

VISUALIZACIÓN 6

El vecino

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 deshinchas cuando lo sueltas por la nariz.

[pausa]

Imagínate que vas caminando por una calle de tu barrio. Está oscureciendo y hace un poco de viento.

Te gusta sentir el aire jugando con tu pelo y haciéndote cosquillas en la cara.

Tienes ganas de llegar a casa. Toda la tarde has estado haciendo gimnasia y sólo piensas en sentarte y tomarte una buena merienda. Mientras caminas por la acera, miras a la gente que pasea. Algunos te conocen y te saludan.

Delante de ti ves a un señor mayor que va muy cargado con las bolsas de la compra. Las deja un momento en el suelo y respira profundamente. Cuando te acercas lo reconoces, es un vecino que vive a cuatro puertas de tu casa.

Tienes mucha hambre y por un momento quieres pasar a su lado como si no le hubieras visto. Pero te detienes y piensas en el esfuerzo que tendrá que hacer el hombre para llevar toda la compra. Te lo imaginas parándose en cada esquina y llegando a su casa agotado.

Sin pensarlo más, te acercas a tu vecino, le saludas y le ofreces ayuda. Él sonrío muy agradecido. Le coges la mitad de las bolsas y, caminando juntos, muy pronto estáis ya en la puerta de su casa.

Cuando os despedís, te acuerdas del hambre que tienes y echas a correr. Mientras estás merendando, te viene a la cabeza la cara de agradecimiento del vecino y sonrías satisfecho. Te das cuenta de que ayudar a los demás te llena de felicidad.

[pausa]

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