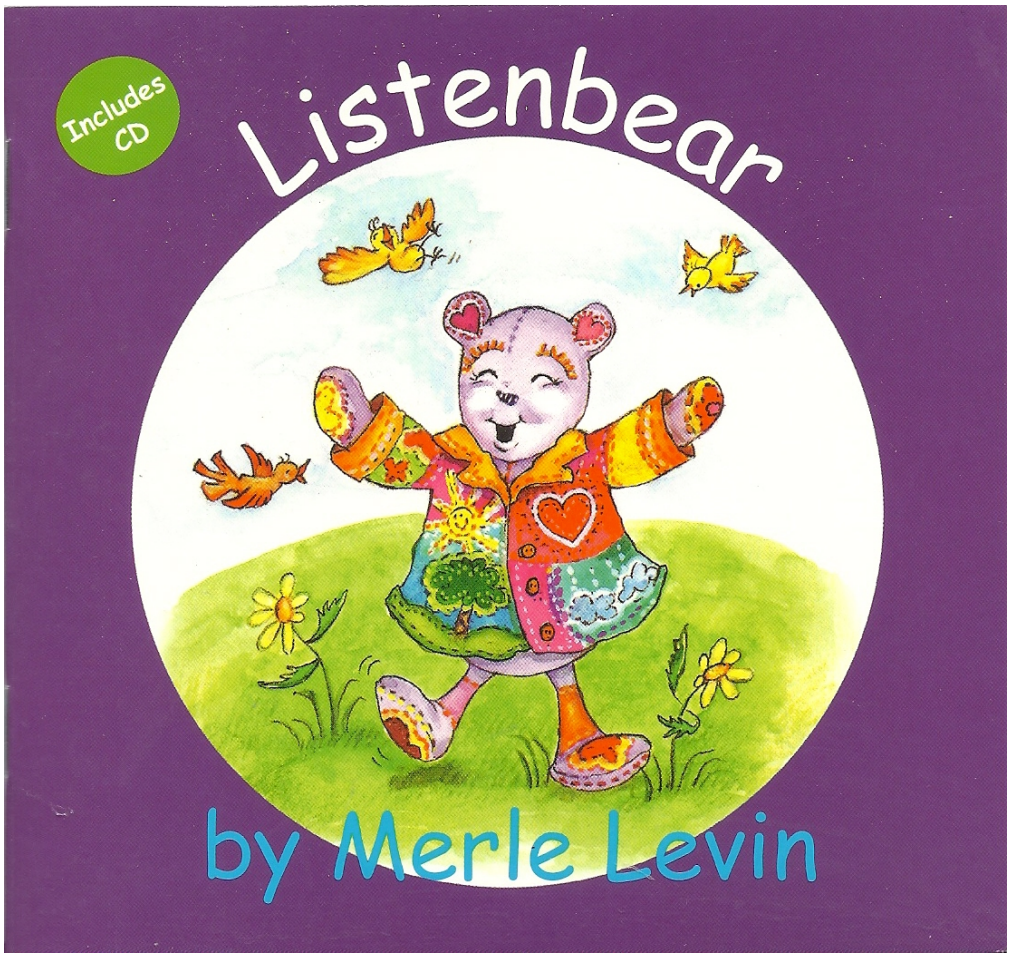
Lyttebamsen

med smilemeditasjon

Merle Levin / Jane Appleby



Lyttebamsen lærer seg trærnes' hemmelighet

En fortelling for å hjelpe barn til å bære det umulige

Skrevet av: Merle Levin

www.listenbear.com

Illustrert av: Jane Appleby

Oversatt av: Marit Eikaas Haavimb

marit@helemennesker.no , tlf.: +47 99 29 55 25

"Jeg dedikerer denne boken til Kieron som får meg til å smile."

En gang i tiden fantes en bamse som var litt annerledes. Det beste han visste var å lytte til fortellinger! Ungene elsket ham fordi han hadde en magisk fortellingsfrakk.
Fortellingene ble til bilder som viste seg på frakken hans!

Dersom ungene fortalte ham om en frosk som ble til en torsk – der var den: frosken ble til en torsk! Om de fortalte ham om en sol som skinte som en stol – eller var det omvendt…? Der var den også; en strålende, gul sol.

Ungene elsket å sitte og fortelle Lyttebamsen historiene sine, og de var stadig på jakt etter nye ting å fortelle ham.

6 ...

En dag vandret han omkring uten et eneste barn i sikte. Han begynte å nynne den fineste sangen han visste, for å se om han kunne lokke dem fram: ”Hvor jeg enn går, hvem jeg enn ser – fortellinger: KOM FRAM! Jeg ønsker meg fler’!”

Plutselig ble himmelen veldig mørk, og han la øret sitt til marken. Han hørte en rar lyd han aldri hadde hørt før.

Hva var det?

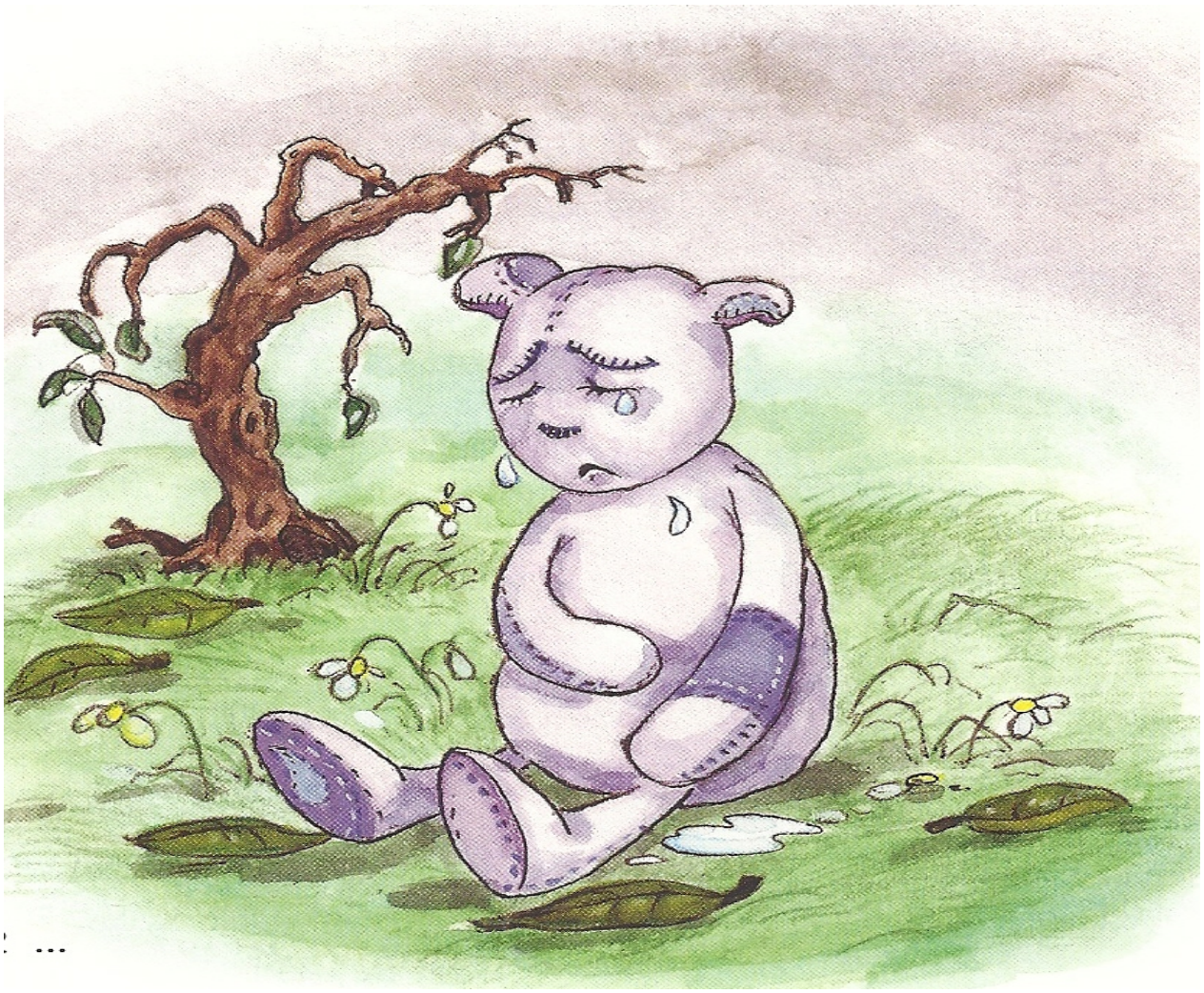
Det var en dyp, ulende, blåsende lyd som skremte ham.

Høyere og høyere, nærmere og nærmere; alt vinden traff ble vanskelig og vrangt.

Den blåste så hardt, den forandret alt.

”Forsvinn! Ikke kom inn her!” Han prøvde å si fra.

Men vinden latet som den ikke hørte. Den bare fortsatte å ta.



...

Den rev istykker fortellingsfrakken. Og blåsten den bort.

Da alt var over, føltes det bare vondt, trist og forferdelig leit.

En klok liten fugl fløy over landet. Den la merke til Lyttebamsen som satt der alene og så trist ut.

”Kvirrevitt, kvirrevitt, hvem er på visitt?” spurte fuglen.

”Lyttebamsen, jeg trodde du visste det?” svarte bamsen trist. ”En rasende vind blåste bort alt, fortellingsfrakken min også. Nå er jeg tom og stum, og føler meg bare dum.”

Fuglen var forbauset.

“Følg med meg til den gamle skogen.
De eldgamle trærne VET det samme som du. Tvers igjennom.
Du forstår…….
Selv om den sterke stormen raste uten ende,
satt trærne festet i røttene, i dypet. De kan fornemme
det som er sant,
det finnes ingen glipp -
De gir ikke slipp!”

Lyttebamsen så de sterke tre-stammene, hvor tykke de var, hvor dypt de var festet,
han hørte dem hviske
som om de visste…
”Fortell, fortell! Jeg trenger å vite
Hemmeligheten, så jeg slipper å slite!
Hvordan sto dere imot den vinden som blåste?
Jeg mistet meg selv, og frakken er sønderrevet.
Jeg er så lei, er det verdt alt strevet?”

Trærne lyttet stille. Han kjente på styrken deres, hvordan de tok imot ham. ”Jeg har også en hemmelighet,” sa han til slutt. ”En jeg ikke har fortalt, ikke til noen. Det er min feil at den slemme vinden fikk tak. Jeg skulle ha stoppet den, jeg var for svak.”

Trærne visste de trengte å hjelpe Lyttebamsen til å forstå at det slett ikke var hans feil, og det var *det* som var sant! Bladene tørket tårene hans. Grenene holdt ham varsomt og trygt. Og så, opp gjennom stammen hørte han fra dypet, at røttene hvisket hemmeligheten sin til ham:

”Hør hva vi har å gi:

Vonde ting skjer, de kan være vanskelige å si.

Men Lyttebamsen vår, du er fremdeles DU!

Kan hende du nå vil prøve noe nytt?

Du vil føle deg bedre, bare sitt ned og lytt!”

“Hva m-m-må j-j-jeg gjøre?” spurte han stille.

”Lukk øynene og smil,” hvisket trærne.

Lyttebamsen forsøkte å smile. Det føltes rart med lukkede øyne!

Etter en stund kjente han det– smilet innenfra, han måtte nesten le!
Det rareste av alt, han smilte fremdeles da øynene åpnet seg og han kunne se alt som var rundt ham som vinden ikke hadde fått med!

Trærne sprikte fritt med grenene, solen skinte, himmelen velvet seg fremdeles høyt over ham.
Og så….som ved et trylleslag, så han nedover seg selv, og oppdaget at han hadde fått en ny fortellingsfrakk full av bildefortellinger.

”Takk, kjære trær!” sa han, og løp for å finne et barn han kunne fortelle hemmeligheten om smilet på innsiden.

”Kom,” sa han, ”Bare prøv!

Slem, sort, eller veldig, veldig lei,

Fortell det du,

Jeg lover, jeg vil høre på deg!

Og minne deg på ditt sanne DU.

Ditt smil er ditt, den sannheten kan ingen snu!”

Et helt spesielt brev fra Lyttebamsen til deg

Kjære……

Når du føler deg trist eller lei
Kan du fortelle det som skjedde til meg
Jeg elsker å lytte og vil gjerne høre
Det er derfor de kaller meg Bamsen med det store Øre'
(eller Lyttebamsen, som jeg også heter)

Her er et par ting du faktisk kan gjøre
For å finne fram smilet inni deg selv.
Ikke gjem og ikke glem, få det ut!
Skriv gjerne et brev, jeg ønsker å svare.
Kjærlig hilsen,
Lyttebamsen

Finn smilet inni deg

Sitt rolig. Lukk øynene.

Kjenn hvordan pusten går, inn og ut, inn og ut.

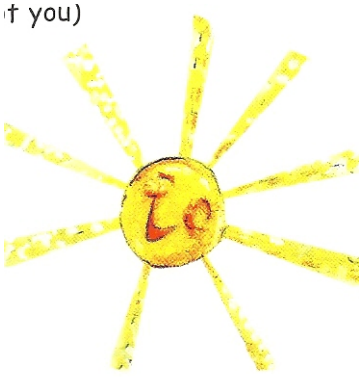
Lytt til alle lydene rundt deg.

Så….. fremdeles med lukkede øyne….. smil.

Kjenn hvor godt det føles å smile med lukkede øyne.

Lyttebamsen kaller dette smilet-inni-seg.

Har du et inni-deg-smil også?



Inni-deg-smilet

(Du kan gjøre dette hver dag. Det hjelper til å kjenne etter hvordan sola skinner inni deg.)

Sitt rolig en stund
Lukk øynene og smil….
Smil til hendene dine
Smil til hjertet
Smil til føttene
Smil til tennene
Smil til knoklene
Smil til det du har lyst til å smile til….
Så åpner du øynene og smiler til hele verden!