

## Hrănește ceea ce dorești să crească

Un bunic s-a așezat pe o piatră, la soare, lângă râu, cu nepoțelul său. “Spune-mi o poveste” a cerut copilul.

“Aceasta este o poveste despre doi lupi” a spus bunicul. “Pe măsură ce creștem uneori simțim că sunt doi lupi în noi care se bat pentru a prelua controlul. Poți să-ți imaginezi că primul lup are părul gri și moale și o privire blândă, poate chiar un zâmbet cald. Este un lup care își arată dinții foarte rar și este dispus să stea la urmă pentru ca cei mici să poată mânca. Pe acesta putem să-l numim lupul păcii, blândeții, bunătății, pentru că acest lup crede că dacă toți trăim în pace unii cu alții toate animalele și toți oamenii ar fi mult mai fericiți”.

“Pentru acest lup, dragostea contează mai mult decât orice altceva. Vezi tu, se știe că fără dragoste lumea noastră de oameni și animale ar înceta să mai existe. Existăm pentru că o mamă își iubește copilul pe care îl îngrijește, îl hrănește, îl îmbracă, îl adăpostește, îl apără de rău. Ajungem în această lume ca urmare a iubirii și ne hrănim cu dragostea care ne-o arată părinții. Avem nevoie de dragoste și viețile noastre sunt mai bogate și mai frumoase când iubim și suntem iubiți.”

“Acest lup știe că bunătatea face parte din dragoste. Când suntem buni cu ceilalți este posibil – nu întotdeauna se întâmplă așa – să ne întoarcă binele făcut. Zâmbește cuiva și sunt șanse mari să îți zâmbească înapoi. Du-te și ajută pe cineva și este foarte posibil să primești și tu ajutor când vei avea nevoie. Lupii seamănă cu oamenii și trăiesc în grupuri. Se amestecă unii cu alții, și, în general, se simt mai bine când se bucură unii de alții și trăiesc în armonie”.

“Dar” continuă bunicul “să ne imaginăm că există un alt lup în haită care nu gândește în același fel. Acest lup are o față răutăcioasă și urâcioasă. Își mișcă buzele pentru a-și arăta amenințător dinții la celelalte animale. Când face așa ele simt frică mai mult decât dragoste și respect, pentru că acesta este lupul fricii, al lăcomiei, și al urii. Poate este înfricoșat sau îi este frică de ceva de aceea este tot timpul în gardă. Din nefericire nu a învățat că fiind așa de nervos și agresiv, gândindu-se la cine și ce urăște mai mult decât la cine și ceea ce îi place, cultivă foarte multe sentimente negative în sine și la cei din jur. Acest lup vrea să fie primul în vreme ce lupul păcii vrea dragoste, bunătate și vrea binele celorlalți așa cum îl vrea pe al său”.

“Îți poți imagina că dacă cei doi lupi sunt în aceeași haită ar putea fi interesant de văzut care iese în față. Lupul dragostei, păcii și al bunătății vrea să împartă acele valori cu toată lumea, dar lupul fricii, lăcomiei și al urii se preocupă doar de sine. El se simte rău și îi face și pe cei din jur să se simtă rău”.

“Să ne imaginăm mai departe” spuse bunicul, “că cei doi lupi se luptă în interiorul tău”.

Micul băiețel s-a uitat în sus la bunicul său, cu ochii mari. “Care va câștiga?” a întrebat cu nerăbdare.

Bunicul s-a uitat în jos, cu ochii blânzi, și cu voce liniștită a răspuns: “Cel pe care îl hrănești”.

Adaptat după 101 Healing Stories for Kids and Teens de G. W. Burns