

# Un momento agradable

**Momento agradable**

.....

.....

.....

.....

Burbuja de  
**Pensamiento**

Burbuja del  
**Cuerpo**

Burbuja de  
**Sentimientos**



## *Un momento desagradable*

**Momento desagradable**

.....

.....

.....

.....

*Burbuja de*  
**Pensamiento**

*Burbuja del*  
**Cuerpo**

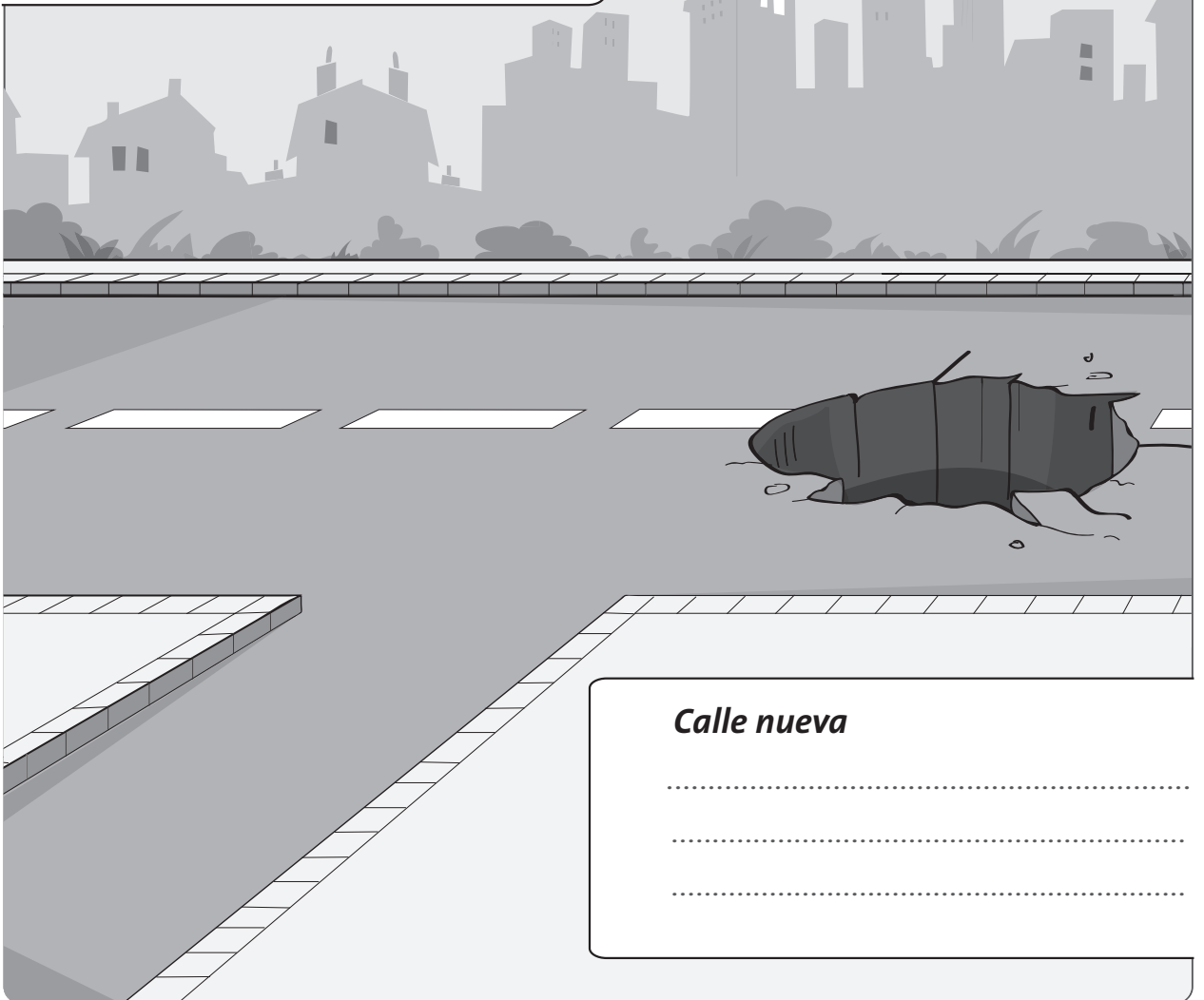
*Burbuja de*  
**Sentimientos**



## *Agujeros y calles distintas*

***Calle del agujero***

.....  
.....  
.....



***Calle nueva***

.....  
.....  
.....

## Conversaciones difíciles

Me siento...  
**quiero...**

Me siento...  
**quiero...**



**Soluciones creativas**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Comentario de enganche

*¿Quiénes eran los personajes principales?*

.....  
.....

*¿Cuál era el gancho?*

.....  
.....

*¿Qué sentías y qué querías?*

.....  
.....

*¿Qué sentían y querían los otros personajes?*

.....  
.....

*¿Qué pasó?*

.....  
.....

*¿Otros finales posibles?*

.....  
.....

# PROPUESTA DE LECTURAS

## *TODO EL MUNDO NECESITA UNA PIEDRA de Byrd Baylor*

Todo el mundo necesita una piedra. Lo siento por esos niños que no tienen una piedra por amigo. Lo siento por esos niños que solo tienen triciclos, bicicletas, caballos, elefantes, peces de colores, tres casas verdes de juguete, dragones y cosas de esas... si ellos no tienen una piedra como amigos.

Por eso, voy a dar mis diez reglas para encontrar una piedra. Pero no una piedra cualquiera, quiero decir una piedra especial que encuentres tú mismo y conserves todo el tiempo que puedas, quizá para siempre...

Si alguien dice: «¿qué tiene de especial esa piedra?», ¡ni se te ocurra decírselo! Yo no lo hago. Nadie debería saber qué hace de especial la piedra de otra persona.

Está bien, estas son las reglas:

- 1) Si puedes, ve a una montaña donde no haya nada más que cientos de miles de pequeñas, brillantes, preciosas y redondas piedras. Pero si no puedes, cualquier lugar será bueno, incluso una calle arenosa.
- 2) Cuando mires a las piedras, no prestes atención a padres, madres, hermanos o hermanas, o incluso a los mejores amigos que te estén hablando. Deberías escoger una piedra cuando todo esté en calma. No dejes a perros ladrar cerca de ti o abejas zumbando cerca de ti, pero si lo hacen, ¡no te preocupes! La peor cosa que puedes hacer es ir a coger piedras cuando estás preocupado.
- 3) Inclínate... Más... ¡Incluso más! Deberías agacharte tanto que tu cabeza casi tendría que tocar el suelo. Tienes que mirar a una piedra directamente, de lo contrario, no me culpes a mí si no puedes encontrar una buena piedra.
- 4) No elijas una piedra demasiado grande... Te arrepentirás siempre si no encaja bien en tu mano, o si no te cabe en el bolsillo. Una piedra tan grande como una manzana es demasiado grande. Una piedra tan grande como un caballo es super-grande.
- 5) No elijas una piedra demasiado pequeña. Será demasiado fácil de perder, o un ratoncillo podría comérsela pensando que es una semilla.

6) El tamaño de la piedra tiene que ser perfecto. Tienes que sentirla cómoda en tu mano cuando cierras la mano, tiene que saltar en tu bolsillo. Algunas personas tocan una piedra cientos de veces al día. Hay muchas cosas que te hacen sentir bien al estar con una piedra si esta es perfecta.

7) Busca el color perfecto. Este podría ser una mezcla entre rosa grisáceo y plateado. Algunas piedras que parecen marrones tienen muchísimos otros colores que solo se aprecian cuando las miras fijamente. Otra manera de ver colores es meter la piedra en un arroyo límpido, si tienes uno alrededor.

8) La forma de la piedra depende de ti. Hay una chica en Alaska a la que solo le gustan las piedras puntiagudas. No me preguntes por qué... Lo que tienes que recordar sobre las formas es esto: cualquier piedra parece correcta junto a muchas otras en una colina, pero muy pocas serán especiales. Tiene que ser buena por sí misma cuando la metes en la bañera.

9) Huele siempre una piedra. Las piedras tienen su propio olor. Algunos niños pueden saber, oliendo una piedra, si esta viene del centro de la tierra, o del medio del océano, o de la cima de una montaña donde la brisa la ha acariciado durante millones de años. Descubrirás que los adultos no pueden decir estas cosas. ¡Qué pena por ellos! Ellos simplemente no pueden oler tan bien como los niños.

10) No pidas a nadie que te ayude a escoger. He visto a una chica elegir una piedra en medio del desierto lleno de piedras y marcharse sola. He visto a un caracol pasar a lo largo de veinte piedras buscando durante todo un día su piedra perfecta. Tú tienes que buscar tu propia piedra. Lo sabrás cuando la encuentres

Muy bien, aquí están las diez reglas. Si se te ocurre alguna más, anótala tú mismo. Voy a jugar a un juego donde podemos jugar yo y una sola piedra.

### ***LA TAZA VACÍA (Cuento Zen)***

Un profesor de filosofía fue al maestro Zen Nan-In, un maestro japonés que vivió en la era Meiji, y le preguntó acerca de Dios, la meditación y muchas cosas por el estilo. El maestro lo escuchó silenciosamente y luego le dijo: «Te ves cansado. Has escalado esta alta montaña, has llegado de un remoto lugar. Déjame que primero te sirva té». El profesor esperó. Hervía con preguntas, pero mientras cantaba el samovar y el aroma del té se difundía, el maestro dijo: «Espera, no estés tan apurado. Quizás, hasta tomando el té pueden contestarse tus preguntas».

El profesor empezó a preguntarse si su viaje no habría sido en vano. «Este hombre parece loco, ¿cómo puede contestarse mi pregunta sobre Dios tomando té?

Pero también estaba cansado y sería bueno tomar una taza de té antes de descender de la montaña.

El maestro trajo la tetera, vertió té en la taza y el té comenzó a inundar el plato, pero él continuó vertiéndolo. Luego el plato también se llenó. Solo una gota más y el té habría comenzado a caer al piso. El profesor dijo: «Deténgase, ¡qué está haciendo! ¿no vé que la taza está llena, que el plato está lleno?».

Y Nan-In dijo: «Esa es la precisa situación en la que te hallas. Tu mente está tan llena de preguntas que aun si respondo, no tienes lugar para alojar las respuestas. Y te digo, desde que entraste en esta casa, tus preguntas inundan todo el lugar. Esta pequeña choza está llena de tus preguntas. Regresa, vacía tu taza y luego ven. Primero haz un poco de espacio dentro de ti».

### ***CRUZANDO EL RÍO (Cuento Zen)***

Un anciano maestro y dos discípulos andaban en paz y silencio por un largo camino.

Hacia el mediodía llegaron a un río y vieron a una chica muy guapa sentada tranquilamente con los pies puestos en el agua. La chica contemplaba receptiva y seductora a los tres caminantes.

Los dos discípulos empezaron a mostrarse nerviosos ante tanta belleza. Los dos quedaron embelesados por el atractivo radiante del cuerpo de la chica y por la brillantez de su mirada.

Poco a poco se fueron acercando y dejando al maestro en un segundo plano.

Ella, con actitud seductora, los miró y les dijo:

—¿Quién de los dos podría ayudarme a cruzar el río?

Los dos muchachos se miraron y dirigieron un gesto interrogando al maestro que observaba lo que estaba pasando. El maestro lanzó una mirada a cada uno de ellos sin abrir boca. Después de un largo minuto de dudas, uno de los discípulos avanzó, y cogiendo a la chica en brazos, la ayudó a cruzar el río entre sonrisas, caricias y mucha complicidad.

Una vez llegaron al otro lado del río se dieron un beso y se despidieron sin dejar de mirarse. El joven se dio media vuelta y continuó el camino con el otro discípulo y el maestro.



El discípulo que se había quedado junto al maestro no dejaba de lanzar interrogadoras miradas al silencioso e impassible anciano que solo observaba. Pasaban las horas mientras avanzaban silenciosos por las montañas y valles. El discípulo que no había cruzado el río junto a la muchacha lo estaba pasando muy mal, pero no decía nada.

Por la noche, cuando llegaron a casa, sus movimientos delataban su estado interno: se quemaba con el fuego que encendía, se le caía el vaso de agua que sostenía entre sus manos, tropezaba con la raíz de un árbol del jardín... Su mirada siempre encontraba el rostro impassible y ecuánime del anciano, que lo observaba sin emitir juicio ni palabra.

Tres días después, el chico se dirigió hacia el maestro y le dijo con rabia:

—¿Por qué no le has dicho nada a mi hermano, que rompiendo las reglas de la sobriedad ha encendido el fuego del erotismo con aquella chica del río?, ¿por qué?!, ¿por qué no le has dicho nada?!... ¡¡Y no me digas que la respuesta está en mi interior porque no puedo escuchar ni ver nada con claridad!!, ¡necesito entender!, dame una respuesta, por favor.

El anciano, dedicándole una mirada de rigor y benevolencia, le respondió con serenidad:

—Tu hermano ha tomado la mano de aquella chica a un lado del río, y la ha soltado cuando ha llegado al otro lado. Tú has tomado la mano de aquella chica a un lado del río, y aún no la has soltado.

### **LA VASIJA AGRIETADA (Cuento Zen)**

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón; pero cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente; desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole:

—Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.

El aguador apesadumbrado, le dijo compasivamente:

—Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

Así lo hizo la tinaja. Y, en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada porque, al final, solo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces:

—¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino?

Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado, y durante dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi Madre. Si no fueras exactamente como eres, con todos tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.

### ***LA CASA DE HUÉSPEDES de Rumi***

El ser humano es una casa de huéspedes.  
Cada mañana un nuevo recién llegado.  
Una alegría, una tristeza, una maldad  
Cierta conciencia momentánea llega  
Como un visitante inesperado.  
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!  
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,  
Que vacían tu casa con violencia.  
Aun así, trata a cada huésped con honor  
Puede estar creándote el espacio  
Para un nuevo deleite.  
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,  
Recíbelos en la puerta riendo  
E invítalos a entrar.  
Sé agradecido con quien quiera que venga  
Porque cada uno ha sido enviado  
Como un guía del más allá.

## ***EL BOTE de Thich Nhat Hah***

Un hombre estaba remando en su bote corriente arriba durante una mañana muy brumosa.

De repente vio que otro bote venía corriente abajo, sin intentar evitarle. Avanzaba directamente hacia él, que gritaba:

—¡Cuidado! ¡Cuidado!

Pero el bote le dio de pleno y casi le hizo naufragar.

El hombre estaba muy enfadado y empezó a gritar a la otra persona para que se enterara de lo que pensaba de ella. Pero cuando observó el bote más de cerca, se dio cuenta de que estaba vacío.

## ***DOS LOBOS (Parábola)***

El jefe de una tribu cheerokee le habla a su nieto acerca de la vida.

Le dice:

—Una gran batalla está ocurriendo dentro de mí. Es una lucha terrible. Es una lucha entre dos lobos. Uno de los lobos es el mal: él es el temor, la ira, la envidia, la codicia, la arrogancia, el resentimiento, la mentira, la soberbia, la culpa. El otro es el bien: él es la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la humildad, la generosidad, la verdad, la compasión, la dulzura y la fé. Esta misma pelea ocurre dentro de ti y dentro de cada uno de nosotros.

El niño se queda pensando en lo que le había dicho su abuelo.

Pasado un tiempo le pregunta:

—¿Qué lobo ganará?

El anciano mira a su nieto fijamente y contesta:

—El que alimentas.

## *LAS LLAVES DE LA FELICIDAD (Cuento Zen)*

En un lugar desconocido del Universo, hace muchos años, se encontraban reunidos todos los grandes dioses de la antigüedad dispuestos a gastarles una gran broma al ser humano. En realidad, era la broma más importante de la vida sobre la Tierra. Para llevar a cabo la gran broma, antes que nada, determinaron cuál sería el lugar que a los seres humanos les costaría más llegar. Una vez averiguado, depositarían allí las llaves de la felicidad.

—Las esconderemos en las profundidades de los océanos —decía uno de ellos.

—Ni hablar —advirtió otro—. El ser humano avanzará en sus ingenios científicos y será capaz de encontrarlas sin problema.

—Podríamos esconderlas en el más profundo de los volcanes —dijo otro de los presentes.

—No —replicó otro—. Igual que sería capaz de dominar las aguas, también sería capaz de dominar el fuego y las montañas.

—¿Y por qué no bajo las rocas más profundas y sólidas de la tierra? —dijo otro.

—De ninguna manera —replicó un compañero—. No pasarán en cuanto pasen unos miles de años el hombre podrá sondear los subsuelos y extraer todas las piedras y metales preciosos que desee.

—¡Ya lo tengo! —dijo uno que hasta entonces no había dicho nada—. Esconderemos las llaves en las nubes más altas del cielo.

—Tonterías —replicó otro de los presentes—. Todos sabemos que los humanos no tardarán mucho en volar. Al poco tiempo encontrarían las llaves de la felicidad.

Un gran silencio se hizo en aquella reunión de dioses. Uno de los que destacaba por ser el más ingenioso dijo con alegría y solemnidad:

—Esconderemos las llaves de la felicidad en un lugar en que el hombre, por más que busque, tardará mucho mucho tiempo de suponer o imaginar...

—¿Dónde?, ¿dónde? —preguntaban con insistencia y ansiosa curiosidad los que conocían la brillantez y lucidez de aquel dios.

—El lugar del Universo que el hombre tardará más en mirar, y en consecuencia tardará más en encontrar, es en el interior de su corazón.

Todos estuvieron de acuerdo y así concluyó la reunión de dioses. Las llaves de la felicidad se esconderían dentro del corazón de cada ser humano.