



POHÁDKA O LASKAVOSTI

V jednom jehličnatém lese, kde prastaré smrky a borovice potichu šeptaly příběhy větru a sluneční paprsky prosvěcovaly jehličí, žila zrzavá veverka Viky. Byla maličká a hbitá jako vítr. Její kožíšek hrál všemi odstíny zrzavé barvy a její ocásek byl tak objemný a nadýchaný, že se zdálo, jako by nad hlavou nosila svůj vlastní obláček. V tomto lese žilo kromě Viky mnoho zvířátek. Jedním z nich byla sova Lenka. Lenka byla tichá, vážná a její hnědošedé peří bylo heboučké jako ten nejměkčí polštář. V jejích temně oranžových očích se odrážela moudrost a zkušenosti, které za svůj život prožila.

Byly tak rozdílné... A možná přesnější by bylo říct, že každá byla úplně jiná. Viky žila v neustálém spěchu po celý den, zatímco Lenka upírala jantarové oči do hluboké noci, když většina obyvatel lesa odpočívala. A přesto se spolu přátelily a měly se co vzájemně učit jedna od druhé.

Lenka učila Viky naslouchat, zvolnit a zaměřit pozornost na to, co jí v jejím rychlém tempu unikalo. Viky byla zase pro svou kamarádku velkou inspirací a vnášela jí radost do života.

Jednoho rána, když se ještě rosa třpytila mezi větvičkami keřů a celý les se teprve pomalu probouzel do nového dne, přistála Viky dlouhým skokem na větvi vedle Lenky, která se jako správná sova zrovna ukládala k spánku. Než Lenka stihla z legrace na kamarádku zahartusit, začala Viky dychtivě: „Dnes se budu dotýkat oblohy! Rozhodla jsem se, že vyšplhám v rekordním čase na nejvyšší strom v našem lese!“ Lenka pomalu otočila svou hlavu a upřela zrak na svou neposednou kamarádku: „A co si myslíš, že tam najdeš?“ zeptala se potichu. „No,“ pokračovala Viky, „uvidím celičkový svět! Budu se moct skoro dotýkat slunce a mraků.“ „Zkrátka uvidím mnohem dál, než kdy předtím!“ vyhrkla nadšeně a sledovala výraz svojí kamarádky, která zadumaně řekla: „Viky, pamatuj si, že nejhezčí obraz není ten, který uvidíš na špičce vrcholu stromu, ale ten, který do hloubky prožiješ svým srdcem.“ Potom sova na chvíli zmlkla a dodala: „A na té cestě nejsi nikdy osamocená.“ Jenže Viky už ji neslyšela, seskočila o větev níž, přikrčila se a dlouhým skokem přelétla na další strom, poté na další a další... směrem k nejvyššímu smrku z tohoto lesa. Když se ocitla v jeho větvích, zaklonila hlavu a pohled upřela vzhůru. Poté začala bez zaváhání stoupat malými skoky výš a výš.



Viky přímo letěla mezi jednotlivými větvemi, které se hýbaly v místě, kde se odrazila k dalšímu skoku. Její srdce tlouklo radostí a zachvátil ji pocit nezastavitelnosti. Zrovna když se chystala k dalšímu většímu přeskoku, zaslechla slaboučké vzlykání. Zdráhavě zpomalila, poté se zastavila a podívala se dolů. Mezi kořeny obrovského smrku se krčil maličký ježek. Mezi bodlinkami měl uvízlou suchou šišku, která ho tížila jako kámen. „Viky, pomůžeš mi, prosím?“ uslyšela veverka plačtivý hlásek. Viky zaváhala, tolik moc chtěla skákat nahoru, vždyt už byla v polovině. A když slyšela ježka, jak opět prosebným hláskem požádal o pomoc, vzpomněla si na Lenčina slova. Seskákala rychle dolů, uchopila tu šišku a s námahou ji vyprostila. „Děkuji ti, Viky,“ řekl potěšený ježek a v jeho černých korálkových očkách se zrcadlila radost a úleva. Viky se pousmála, rozloučila se s ježkem a letěla přesnými skoky opět vzhůru k oblakům.

S každým dalším odrazem byla jistější a dívala se, jak se od ní vzdaluje zem. Jehličí se kolem ní měnilo, větve byly slabší a slabší, a tak Viky zpomalila a vážila každý další skok směrem vzhůru. Najednou se obloha zatáhla a zvedl se prudký vítr s deštěm, který v silných poryvech s větvemi mával sem a tam. Viky se rychle přitiskla ke kmeni smrku, ale i tak cítila, jak se jí vichr opírá do jejího hřbetu, a začala ztrácet rovnováhu. Když už si myslela, že se neudrží, uslyšela nějaké šustění.

Pevně zatnula drápky do kůry stromu a otočila hlavu za zvukem. Malý vrabčák se křečovitě držel větve, jeho křídla byla úplně promáčená a celý se klepal chladem. „Nemůžu létat,“ pípl zoufale a upřel na ni pohled plný bolesti a obav. Viky přivřela oči. Tělem jí projížděl vlastní paralyzující strach, ale věděla, že ptáček se bojí mnohem víc, a tak chvíli počkala, až přejde větší poryv větru, a pak rychle přeskočila k vrabčákovi. Přikryla ho svým ocáskem a potom čekali. Dlouho. Ale nakonec se vítr ztišil a bouře pomalu skončila. Když poté se první hřejivý sluneční paprsek prodral skrze jehličí až k nim, vrabčák opatrně vystrčil hlavičku a poté se natočil směrem k sluníčku tak, aby mu uschla křídla. Viky ho pozorovala a vnímala, jak se v ní probouzí zvláštní radost. „Děkuji ti,“ špitl ptáček a po chvíli zatřepotal křídly a vznesl se k oblakům.

A tak Viky mohla pokračovat dál. Šplhala rychleji a rychleji, vrchol stromu už byl tak blízko. Kolem ní bylo prazvláštní klidné ticho a při pohledu pod sebe viděla už špičky menších stromů, které se tyčily hrdě vzhůru. Už už chtěla přeskočit na předposlední patro nejvyššího smrku, když v tom se s hrozivým zvukem, který prořízl okolní ticho, větev pod veverkou zlomila. Viky padala... a padala... Její srdce divoce bušilo. Snažila se svými drápkami zachytit o cokoliv, ale nešlo to. Najednou se ocitla v podivném černém prázdnu a dopadla dolů.



VĚDOMÁ CESTA K LASKAVOSTI

Pamatujte si, laskavost se šíří jako maličké vlnky na vodě – každé vaše dobré slovo, každý úsměv a každá pomoc má sílu změnit váš svět.

Příběh o Viky dokazuje, že laskavost je jako hřejivý neviditelný most, který nás dokáže spojit s ostatními. A tak i vy spolu s rodiči či přáteli pojdte vyzkoušet cvičení, díky nimž se zlepší i to, co prožíváte každý den.

* VZPOMÍNKA NA LASKAVOST *

Zkuste si společně nebo i o samotě vzpomenout na chvíli, kdy vám někdo udělal radost svou laskavostí. Jaké to bylo? Jak jste se cítili? Jak se změnila vaše nálada, když se to stalo?

* HLEDÁNÍ LASKAVOSTI V PŘÍBĚHU *

Připomeňte si znovu pohádku a zkuste si říct, kolikrát byla veverka Viky laskavá. Co by se stalo, kdyby nepomohla ježkovi nebo vrabčákovi?

* TAJEMNÁ MIŠE *

V následujícím dni udělejte něco laskavého pro ostatní. Věnujte někomu na ulici úsměv, někomu ve vašem okolí objetí a pomozte s něčím drobným. Večer si potom řekněte, jaké to pro vás bylo, jak jste se cítili.

* MAGICKÁ SCHRÁNKA *

Vytvořte si doma společně malou krabičku, do které budete po celý měsíc vhazovat papírky s tím, kdy jste někomu pomohli, udělali radost nebo kdy byl někdo laskavý k vám. Vždy po měsíci si je přečtete a zjistíte, kolik kouzelných okamžiků jste už za tu dobu prožili.

