett. És a sötétség sem tűnt olyan félelmetesnek, mert ott volt vele a Belső Fény.

Minden este, amikor újra jött a szorongás, Samu emlékezett: a fény mindig ott van, ha hívja. És így, lassan, esténként egyre bátrabban aludt el. Már nem csak álmot várt – hanem békét is.

És ha te is elcsendesedsz, és elképzeled a saját aranyfényedet, lehet, hogy találkozol Samuval – ott, ahol minden kis sün megtanul bízni önmagában.