

## APLICACIÓN EN EL AULA: EL RÍO



### Objetivos

- Desarrollar la consciencia de los pensamientos, emociones, sensaciones,...
- Desarrollar la imaginación y la capacidad de visualización.



### Materiales

- Globos (opcional)
- Colores (opcional)
- Música de agua fluyendo.



### Desarrollo del ejercicio

Se trata de una visualización para la toma de consciencia de nuestros pensamientos y estados emocionales, al tiempo, que dejamos de identificarnos con ellos.

El nivel de profundidad del trabajo será diferente según la edad del alumnado. Con los más pequeños nos limitaremos a ver que las nubes representan pensamientos, que cambian continuamente y que al “obsesionarnos” con ellos dejamos de ver lo que nos rodea.

Con los mayores podremos trabajar además, que la consciencia testigo desarrollada a través del mindfulness está representada por el cielo azul, inmutable, como nuestra consciencia.

Tras la visualización podemos dar la oportunidad de que expresen verbalmente, por escrito o a través del dibujo y la pintura lo que han sentido y comprendido.

Después de compartir la experiencia les podemos dar un globo a cada alumno. Lo inflarán y escribirán pensamientos que les surjan en el momento. Cuando todos tengan su globos listos, comentamos que tal y como les pasa a las nubes, los pensamientos vienen y se van. En ese instante sueltan los globos y dejan que se desinflen. Este ejercicio les puede ayudar a comprender que ellos no son sus pensamientos y que pueden dejar de “escucharlos y hacerles caso”.

### El río (Thich Nhat Hanh)

Érase una vez un hermoso río que seguía su curso por entre colinas, bosques y praderas. Empezó siendo un alegre salto de agua, un manantial bailarín que cantaba bajando de la cima de la montaña. Por aquel entonces era muy joven, y fue bajando lentamente hacia la llanura. Quería llegar al océano. Cuando creció, aprendió a embellecerse y serpenteaba graciosamente por colinas y praderas.

Un día advirtió que las nubes estaban sobre él. Nubes de mil formas y colores. Y desde entonces no paró de perseguirlas. Quería tener una para él solo. Pero las nubes flotan y viajan por el cielo cambiando de forma constantemente. A veces parecen un abrigo, otras un caballo. El río sufría mucho debido a la rapidez con que las nubes cambiaban de forma.

Cazarlas hubiera sido su alegría, su placer, pero la desesperanza, la ira y el odio se apoderaron de su vida.

Un buen día el viento sopló con fuerza y barrió las nubes del cielo. Y este volvió a quedarse completamente vacío. Nuestro río pensó que la vida ya no valía la pena porque no había más nubes que perseguir. Quería morir “¿para qué estar vivo si ya no hay nubes?”

Esa noche por primera vez el río tuvo la oportunidad de volver sobre sí mismo. Siempre había estado siguiendo corrientes externas a él, jamás se había mirado en su interior. Pero esa noche escuchó su llanto, el sonido del agua rompiendo contra la orilla. Y al escucharse descubrió algo muy importante.

Descubrió que todo cuanto había estado admirando se hallaba dentro de él. Comprendió que las nubes no eran más que agua. Que las nubes nacían del agua y a ella volvían. Y que él mismo no era sino agua.

Al día siguiente, cuando el sol apareció en el cielo, advirtió algo hermosísimo. Vio el cielo azul por primera vez. Jamás había reparado en él. En su único interés por las nubes había olvidado mirar al cielo, que es la casa de las nubes. Y las nubes cambian, pero el cielo no, el cielo permanece. Comprendió que la inmensidad celeste había estado encima de él desde el principio. Y la impresión fue tan profunda que le inundó de alegría al comprender, ante la inmensidad del cielo azul, que jamás volvería a perder la paz y la felicidad.

Por la tarde volvieron las nubes, pero él ya nunca más quiso poseer ninguna. Pudo contemplar su belleza y darles la bienvenida y les daba una calurosa acogida a

medida que llegaban. Comprendió que las nubes eran él, que no tenía por qué escoger entre él y ellas. Entre las nubes y el río había paz.

Y aquella noche al abrir su corazón al cielo nocturno, recibió la imagen de la luna llena, bellísima, redonda, como una joya, en su interior. Jamás había pensado que pudiera recibir algo tan bello. Hay un precioso poema chino que dice “la límpida y bellísima luna viaja por el supremo cielo desierto. Cuando los espíritus-ríos de los seres vivos sean libres, la imagen de la luna bellísima se reflejará en todos nosotros”.

Y eso es lo que el río representa. Recibió la imagen de la luna bellísima en su corazón y el agua, las nubes y la luna se cogieron de las manos y practicaron la meditación caminando despacio, muy despacio hacia el océano

No existe motivo por el que debamos correr detrás de nada. En cambio, sí podemos ser nosotros mismos y disfrutar de nuestra respiración, nuestra sonrisa y de la belleza que nos rodea.

Respira y siente el relato que acabas de escuchar.....