

Murede karp

Olivia Kitterman

(Põhineb tõestisündinud lool.)

Lugu leidis aset Ameerika Ühendriikides.

Olivia kiirustas oma klassist välja enne, kui kool läbi oli. Ta proovis mitte kellelegi silma vaadata.

Täna oli Olivia esimene teraapiapäev. Ema selgitas talle, et ta kohtub arstiga, kes saab teda tema muredega aidata. Olivia oli tihti mures. Mõnikord oli ta nii mures, et oli raske magada või sõpradega lõbutseda.

Olivia hüppas ema autosse ja vajus oma istmel lössi.

„Kas sinuga on kõik korras?” küsis ema.

Olivia ei vastanud kohe. „Miks ma pean minema arstile?”

Ema hakkas sõitma. „Taevane Isa annab meile arstid meie aitamiseks. Just nagu ta annab teisi asju meie aitamiseks, näiteks sõbrad ja pühakirjad. Kas mäletad seda pühakirjaketti, mille tegime?”

Olivia noogutas. Ema oli aidanud tal leida pühakirjasalme, mis aitasid tema muredega. Iga salmi juurde kirjutas ema, kust leida järgmine. Kui Olivia oli õhtul mures, siis ta palvetas ja otsis üles ühe nendest pühakirjakohtadest. Seejärel luges ta teisi ketis olevaid pühakirjasalme, kuniks suutis magama jääda.

Kui Olivia ja ema arstikabinetti sisenesid, siis doktor Posy tutvustas ennast. Ta küsis Olivialt tema tunnete kohta. Olivia rääkis talle natuke oma muredest.

„Paljudel inimestel on miski, mida kutsutakse ärevuseks,” ütles doktor Posy. „Nad muretsevad palju, just nagu sina. Aga sa saad teha asju, mis aitavad sul vähem muret tunda. Kas sa võid mõnda neist minuga proovida?”

Olivia mõtles tihti oma muredele.



Olivia vaatas oma jalatseid ja noogutas.

Doktor Posy ulatas Oliviale väikese karbi. „See on murede karp. See kaitseb meie muresid, nii et me ei peaks nende peale mõtlema.”

Olivia keerutas karpi käte vahel. See ei näinud välja nagu midagi erilist.

„Järgmine kord, kui kardad, siis kirjuta oma mure paberitükile ning pane karpi,” ütles doktor Posy. „Seejärel vali aeg, millal iga päev karbi murede ajaks avad. Kui muretsed millegi pärast enne murede aega, siis ütle: „Ma ei pea sellele praegu mõtlema.””

„Olgu,” ütles Olivia. Doktor Posy aitas tal kirjutada üles tema suurimad mured ja Olivia toppis need karpi.

Hiljem sel päeval tuli Oliviale meelde üks tema muredest. *See on murede karbis*, ütles ta endale. *Ma saan selle pärast hiljem muretseda*. Ta proovis sellele mitte mõelda. Selle asemel mängis ta oma vennaga.

Kui oli magamamineku aeg, oli Olivia ärevil. Magamamineku ajal oli kõige raskem muredega toime tulla. Ta pani oma murede karbi ja pühakirjad voodi kõrvale ning kutsus ema.

„Mis siis, kui see ei tööta?” küsis ta.

Ema kallistas teda. „Siis me proovime veel. Taevane Isa aitab sul leida teisi viise, mis võivad aidata.”

Olivia noogutas. „Võib olla ma peaksin ka selle murede karbi jaoks üles kirjutama.”

„Hea mõte,” ütles ema. Ta ütles koos Oliiviaga palve. See aitas Olivial end natukene paremini tunda.

Natuke aega pärast seda, kui ema tule kustutas, tuli Oliviale meelde üks mure. Ta pani tule põlema. Ta kirjutas mure üles ja pani hilisemaks karpi. Ta tegi veel ühe palve, et paluda Taevast Isalt lohutust.

Seejärel avas ta oma pühakirjad ning otsis pühakirjaketist pärit märgistatud pühakirjasalmi. Esimene salm, mille ta leidis, oli Jesaja 41:10. Selles oli kirjas: „Ära kardada, sest ma olen sinuga.”

Salmi kõrvale oli ema kirjutanud „Õpetus ja Lepingud 6:36”. Olivia otsis selle pühakirjakoha üles ja luges selle kõva häälega ette. „Vaadake minu poole igas oma mõttes; ärge kahelge, ärge kartke.”

Olivia tundis rahu. Ta teadis, et tõenäoliselt tuleks mõni muu mure veel meelde. Aga Taevane Isa oli andnud talle palju asju, et aidata tal end paremini tunda. Ta oli ta palvetele vastanud. Ja sellest oli palju abi! ●



Pööra lehte, et ka endale sarnaselt Oliviale pühakirjakett teha.