

L’Anna i el dia del vent fort

Vet aquí que una vegada hi havia una nena anomenada l’Anna, que tenia nou anys i un munt d’energia que il·luminava cada raconet de la seva escola. Però, un dia, el vent va bufar més fort del normal, remenant no només les fulles dels arbres, sinó també els sentiments de l’Anna.

Aquella tarda, mentre jugava a la pista, un malentès amb una companya va fer que l’Anna sentís una ràfega de ràbia tan forta com el vent que bufava. Sense pensar-ho, les seves mans van actuar soles, i de sobte, la mestra, que va acudir a calmar les aigües, va acabar rebent un cop sense voler. El cor de l’Anna va fer un salt, i el remordiment va començar a envair la seva ment petiteta.

La mestra, amb un somriure tranquil·litzador, va conduir a l’Anna lluny dels crits i les corredisses, cap a un lloc tranquil, sota l’ombra generosa d’un gran arbre. Allà, li va explicar que tothom sent ràbia de tant en tant, però el que realment importa és com gestionem aquest vent fort dins nostre.

—Anna, imagina que la teva ràbia és com el vent que està bufant ara. Pots veure les fulles com volen descontrolades? —la mestra va fer una pausa, assenyalant el cel agitat—. Però si aprenem a ser com

l’arbre, que tot i el vent continua arrelat i ferm, podrem passar per qualsevol tempesta sense perdre el control.

L’Anna, escoltant atentament, va mirar l’arbre i després les seves pròpies mans. Va comprendre que no volia ser com les fulles que volen sense rumb, sinó com l’arbre que, malgrat tot, es manté ferm.

La mestra li va ensenyar alguns exercicis de respiració, comptant lentament fins a deu, cada vegada que sentia que la ràbia començava a fer força dins seu. L’Anna va practicar, sentint com el vent de la ràbia es calmava a poc a poc amb cada alè.

Amb els dies, l’Anna va començar a utilitzar aquesta nova tècnica sempre que sentia que la ràbia volia fer-la volar com una fulla. Va compartir aquest secret amb els seus companys, convertint-se en una mestra del control de la ràbia, ajudant a altres a mantenir-se ferms com l’arbre, malgrat el vent.

Així, l’Anna va aprendre que tots tenim vents forts dins nostre, però amb ajuda, paciència i pràctica, podem aprendre a mantenir-los a ratlla, deixant que el jardí del nostre cor creixi tranquil i ple de felicitat.