Sylvia Comas

Ilustrado por
Fermín Solís

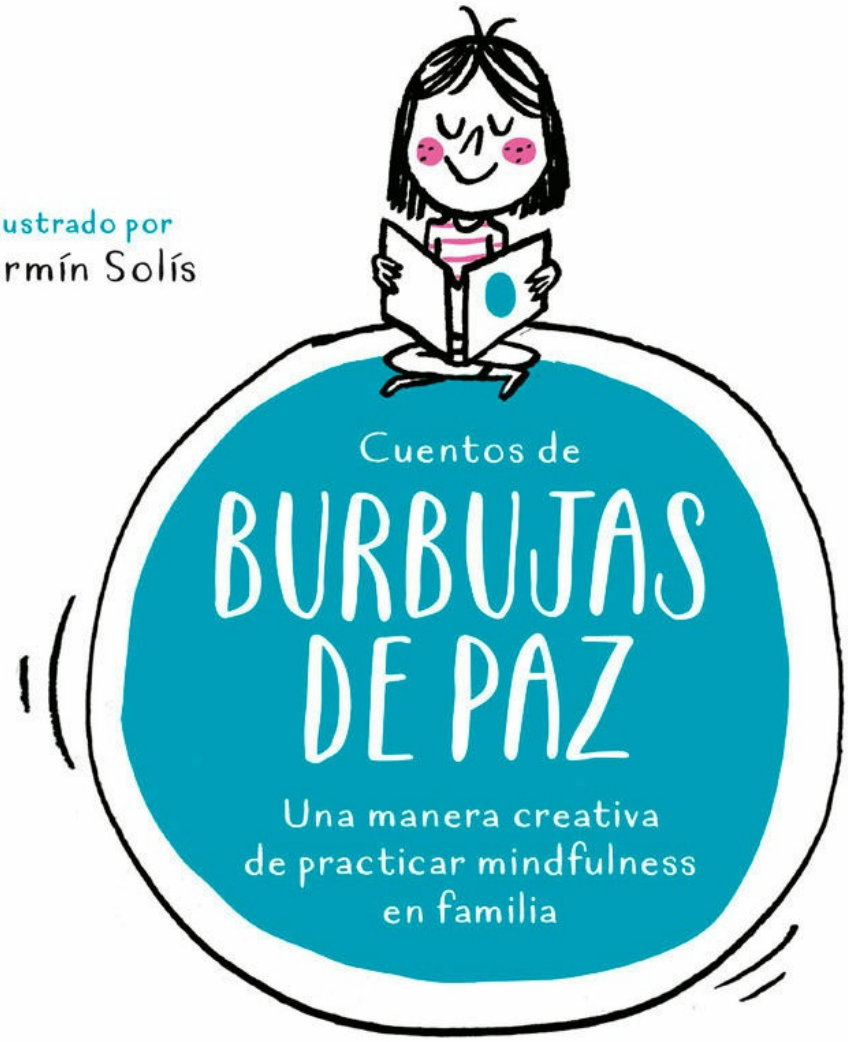
Cuentos de BURBUJAS DE PAZ

Una forma creativa de practicar mindfulness en familia

NUBE **DE TINTA**

Sylvia Comas

Ilustrado por
Fermín Solís



Cuentos de BURBUJAS DE PAZ

Una manera creativa de practicar mindfulness en familia

NUBE **DE TINTA**

SÍGUENOS EN

megustaleer

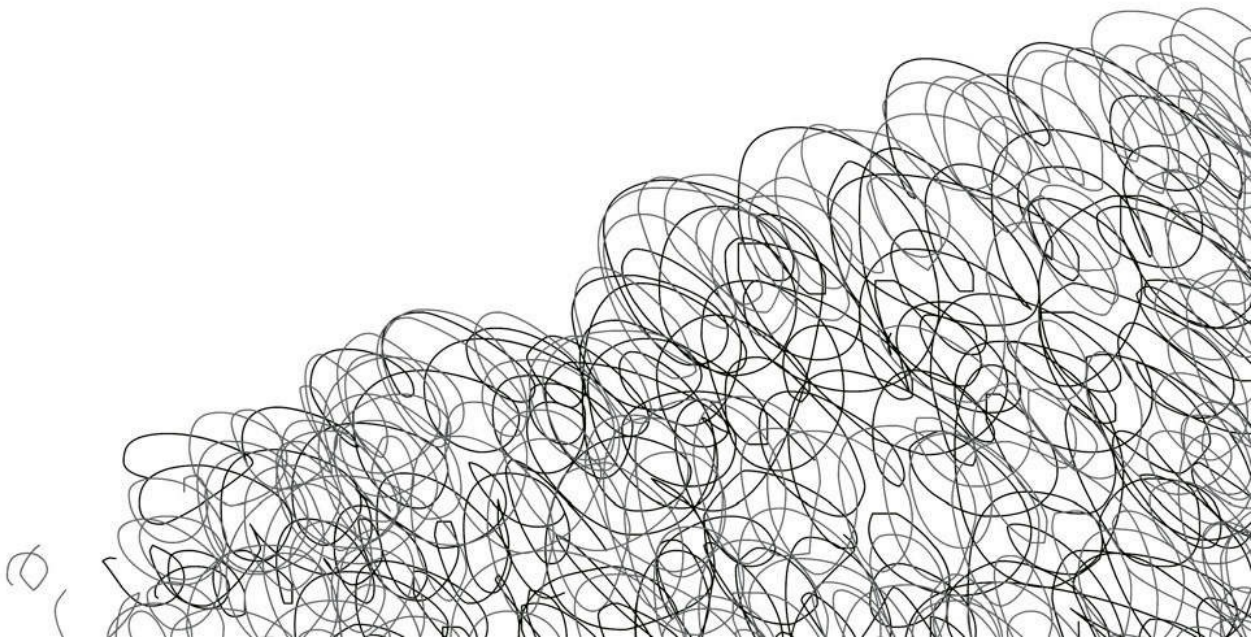
@megustaleerebooks

@megustaleer

@megustaleer

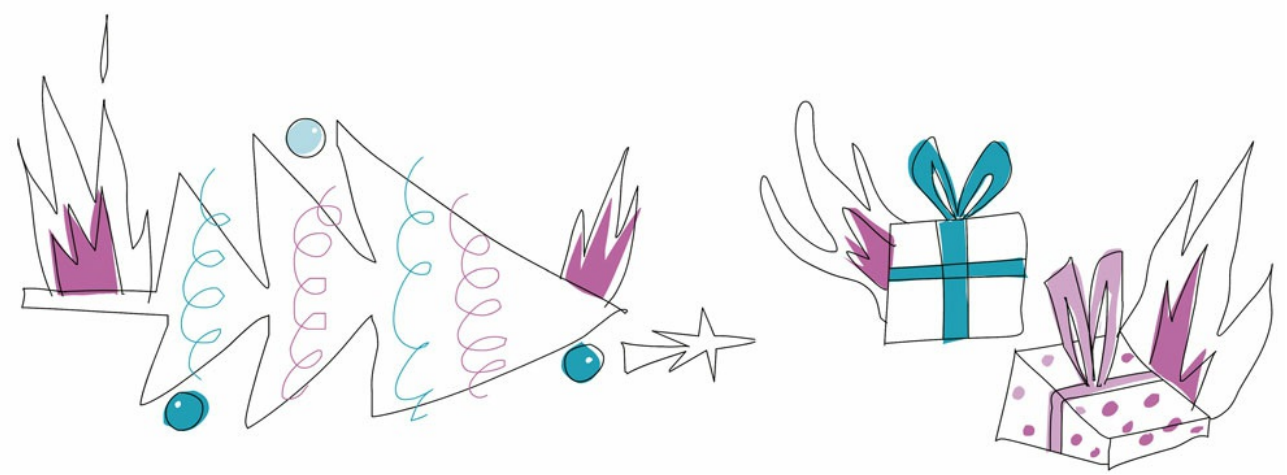
Penguin Random House Grupo Editorial

El cumpleaños de Max

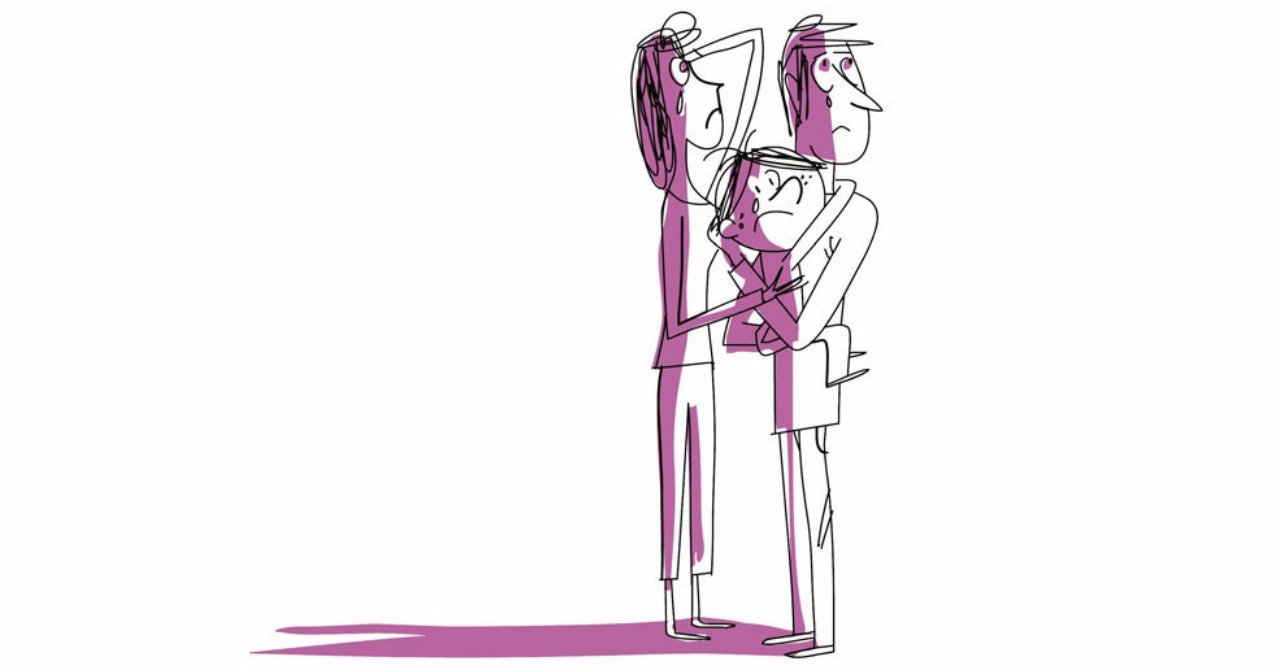


Max es un chico especial y muy sabio.

Cuando tenía ocho años, el día después de Reyes, una colilla mal apagada en la casa de un vecino provocó un gran incendio en el edificio en el que vivía.



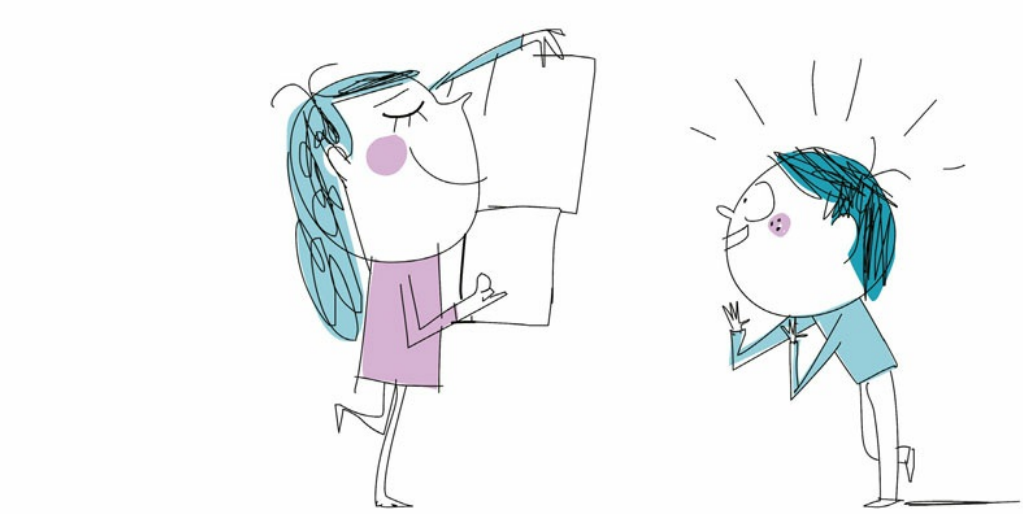
Se quemaron todas sus pertenencias, incluidos los regalos que acababa de recibir por Navidad.



Tras ese incidente, Max tuvo que aprender a superar el miedo que había pasado esa

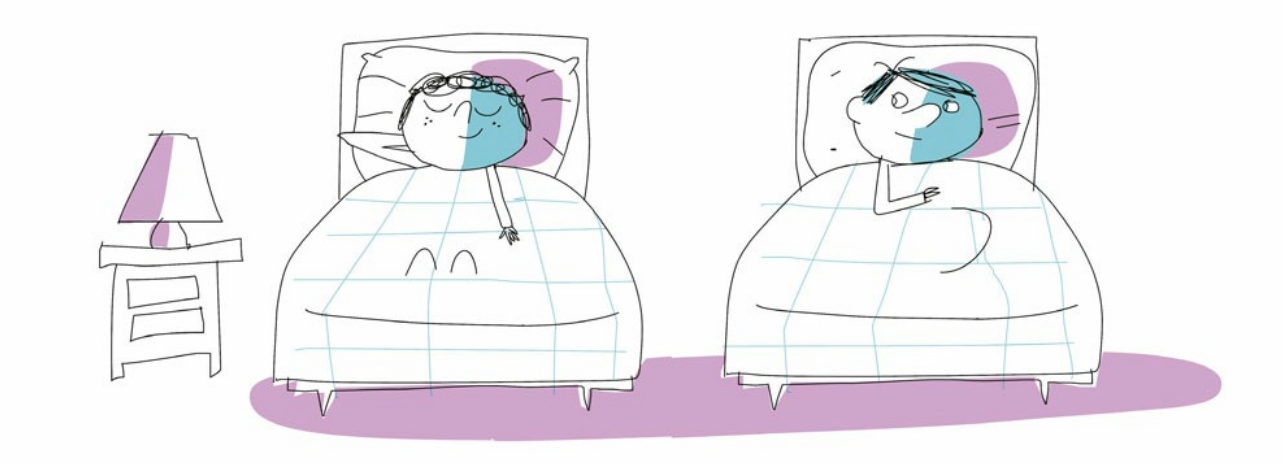
noche hasta que los bomberos los rescataron y también a vivir en una casa más pequeña con menos cosas.

De ese año recuerda especialmente la generosidad de su amiga Olivia, que dos meses después del incendio decidió compartir con él sus regalos de cumpleaños;



el apoyo de su primo Diego, que lo invitó a dormir en su casa todos los fines de semana, y, en general, el de todos los niños de su clase, que lo trataron con mucha amabilidad

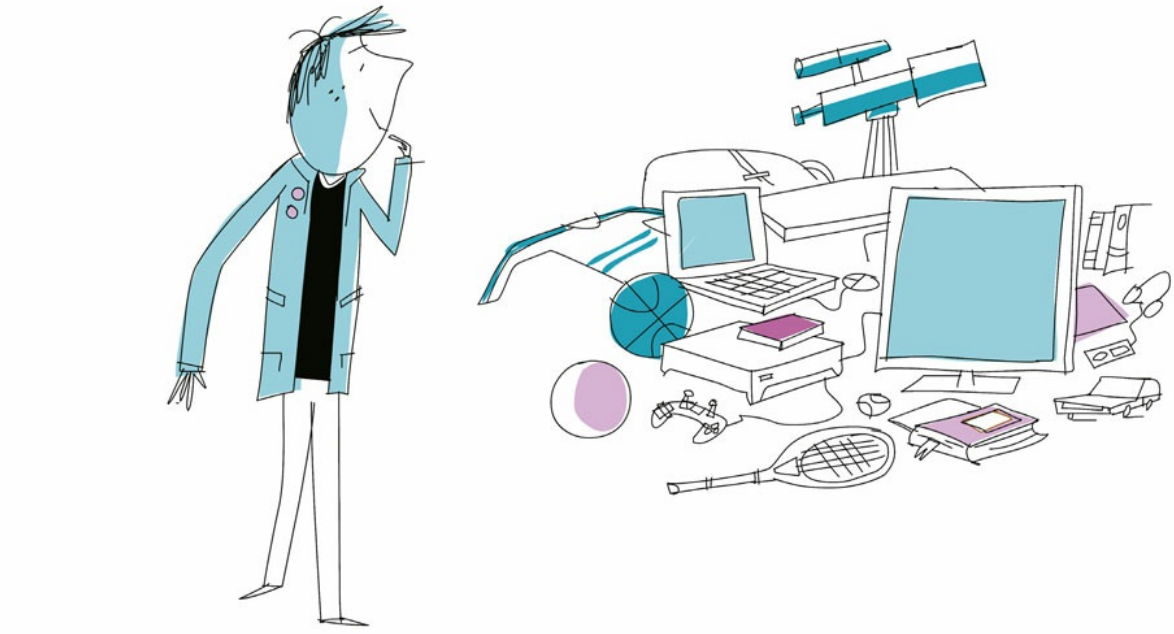
durante el resto del curso.



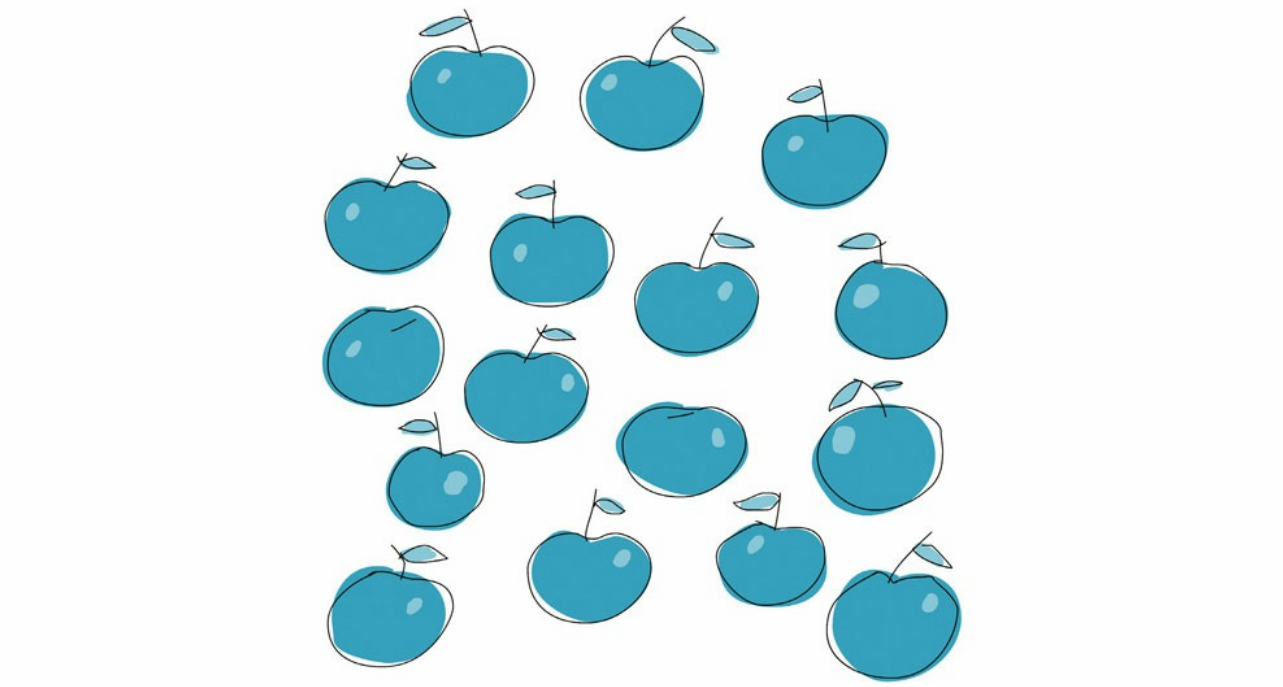
Al cumplir los dieciséis, Max se dio cuenta de que ya había vivido la misma cantidad de años después que antes del incendio y de que volvía a disponer de una casa grande, de mucha ropa, muchos juguetes y todavía más libros. Lo cierto es que tenía incluso más de todo que antes del incendio.

Así, Max decidió que había llegado ya el momento de hacer llegar su apoyo a otras personas que lo necesitaran, como tiempo atrás hicieran otros con él.

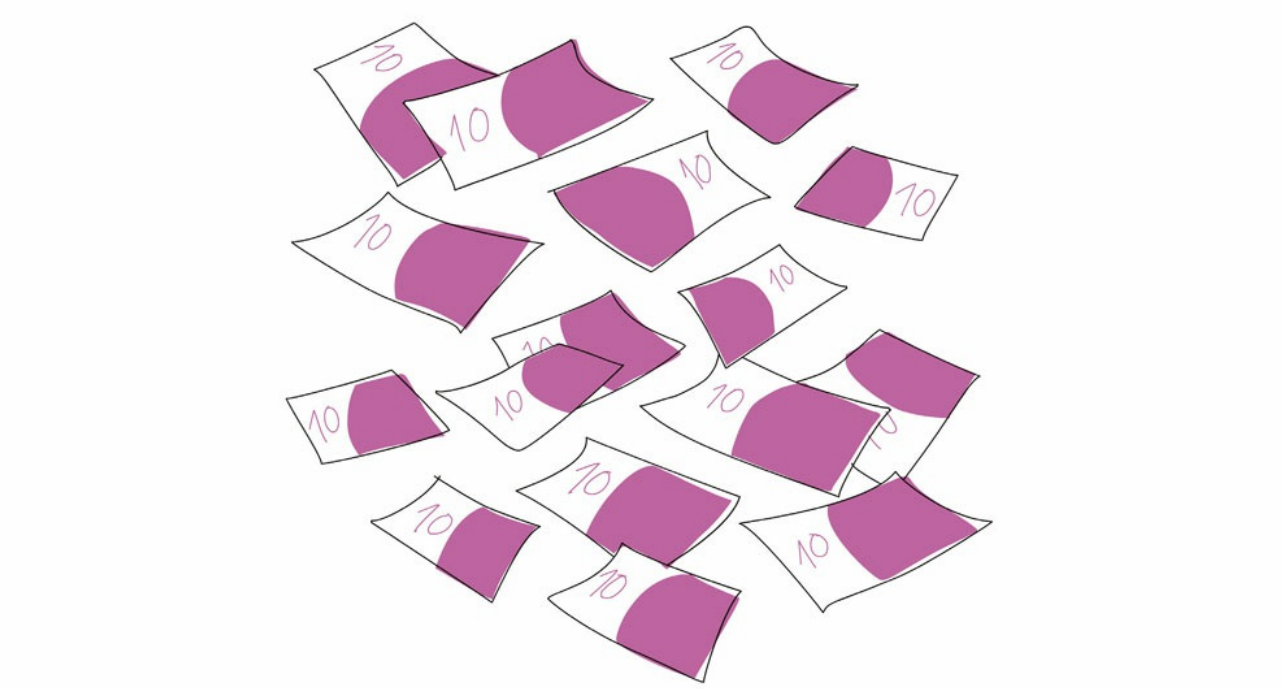
Por eso pidió a su madre que donara su regalo de cumpleaños a quienes estuvieran pasando dificultades.



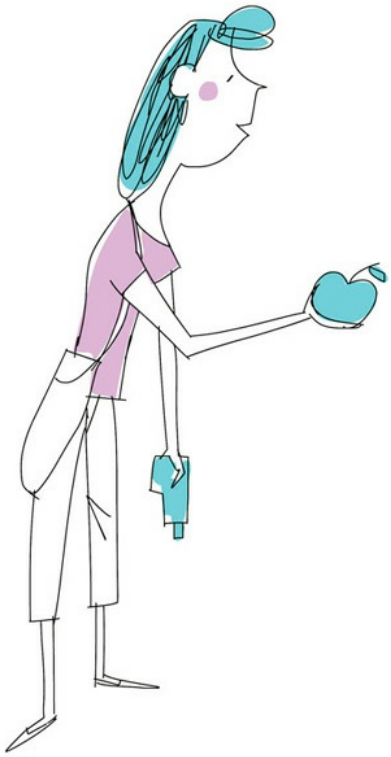
Sonia tuvo una idea brillante. Compró dieciséis manzanas en el supermercado,

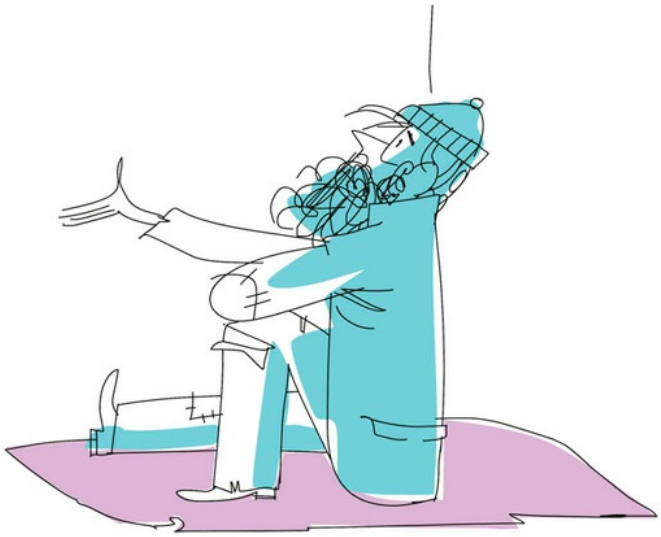


preparó dieciséis billetes de 10 euros y, con la cámara de vídeo del padre de Max (comprada después del incendio), salió a caminar por la ciudad.



Primero se encontró con un anciano mendigo al que le contó: “Hoy es el decimosexto cumpleaños de mi hijo Max y me ha pedido que, para celebrarlo, le entregue su regalo a quien pueda necesitarlo más que él”, mientras le ofrecía una manzana y un billete de 10 euros. El hombre sonrió y mirando a la cámara dijo: “Feliz cumpleaños, Max”.



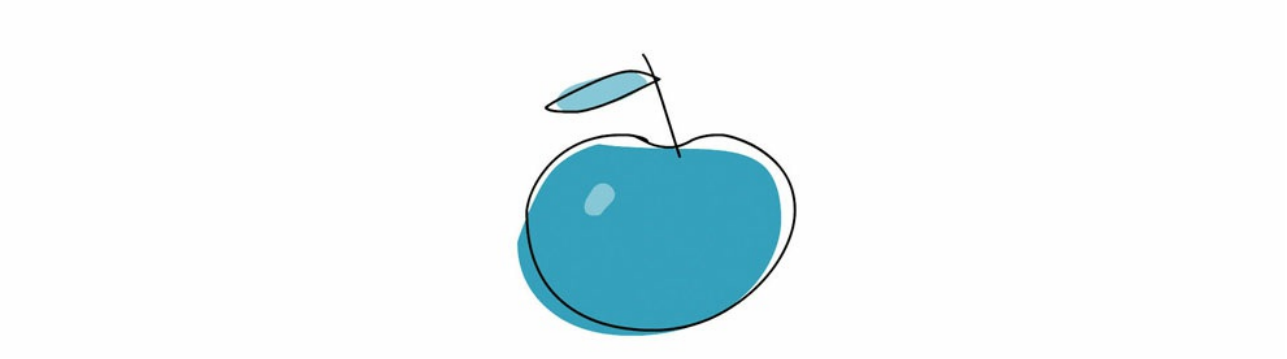


Al cabo de un rato vio a un grupo de personas haciendo cola delante de una iglesia para recibir sopa y pan y les repartió también varias manzanas y billetes. Todos ellos a la vez, en coro y apostados delante de la cámara, desearon feliz cumpleaños a Max.

A continuación, Sonia usó 60 euros para comprar arroz y leche, que entregó, junto con otras seis manzanas, a unas cuantas personas que recogían comida para el Banco de Alimentos delante de un supermercado.

Por supuesto, le desearon a Max un feliz cumpleaños.

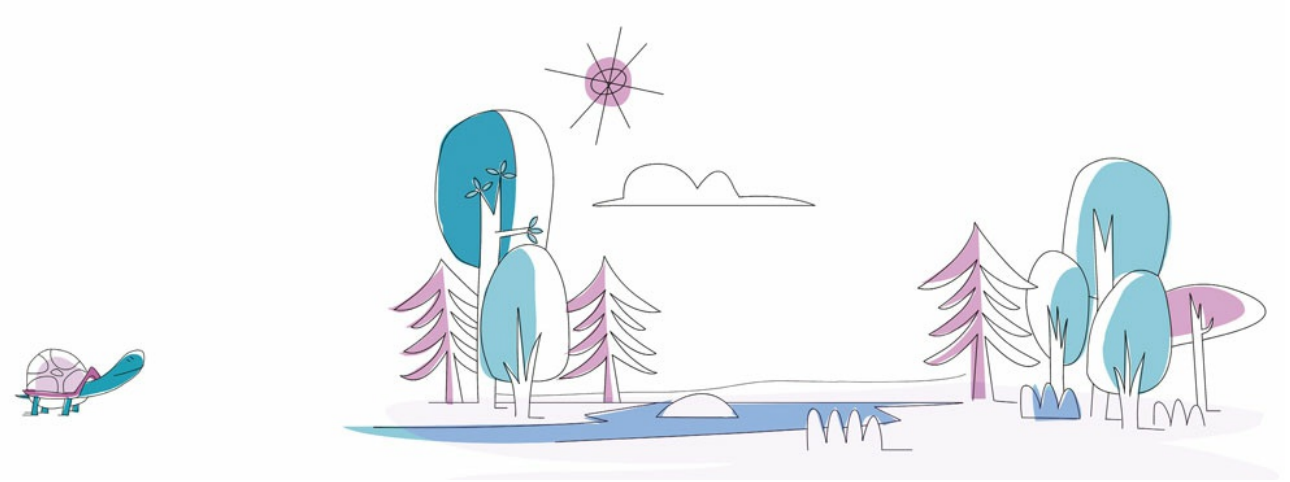
Con el último billete de 10 euros y la última manzana, Sonia fue a casa de Diego y habló con su mamá, que acababa de perder su empleo. Le explicó, como a los demás, el deseo de Max para su regalo de cumpleaños.



Esta, conteniendo con dificultad las lágrimas, gritó ante la cámara:
"¡Feliz cumpleaños, Max!".

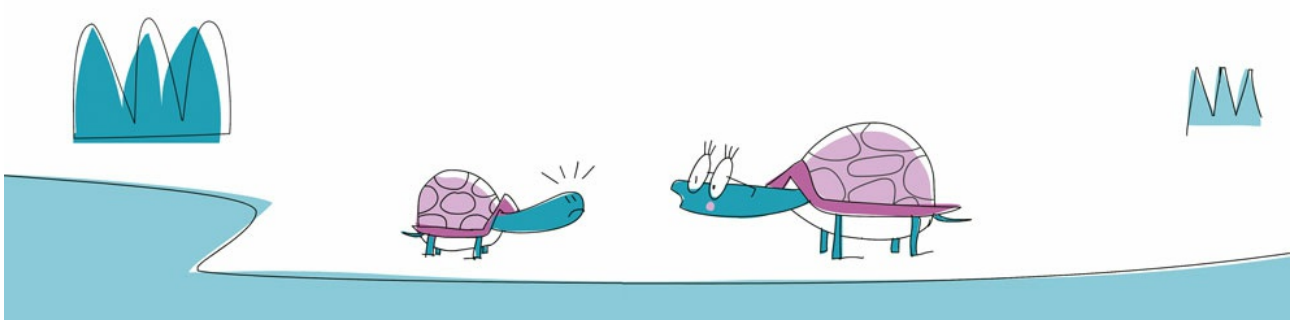
Para Max, el video que hizo su madre, con las felicitaciones, las sonrisas y el agradecimiento de todas esas personas desconocidas —y también el de su tía— a las que pudo ayudar fue el mejor regalo que jamás hubiera pensado recibir en su decimosexto cumpleaños.

La pequeña tortuga

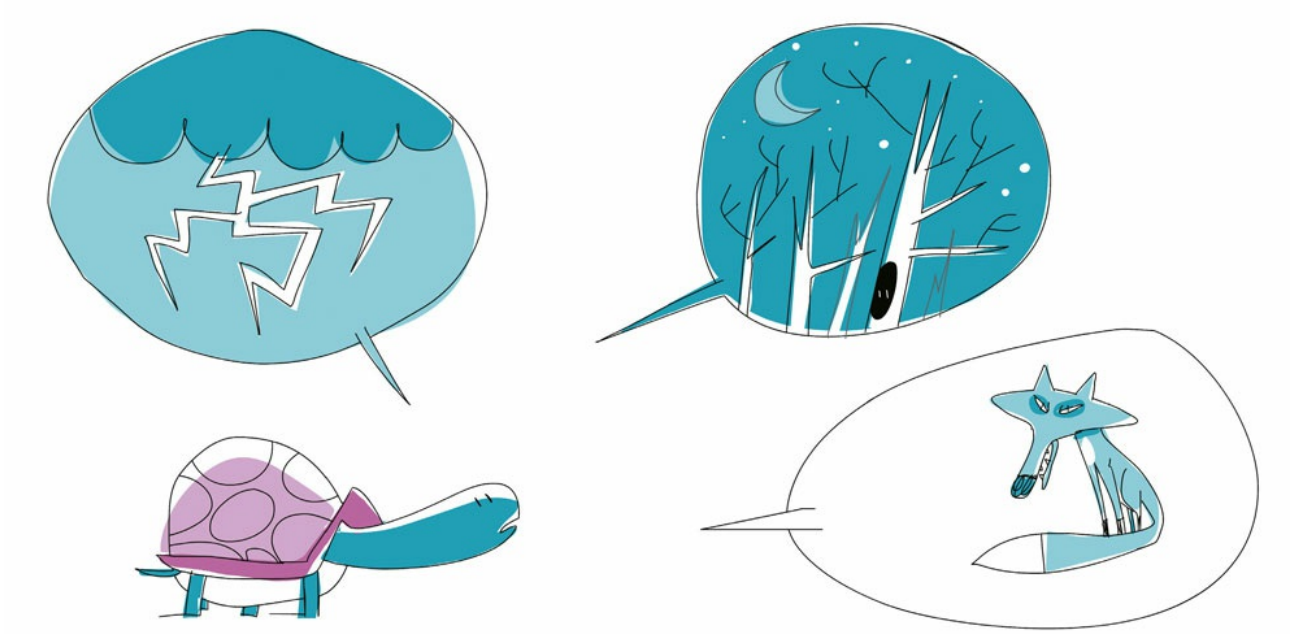


Había una vez una pequeña tortuga llamada Bufy que vivía con sus padres en un frondoso bosque. Cada año, en verano, la familia visitaba a la abuela tortuga, que vivía al otro lado del bosque.

El año en que Bufy cumplió diez años, su mamá le dijo:
—Bufy, este año, como ya eres mayor, irás tú solita a casa de la abuela. Tu papá y yo tenemos trabajo y no podremos ir hasta más adelante.



Al oír esas palabras, Bufy se asustó un poco ante la perspectiva de viajar sola y decidió compartir la preocupación que sentía con su mamá:
—Mami, oye, ¿estás segura de que puedo ir sola? El trayecto dura varios días y además en algunos de los viajes anteriores pasaron cosas que me inquietaron: tormentas repentinas con muchos truenos y relámpagos, y noches oscurísimas repletas de ruidos extraños. Y lo peor fue el día en que nos cruzamos con un zorro y casi se nos come a todos.
¡Pasé tanto miedo!



Su madre, sonriendo, la tranquilizó:

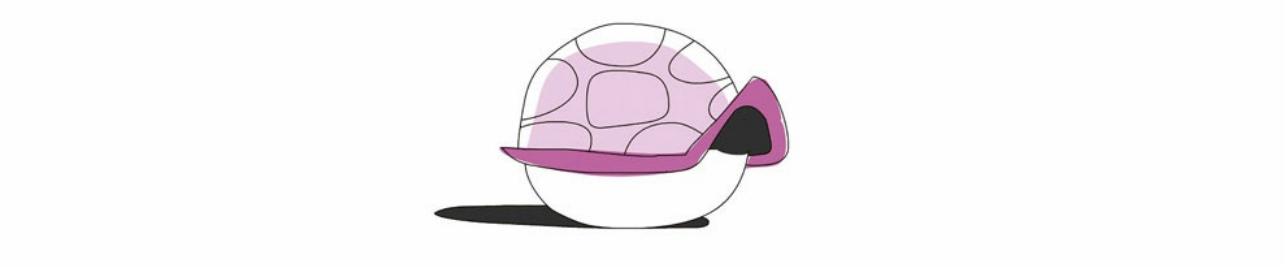
—Bufy, no te preocupes. Tú tienes los recursos necesarios para poder viajar sola y afrontar todo lo que pueda pasar. Si no pensara que puedes hacerlo, no te dejaría emprender ese viaje.

Buffy, un poco sorprendida, preguntó:

—¿Y cuáles son esos recursos que tengo y que puedo usar cuando sienta miedo o esté agitada?

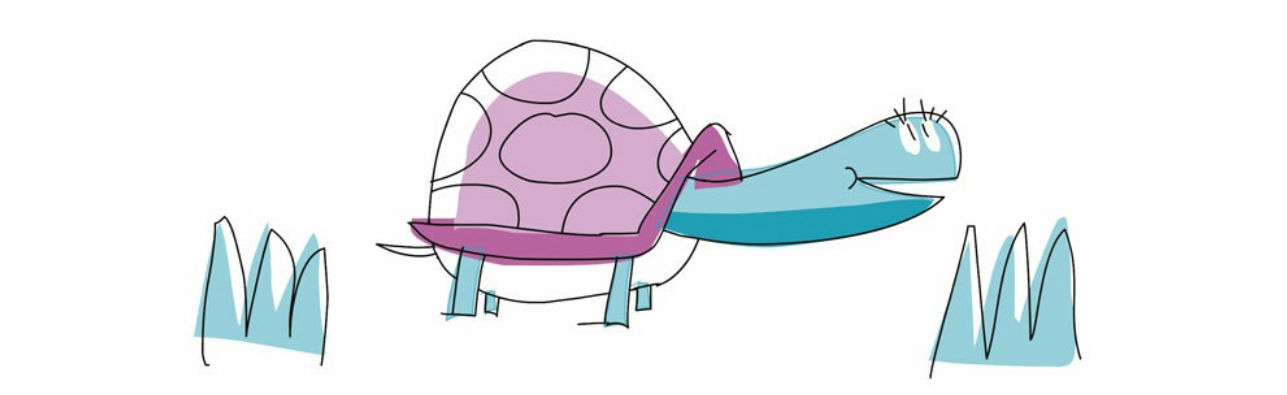
Su madre le respondió enseguida:

—Cuando te sientas intranquila o tengas miedo o estés cansada, puedes permitirte parar y refugiarte en el caparazón. Metes las patas y la cabeza dentro de él y te acurrucas tranquila. En ese espacio interior hay calma y seguridad y puedes permanecer en él tanto tiempo como sea necesario, hasta que pase el peligro o hasta que recuperes la paz y sientas que puedes salir de nuevo.

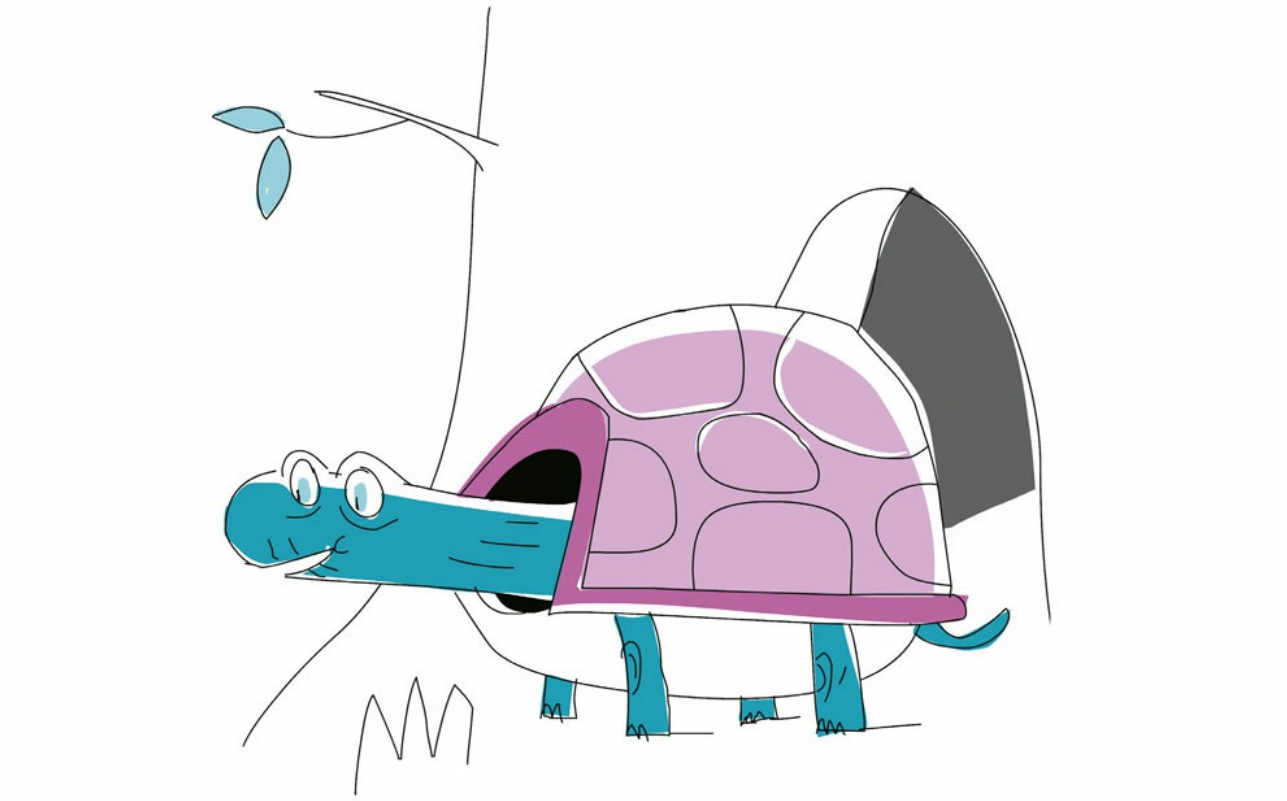


Quizá te ayude hacer una respiración profunda y reconocer cuál es el problema y cómo te hace sentir.

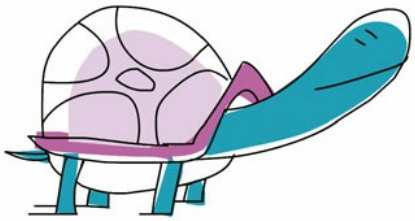
Buffy emprendió el viaje y así lo hizo. No tuvo ningún problema para llegar sana y salva a casa de su abuela y se sintió muy orgullosa de ella misma por haber podido hacer el viaje sola, su primer viaje como una tortuga adulta.

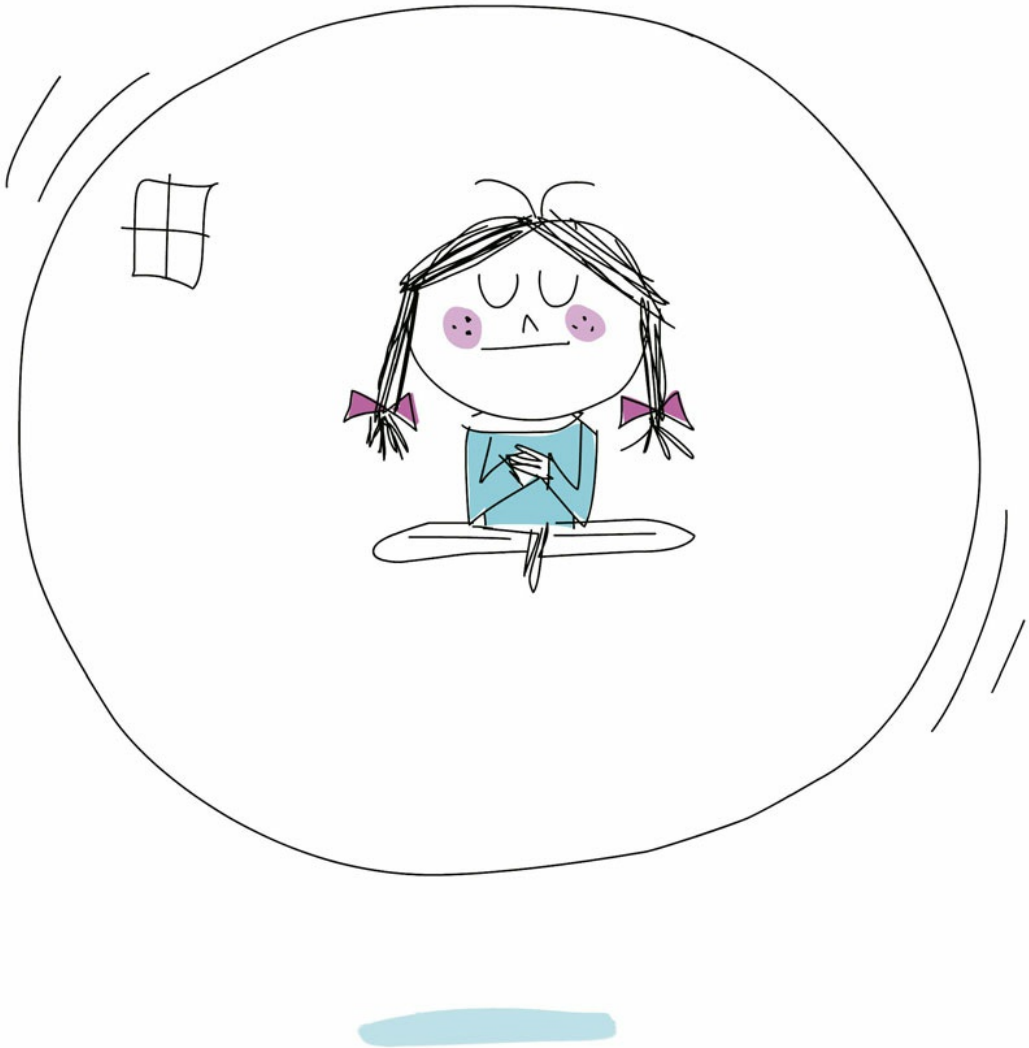


Como las tortugas, todas las personas tenemos un espacio interior de calma y seguridad en el que podemos refugiarnos cuando sintamos miedo o rabia y perdamos el equilibro.



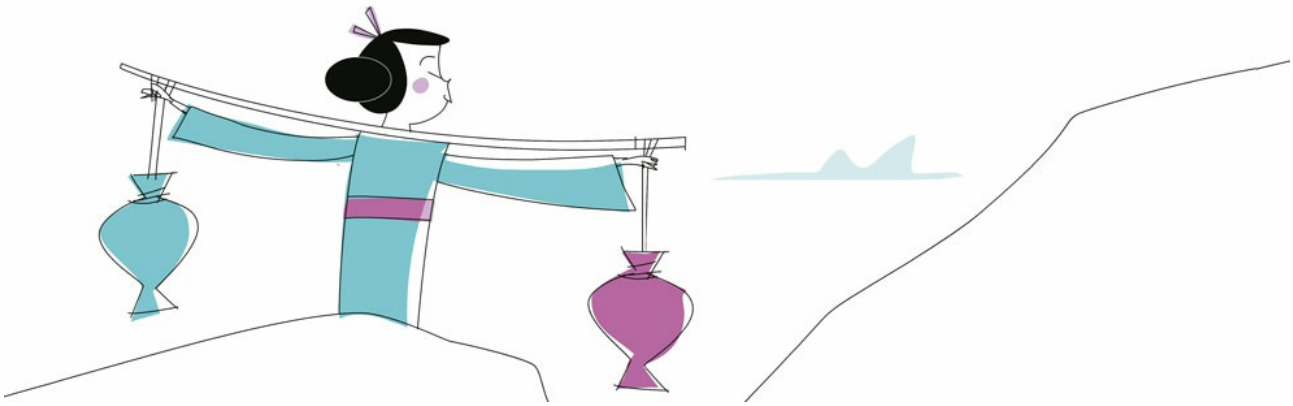
Nuestro caparazón no es rígido como el de las tortugas, es más bien como una burbuja de paz a la que podemos acceder cerrando los ojos, abrazándonos de forma real o imaginaria y prestando atención a la respiración. Al observar el ritmo natural podremos notar cómo la respiración va cambiando y aquietándose a medida que entramos más y más profundamente en ese espacio de calma.





La vasija agrietada de Akimo

Hace muchos años, en el norte de Japón, había una joven llamada Akimo que se ganaba la vida lavando la ropa de una rica familia de comerciantes. Dicha familia vivía en lo alto de una colina y, como en aquella época las casas todavía no tenían agua corriente, Akimo cada día subía agua desde el río transportándola en dos grandes vasijas de barro colgadas de un palo encima de los hombros.

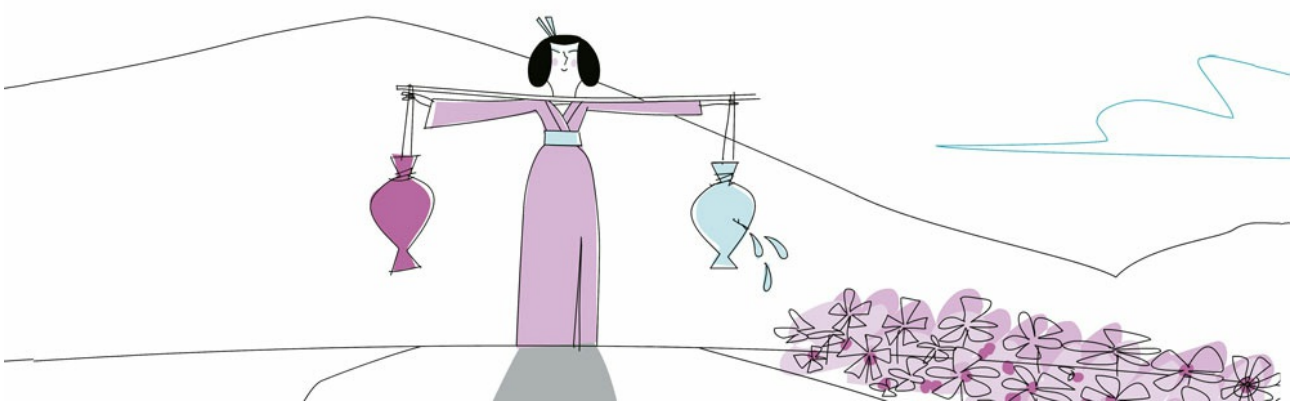


Akimo, que adoraba las plantas y las flores y era muy creativa, había pintado y decorado sus vasijas con flores, una en tonos rojos y la otra en tonos azules.

Un día, de repente, se dio cuenta de que la vasija azul tenía una pequeña grieta. Tras estudiar con mucha atención la grieta, decidió seguir usando la vasija.

Durante varios meses, cada día continuó transportando agua del río, con sus dos vasijas colgadas en los hombros.
Aunque ciertamente la vasija azul perdía agua en el camino, al llegar a la casa Akimo seguía teniendo suficiente para hacer toda la colada.

Pero Akimo no había observado que la vasija azul sufría: cada día, al ir al río, la vasija azul esperaba secretamente contener toda el agua en su interior, pero al llegar a la casa se daba cuenta de que no lo había logrado. Y cuando miraba la vasija roja, llena de agua hasta los bordes, se sentía fracasada y triste por su imperfección.



Un día, al regresar del río, la vasija azul se dio cuenta de que había perdido casi la mitad del agua que contenía. Avergonzada, sintió que no servía ya de nada y empezó a susurrar: “Akimo, tírame por favor, no hago bien mi tarea, no soy una buena vasija”.
Akimo, sorprendida por la voz, se paró y empezó a mirar de dónde venía, ya que no había nadie más en el camino.
La vasija azul le dijo: “Aquí, soy yo, la vasija azul, esa que pintaste con cariño y que intenta servirte con devoción.

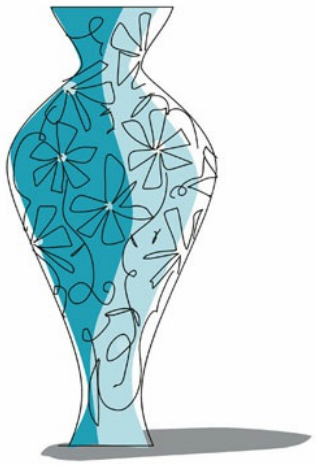
Pero tengo una grieta y no soy adecuada, no sirvo para nada porque pierdo el agua por el camino.

Siento haberte fallado. Tírame por favor". Akimo miró maravillada la vasija, contenta al ver que estaba llena de vida y podía hablar, pero también triste por ver lo mucho que sufría.

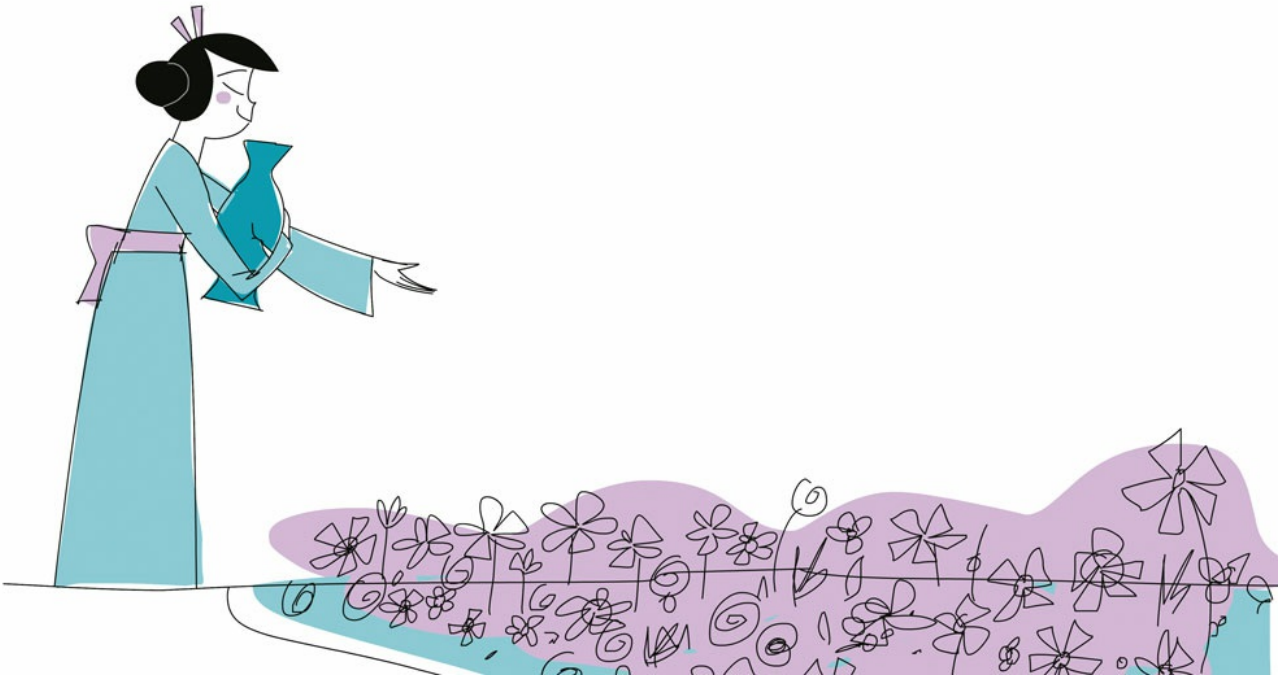
Se quedó pensativa unos instantes y luego le dijo: “Querida vasija, creo que no lo entiendes: no has prestado suficiente atención. Mira a tu alrededor”. Y le señaló el camino que recorrían cada día.
En ese momento, la vasija dejó de mirarse a ella misma para observar por primera vez el mundo exterior.
Solo entonces pudo ver que en el lado derecho del camino crecían innumerables y preciosas flores: amapolas, peonías, narcisos, incluso un pequeño limonero que empezaba a dar frutos.

Akimo, a continuación, dijo: “Y ahora mira al otro lado del camino, el izquierdo”. Y la vasija vio que ese lado estaba seco y yermo. “Sé que tienes una grieta”, añadió Akimo. “Por eso he plantado semillas de flores, que me encantan, en tu lado del camino. Cada día tú las vas regando y así contribuyes a que haya más belleza en el mundo y a que y yo disfrute de ella”.

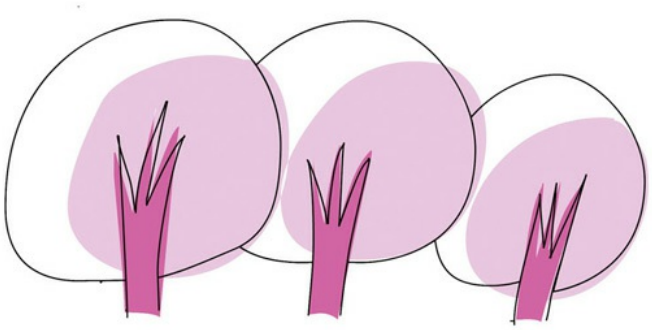
La vasija azul estaba sorprendida y emocionada.
Su tristeza desapareció y entendió de repente lo que Akimo siempre había sabido: que todos los seres somos especiales y tenemos nuestras propias grietas y defectos que nos hacen únicos y valiosos. Son precisamente esas pequeñas imperfecciones y limitaciones las que hacen que la vida sea interesante y bella.



Cuando tomamos conciencia de ellas y las aceptamos, las convertimos en fortalezas.

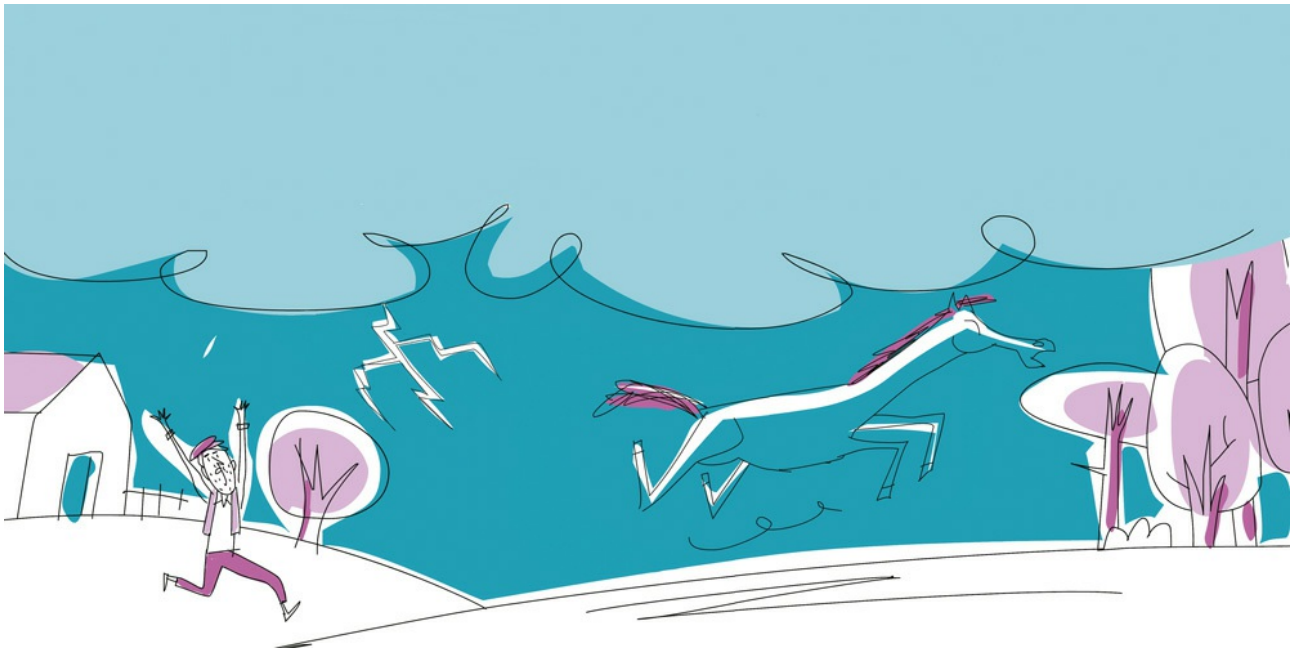


Quizá



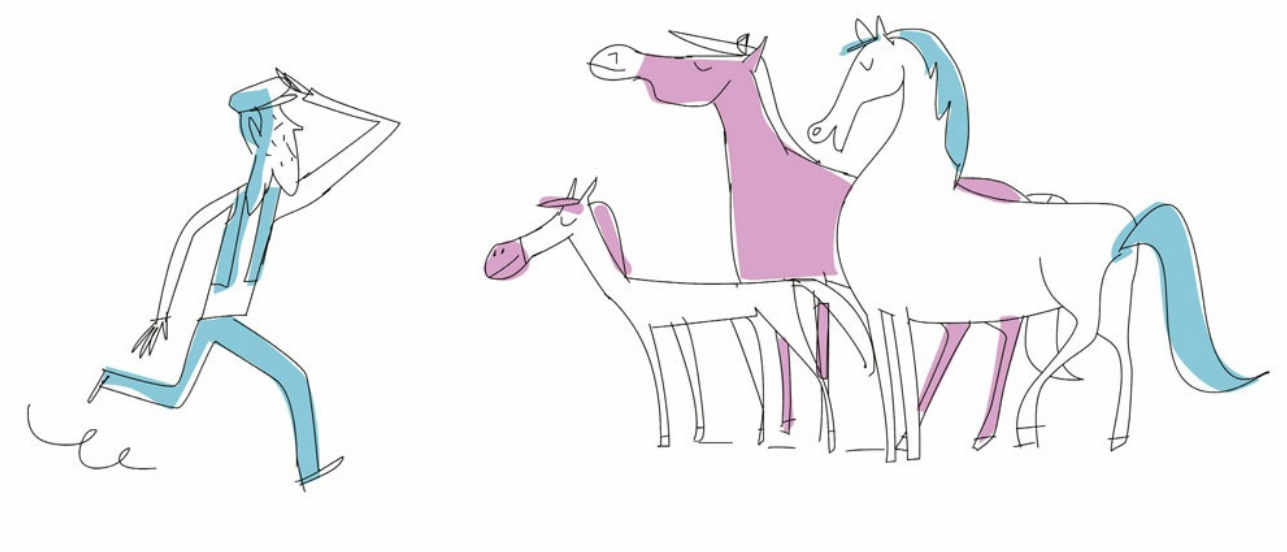
Simi era un granjero que cultivaba sus campos desde hacía muchos años.

Un día, durante una fuerte tormenta, su yegua huyó asustada por los relámpagos.



Al enterarse de la noticia, sus vecinos lo fueron a visitar y le dijeron con simpatía:
—Qué mala suerte has tenido al perder a tu caballo. Te será difícil hacer la cosecha sin él.

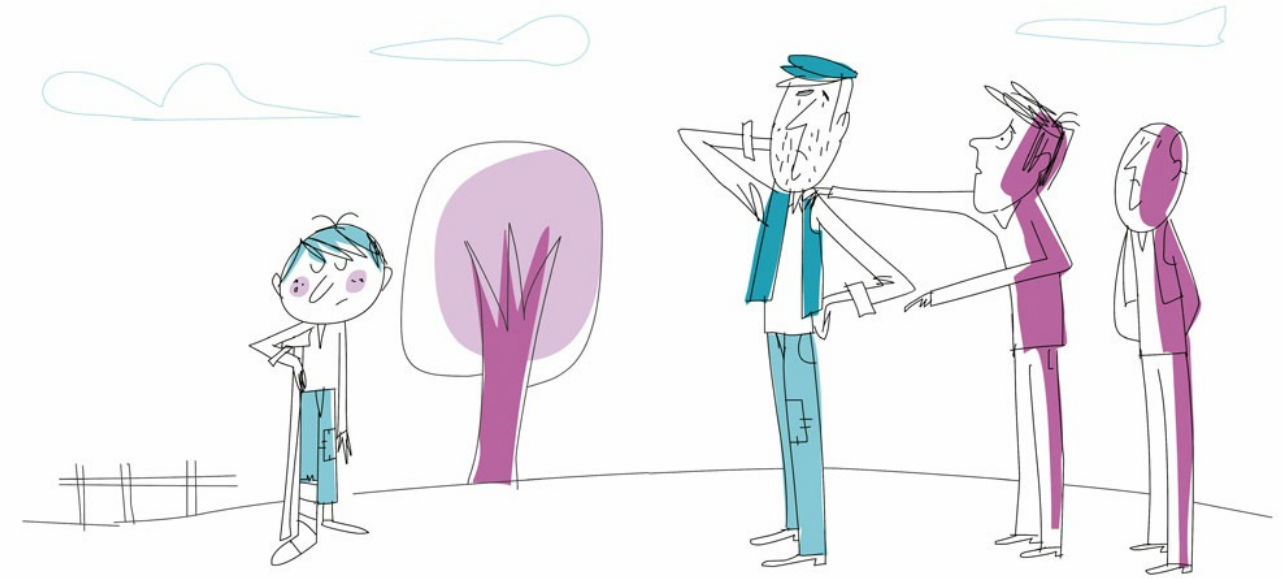
El granjero, que era un hombre tranquilo y reflexivo, contestó simplemente:
—Quizá.
Al cabo de unos meses la yegua regresó acompañada de un potrillo y un magnífico caballo salvaje, que la siguieron hasta el establo. Los vecinos entonces le dijeron:
—¡Qué buena suerte, qué maravilla! ¡Venderás el caballo y conseguirás mucho dinero!
Y Simi replicó lo mismo:
—Quizá.



Al día siguiente, el hijo de Simi intentó montar aquel caballo salvaje y sufrió una caída violenta en la que se partió la pierna de muy mala manera.

Los vecinos regresaron y comentaron con preocupación la mala suerte que aquello suponía para Simi, pues ya no dispondría de ayuda para hacer la cosecha. Y el granjero una vez más respondió:

—Quizá.

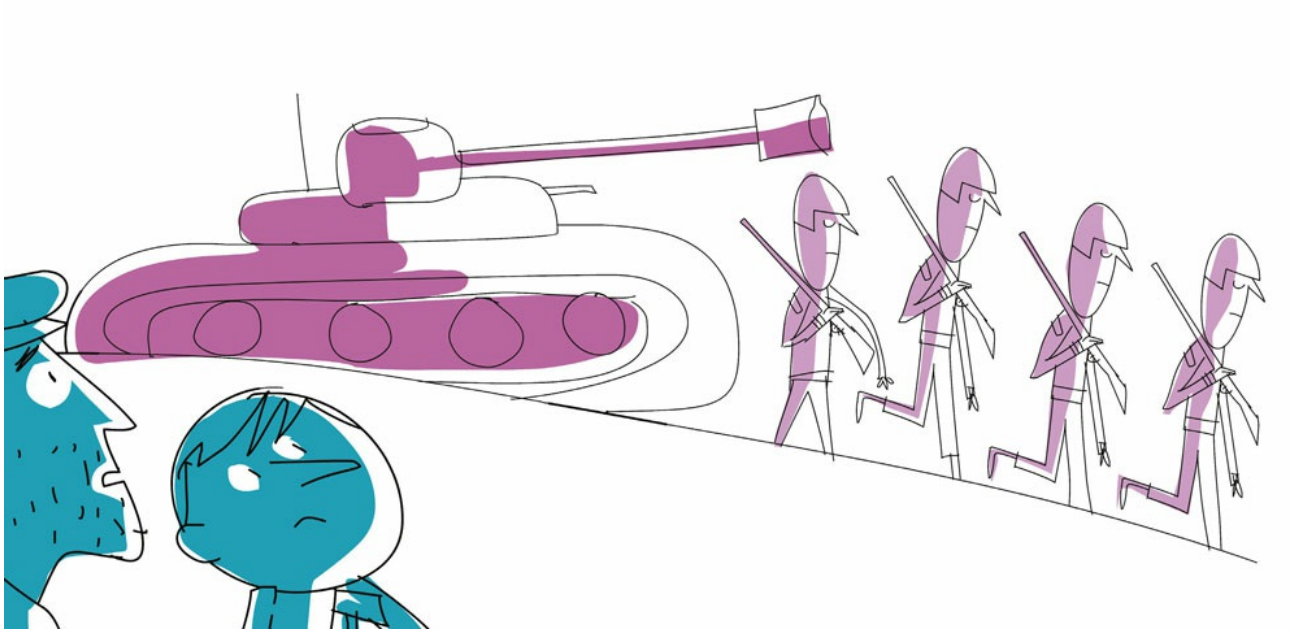


Después de unas semanas estalló una guerra en el país, y al pueblo de Simi llegaron unos militares que reclutaban a todos los jóvenes de la región para mandarlos al frente.

Al hijo de Simi no se lo llevaron, pues tenía la pierna rota y no podía caminar. Al enterarse, los vecinos lo felicitaron y comentaron:

—¡Qué suerte has tenido, Simi! Tu hijo se ha librado de ir a la guerra. Y el granjero, como siempre, contestó:

—Quizá.



A lo largo de todos los años que pasó cultivando sus campos, Simi aprendió a convivir con los cambios que acontecen en la naturaleza, a aceptarlos tal como vienen, sin prejuzgar si son buenos o malos, ya que eso solo se sabe con el tiempo. A veces, una fuerte tormenta suponía una bendición para la cosecha, pero en otras ocasiones, el buen tiempo acababa provocando sequía y estropeando la cosecha. Simi sabía que eso mismo pasa también en la vida: constantemente ocurren cosas inesperadas que pueden hacernos perder el equilibrio.

¿Suponen buena suerte o mala suerte, quizá? Quién sabe. En realidad, todo dependerá de cómo nos las tomemos y de lo que hagamos con ellas.

QUIZÁ

Epílogo

Cuando era pequeña, todos los miércoles iba a comer a casa de mi abuela, con mis hermanas y mis primos, aprovechando que no teníamos clase por la tarde en el colegio. Para mí, durante muchos años, ese fue el mejor día de la semana. Una minivacación en medio de la rutina. Mi abuela nos preparaba siempre un delicioso arroz a la cazuela con pollo y verduras, y luego, de postre, hacía tortitas fritas espolvoreadas con azúcar glasé. El menú era fijo porque a todos nos encantaba y, por lo tanto, para qué cambiar un caballo ganador.

A menudo, por la tarde, a la hora de la merienda y cuando ya habíamos acabado de hacer los deberes, mi abuela nos contaba un cuento. Era muy buena contando cuentos e historias.

Aquí os he propuesto cuatro cuentos que pueden ayudaros a crear momentos de plena conciencia en casa, a la hora de ir a la cama, durante una tarde familiar o en un viaje en coche. Tres de ellos son historias clásicas. Quizá ya las conozcáis. Pero el primero, "El cumpleaños de Max", lo he creado yo mezclando detalles de varias historias reales.

Todos pueden servir de punto de partida para una conversación o para abordar una reflexión con los más jóvenes y funcionan, a su vez, como complemento a las prácticas que figuran en mi libro Burbujas de paz. Un pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños) (Ed. Nube de Tinta, 2016)

Sylvia Comas Barrera
diciembre de 2017

El libro de cuentos de *Burbujas de paz*, el método para acercar a los más pequeños a la práctica del *mindfulness*.

Cuatro cuentos ilustrados con los que disfrutar de la lectura y descubrir técnicas de meditación, atención y relajación. Para dejarte llevar y estar centrado en tu vida.

Un libro *mindfulness* para toda la familia que nos enseña a estar bien paso a paso, día a día.

Edición en formato digital: abril de 2018

© 2018, Sylvia Comas
© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2018, Fermín Solís, por las ilustraciones

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright.* El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-16588-55-8

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Cuentos de burbujas

El cumpleaños de Max

La pequeña tortuga

La vasija agrietada de Akimo

Quizá

Epílogo

Sobre este libro

Créditos

Índice

Cuentos de burbujas	2
El cumpleaños de Max	4
La pequeña tortuga	11
La vasija agrietada de Akimo	18
Quizá	24
Epílogo	30
Sobre este libro	31
Créditos	32