









Michela Fabbri

# Myśl jak kapibara

Tłumaczyła z włoskiego  
Alicja Koziołek



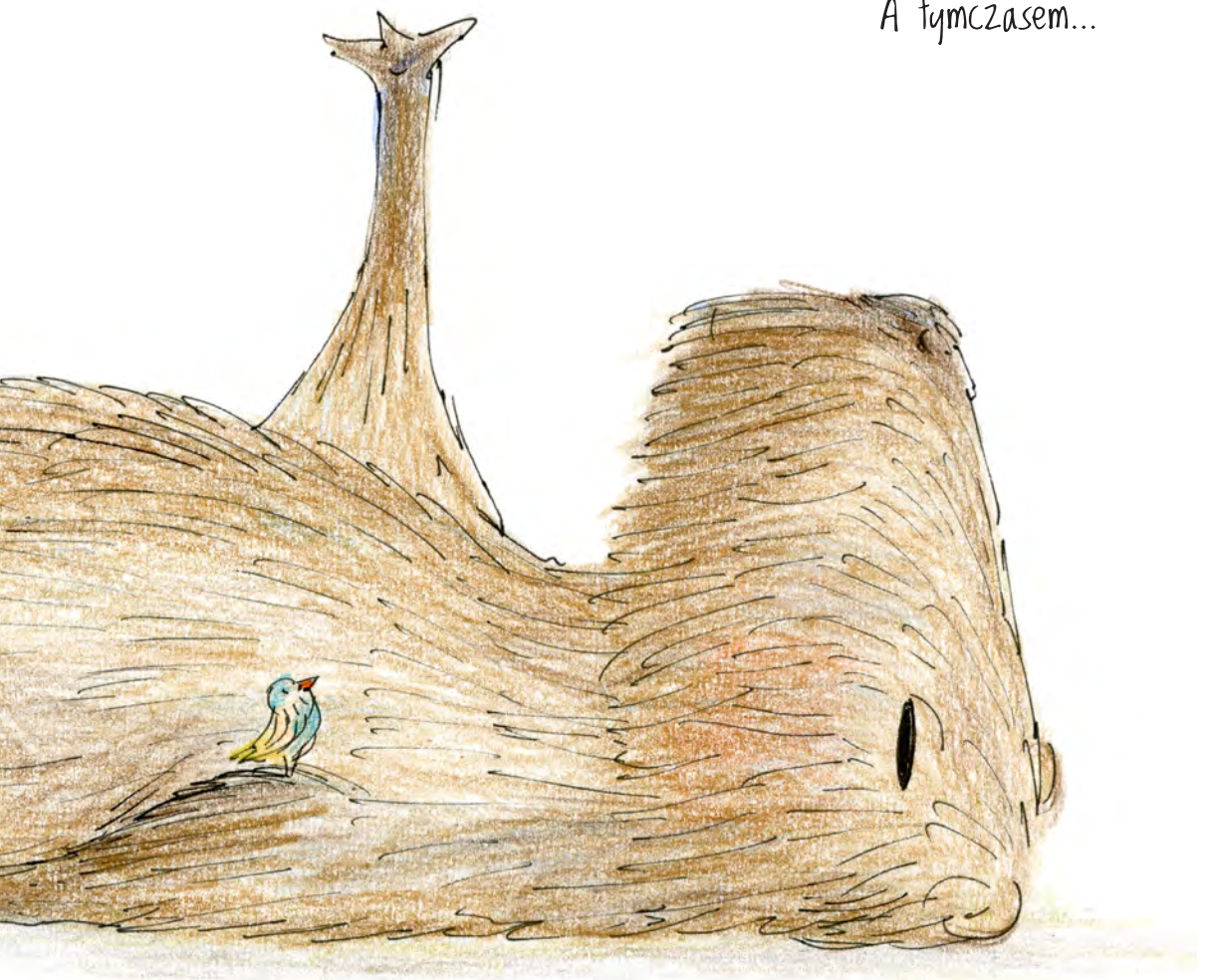
**Media Rodzina**

Można by przypuszczać,  
że przez cały dzień nic nie robię...





A tymczasem...

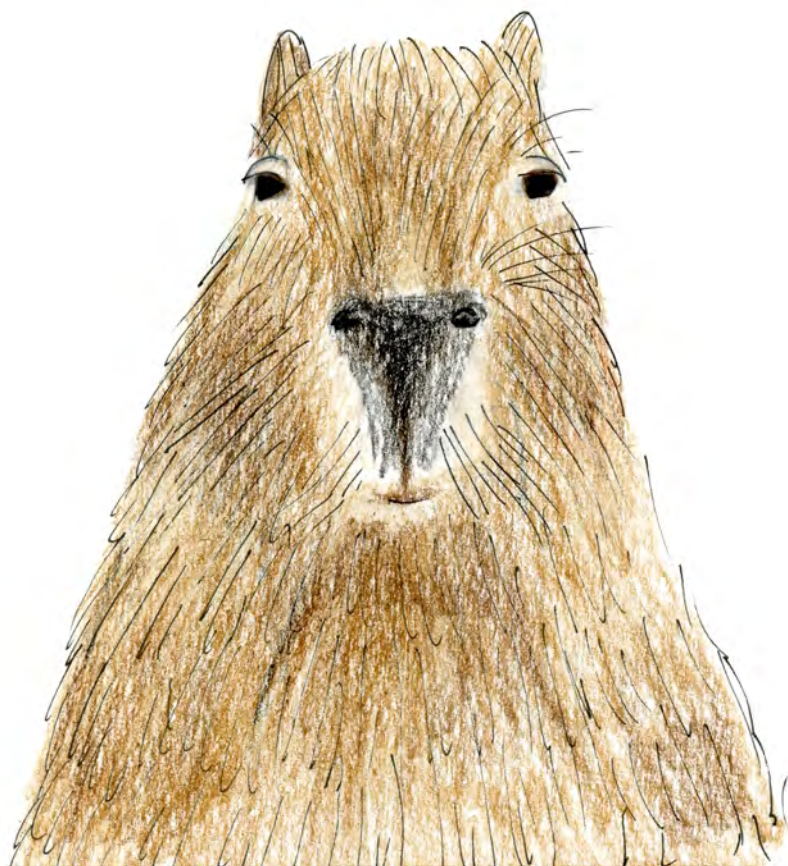


Jestem tutaj. Naprawdę tu jestem!

Czuję ciężar swojego ciała, czuję łapy i powierzchnię,  
po której stąpają. Czuję powietrze, które przepływa  
przez moje futro.

Czuję też coś, co wierci mi się w brzuchu...

Czy to głód, czy może jakieś pragnienie?







## Ćwiczenie „Jestem”

Przyjrzyj się pozycji, w której się znajdujesz – czy jest dziwaczna i pokręcona, czy może swobodna i rozluźniona?

Która część twojego ciała dotyka jakiejś powierzchni?  
Czy twoje stopy stoją na ziemi? Czy twoje nogi dotykają czegoś, na czym siedzisz lub leżysz?

Czy twoje myśli też są tutaj,  
czy może błądzą gdzieś indziej?

Nie możesz się doczekać, by znaleźć się w ciekawszym miejscu, czy dobrze ci tu, gdzie jesteś?

Tak czy inaczej, naprawdę  
tu jesteś – możesz powiedzieć:  
„Jestem. Czytam książkę o kapibarze!”

Kiedy czuję to wiercenie w brzuchu, nie zastanawiam się długo – ruszam na poszukiwanie pięknej łąki porośniętej wysoką trawą i zjadam ją ze smakiem.

A potem rozglądam się dookoła i... ile inspiracji w tych długich źdźbłach! Są przecież nie tylko smaczne...



## Ćwiczenie na łące

Niektórzy lubią zrywać trawę albo ją podjadać, ale można też z nią robić coś innego – splatać!

Jeśli zdarzy ci się przejść przez łąkę lub spacerować ścieżką, możesz natknąć się na wysokie źdźbła trawy, kłosa albo rośliny o długich, smukłych liściach.

Znajdź trzy mocne źdźbła rosnące blisko siebie. Nie zrywaj ich – zacznij splatać je w warkocz, tak jak się czesze i zaplata włosy komuś, o kogo chce się zadbać.

Jeśli ktoś przyjdzie po tobie w to samo miejsce, może się zdziwić, widząc te delikatne sploty. To coś nieoczekiwanego i niezwykłego, co można odkryć na samym środku łąki.

