

VISUALIZACIÓN 5

El grillo

Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas.

Cuando oigas este sonido (<<<>>>), cierra los ojos y no los abras hasta que lo vuelvas a oír.

Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshinchaba cuando lo sueltas por la nariz.

[pausa]

Hace un atardecer fresco. Hoy ha llovido y todo está muy limpio.

Imagínate que estás paseando por un jardín muy bonito. Huele a hierba fresca y a tierra mojada. Los pájaros aprovechan la última luz del día para volar de un lugar a otro.

Mientras caminas, oyes el canto de un grillo. Te detienes a escucharlo, lo buscas y siguiendo el sonido te acercas a él lentamente.

Ahora estás muy cerca del grillo. Lo puedes ver encima de una hoja. Es muy pequeño. Se pone muy contento al verte y canta con más fuerza.

¡Qué alegría sientes! Quieres el grillo para ti. Alargas la mano y se deja coger muy fácilmente.

Sigues caminando con el grillo en la mano mientras piensas en la casa que le harás con una caja de cartón, el nombre que le pondrás... Te gustará enseñárselo a tus amigos...

Por el camino, te encuentras una señora mayor de pelo blanco que lleva dos trenzas muy largas. Te mira con una sonrisa, te saluda con una voz muy dulce y te pregunta qué llevas en la mano.

Contento, le muestras el grillo. Le explicas que te hace mucha ilusión llevártelo a casa para oírle cantar a todas horas.

La señora mueve la cabeza de un lado a otro y te dice que el grillo estará mejor en el jardín, porque es su casa, y que si te lo llevas se pondrá triste y dejará de cantar.

Miras el grillo y te da mucha pena soltarlo, pero sabes que la señora tiene toda la razón. No siempre lo que nosotros deseamos es lo mejor para los demás. Pones el grillo suavemente sobre la hierba húmeda y ves cómo se va saltando por entre las flores. Muy pronto lo pierdes de vista, pero todavía puedes oír su canto alegre.

[pausa]

Poco a poco, empieza a mover los pies..., las manos... Ve volviendo a la clase... (<<<>>>) Ahora ya puedes abrir los ojos.