

La nutria y la onda de 90 segundos

Inspirado en Dr. Jill Bolte Taylor

Escrito por Sundeep Parmar





LITTLE KEYS TO THE UNIVERSE

La nutria y la onda de 90 segundos



Inspirado en Dr. Jill Bolte Taylor
Escrito por Sundeep Parmar

DEDICADO A

Ria & Mia



Grandes lecciones. Pequeñas historias.



...

El universo guarda muchos secretos, esperando ser descubiertos por quienes tienen la llave correcta. La llave de esta noche abre una puerta luminosa que nos lleva al Estanque de las Ondas, donde las emociones fluyen y se expanden como olas en el agua. Inspirada en el trabajo de la Dra. Jill Bolte Taylor sobre la regla de los 90 segundos, esta historia nos muestra cómo nuestras emociones, al igual que las ondas, vienen y van. Entremos y aprendamos a dejar que nuestras emociones pasen, como las ondas en el estanque... Las estrellas brillaban intensamente en el tranquilo cielo nocturno, guiándote hacia la Puerta Mágica. Cuando apareció ante ti, brillando suavemente, una curiosidad dulce te atrajo. Al atravesarla, te encontraste junto a un estanque reluciente rodeado de árboles verdes y frondosos. El agua era cristalina, reflejando el cielo, y zumbaba suavemente, como si estuviera viva. Pero este no es un estanque cualquiera—es el Estanque de las Ondas. Su superficie reacciona a las emociones de quienes están cerca, ondulando con alegría o brillando con calma. Pero cuando hay emociones intensas o confusas, las ondas se vuelven caóticas y revuelven el barro del fondo. Cerca de allí, un joven nutria llamado Charlie chapoteaba emocionado, su pelaje brillante resplandecía bajo el sol. Él y sus amigos estaban en medio de un juego divertido, persiguiéndose sobre el agua y saltando por los aires.



...

—¡Voy a hacer el mayor chapuzón de todos! —gritó Charlie, lanzándose alto y cayendo con un gran ¡fuaaash! El agua salpicó por todas partes, enviando ondas a lo largo del estanque. Pero al salir a la superficie, Charlie se quedó congelado. El agua había empapado el picnic que sus amigos habían preparado en la orilla, y sus bocadillos estaban arruinados. —¡Ay, Charlie! —se quejó uno de sus amigos—. ¡Mira lo que hiciste! —¿Por qué no cuidaste dónde salpicabas? —dijo otro. Avergonzado y nervioso, Charlie tartamudeó:



...

—¡N-no fue mi intención! —Pero el daño ya estaba hecho, y sus amigos nadaron hacia la orilla en silencio. Frustrado y avergonzado, Charlie golpeó el agua con su cola. —¿Por qué siempre lo arruino todo? —murmuró. Sus emociones agitaron el estanque con olas caóticas, enturbiando el agua clara. Las ondas crecían y se agitaban, reflejando los sentimientos de Charlie. Una elegante garza llamada Sage, posada en una roca cercana, lo observaba con calma antes de volar hacia él. Sus plumas brillaban como plata bajo el sol, y su voz era firme y reconfortante.



...

—Hola, Charlie. ¿Qué hace que tus ondas estén tan alborotadas? Charlie la miró, con los bigotes caídos. —Arruiné todo. Mis amigos están enojados conmigo, y no sé cómo arreglarlo. Y ahora solo lo estoy empeorando. Sage inclinó la cabeza.



...

—Ya veo —dijo, mirando el agua revuelta—. ¿Sabías que el Estanque de las Ondas refleja más que tus chapoteos? También refleja tus emociones. —¿Mis emociones? —preguntó Charlie, confundido. Sage asintió. —Cuando tus emociones se enredan, el estanque también. Pero aquí está el secreto: esos sentimientos no tienen que durar. Déjame hablarte de la regla de los 90 segundos.



...

Charlie parpadeó. —¿Qué es eso? Sage se acercó, su presencia tranquila empezó a calmar el caos a su alrededor. —Cuando sientes algo—como vergüenza o frustración—tu cuerpo reacciona durante unos 90 segundos. Después de eso, el sentimiento desaparece... si lo dejas ir. Pero si lo sostienes, tus pensamientos mantienen la tormenta, igual que tus chapoteos mantienen el agua turbia.



...

Charlie miró el agua lodosa. —Entonces... ¿si dejo de estar enojado, el estanque se calmará? —Exactamente —respondió Sage—. Respira hondo. Contemos juntos hasta 90. Charlie dudó, pero asintió. Cerró los ojos y tomó un respiro tembloroso. Sage empezó a contar suavemente, su voz como el susurro de las hojas.



...

—Uno... dos... tres... Pero antes de llegar al veinte, Charlie abrió un ojo y se quejó: —¡No funciona, Sage! El estanque sigue sucio, ¡y yo me siento igual! Sage soltó una risa cálida.



...

—No se trata de observar el estanque o esperar que se aclare mágicamente. Se trata de dejar que las ondas se calmen solas. Cierra los ojos otra vez, y esta vez, imagina el agua tranquilizándose con cada respiración. Charlie suspiró, pero lo intentó de nuevo. Cerró los ojos y escuchó la voz de Sage. —Imagina las ondas haciéndose más pequeñas y más suaves —dijo con ternura—. Imagina el estanque aclarándose, como nubes suaves desapareciendo en un cielo azul. Mientras Charlie respiraba profundamente, comenzó a ver las ondas en su mente disminuir. Cuando Sage llegó a noventa, sintió que su corazón se calmaba, y al abrir los ojos, el estanque estaba claro otra vez.



...

—¿Ves? —dijo Sage con una sonrisa—. Las ondas se desvanecen cuando las dejas ir. Y ahora que el estanque está en calma, puedes decidir qué hacer. Charlie miró el agua, y una pequeña sonrisa apareció en su rostro. —Creo que lo empeoré al apurarme y seguir enojado. Sage asintió.



...

—Exactamente. Calmar tus ondas te da espacio para pensar con claridad. ¿Qué puedes hacer para arreglar las cosas? Los ojos de Charlie se iluminaron. —¡Podría buscar nuevos bocadillos para mis amigos! Hay un arbusto de bayas cerca del arroyo—¡podemos tener un picnic mejor! Sage desplegó sus alas.



...

—Eso suena como una idea maravillosa. Adelante. Charlie nadó hacia la orilla, sacudiéndose la última pizca de preocupación. Sus amigos lo miraron mientras se acercaba. —Siento mucho haber arruinado los bocadillos —dijo—. Encontré unas bayas que podemos compartir. Sus amigos se miraron y luego sonrieron.



...

—Gracias, Charlie —dijo uno—. Eso fue muy amable de tu parte. Mientras el grupo reía y compartía las bayas, el Estanque de las Ondas brillaba intensamente, su superficie resplandecía con calma y alegría. Desde su percha, Sage los observaba con una sonrisa satisfecha. Y así, Charlie descubrió que las emociones, como las ondas del agua, no tienen que quedarse para siempre. Al dejar ir la frustración y darle a sus sentimientos tiempo para asentarse, pudo pensar con claridad y arreglar las cosas. Duerme bien, pequeño, y que mañana traiga aguas tranquilas.



LA PEQUEÑA LLAVE

Los sentimientos son ondas. Respira, déjalos pasar, y luego elige qué hacer.



RESPIRA, DÉJALOS PASAR, Y LUEGO ELIGE QUÉ HACER

Cuando las emociones grandes arrasan a Charlie la nutria, una sabia garza llamada Sage le muestra que siempre pasan — si respira despacio y deja que la onda se calme. Un cuento tranquilo para dormir sobre surfear las emociones grandes.

Para niños que explotan rápido cuando se enojan — una forma de dejar pasar el sentimiento.

Grandes lecciones. Pequeñas historias.

• • •

 @littlekeyuniverse  @littlekeyuniverse  lkuniverse.com

