

Cesur Aslan Uro ve Sihirli Nefes





Bir zamanlar ormanın derinliklerinde yaşıyan Uro adında küçük bir aslan vardı. Uro, güçlü görünse de bazen çok kaygılanırdı.



Mesela, gök gürlediğinde ya da büyük bir şimşek çaktığında kalbi hızla atar, karnı ağrırdı. Ne yapacağını bilemez, kendini kötü hissedirdi.



Bir gün, Uro'nun en yakın arkadaşı olan Bilge Baykuş Nini, Uro'nun yanına geldi. "Uro, seni çok kaygılı görüyorum. Yardım etmemi ister misin?" diye sordu.

Uro, bilge baykuşa heyecanla bakarak, "Evet Nini, ama nasıl?" dedi.



Bilge Baykuş Nini gülümsedi. “Kendini kaygılı hissettiğinde nefes egzersizi sana yardım edebilir. Şimdi sana sihirli bir nefes egzersizi öğreteceğim. Hazır mısın?” dedi.

Uro merakla başını salladı ve “Kesinlikle hazırım” dedi.



Nini yavaşça anlatmaya başladı: “Önce gözlerini kapat... Şimdi derin bir nefes al ama bu nefesi karnına kadar çek. Karnının yavaşça şiştiğini hisset.” dedi



Uro derin bir nefes aldı ve karnının nasıl şiştiğini hissetti.



Sonra Nini, “Şimdi yavaşça nefesini ver. Bunu yaparken, nefesinle birlikte tüm kaygının da dışarı çıktığını hayal et,” dedi.



Uro yavaşça nefesini verirken, içinde hafifleme hissetti. Sanki korkuları havada uçuşan küçük baloncuklar gibi uzaklaşıyordu. Bu egzersizle biraz daha rahatlamıştı.



Nini, “Harika iş çıkardın, Uro! Şimdi, hayal gücünü kullanma zamanı,” dedi. “Kendini ormanın en huzurlu yerinde, güneşin sıcacık ışıkları altında bir yerde hayal et... Orada güvendesin. Nefes aldıkça, bu güzel yeri daha canlı hissedeceksin.” dedi.



Uro, kendini bir çimenlikte, büyük bir ağacın gölgesinde dinlenirken hayal etti. Hafif bir rüzgâr yüzünü okşuyordu. Kendisini güvenli ve mutlu hissediyordu.



Nini yumuşak bir sesle: “Kendini kaygılı, huzursuz hissettiğinde, her zaman bu nefes egzersizini yapabilirsin. Derin nefes al, nefesini ver ve kendini bu güzel, huzurlu yere götür. Böylece kaygılarını kontrol edebilirsin.” dedi.



Uro, Nini'nun söylediklerini düşündü. Artık kendini daha güçlü hissediyordu. Ne zaman kaygılansa, sihirli nefes egzersizini hatırlayacak ve kaygısını yenebilecekti.



O günden sonra, Uro kendini kaygılı, huzursuz hissettiğinde hemen nefes egzersizlerini yapar ve hayalinde kendini güvende hissettiği o güzel yere giderdi. Böylece, Uro'nun kaygıları yavaş yavaş uzaklaştı.



Artık ne zaman kaygılansa Uro sihirli nefesiyle korkusunu yenebiliyor, huzurlu ve mutlu bir şekilde günlerini geçiriyordu.