

El conejo que calmó la tormenta

Inspirado en Thich Nhat Hanh

Escrito por Sundeep Parmar



PEQUEÑAS LLAVES
al Universo



LITTLE KEYS TO THE UNIVERSE

El conejo que calmó la tormenta



Inspirado en Thich Nhat Hanh
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 a una montaña ventosa donde los animales aprenden a calmar sus tormentas respirando con atención. Inspirada en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh sobre la atención plena y la respiración, esta historia nos muestra cómo encontrar la paz enfocándonos en el momento presente. Entremos y aprendamos a calmar la tormenta interior respirando profundamente... El viento aullaba a través de la montaña, silbando entre las rocas y sacudiendo los árboles. El aire estaba cargado de energía, como si la montaña misma estuviera viva. Pero esta no es una montaña cualquiera—es un lugar donde las emociones agitan el viento, y los animales que viven aquí deben aprender a calmar sus tormentas interiores.



...

En la base de la montaña, un joven conejo llamado Aarav se agazapaba, con las orejas pegadas contra la cabeza. El viento giraba a su alrededor, alborotando su pelaje y acelerando su corazón. Su colita temblaba de miedo. —No puedo hacer esto —murmuró Aarav para sí mismo—. El viento es muy fuerte, la montaña muy alta, y yo... estoy demasiado asustado.



...

Intentó dar un salto hacia adelante, pero sentía como si el viento lo empujara hacia atrás con cada paso. Aarav siempre había sido un conejo nervioso. Se preocupaba por todo—el viento, la lluvia, lo desconocido. Cuando llegaban las tormentas de la montaña, sentía que el mundo giraba fuera de control, y su miedo lo hacía todo peor. Sus emociones giraban como los vientos tempestuosos, y no sabía cómo detenerlas.



...

En lo alto de la montaña, una serena cabra montañesa llamada Simran se mantenía firme. Estaba quieta, respirando con calma, como si el viento no le molestara en absoluto. Sus pezuñas estaban firmes sobre el suelo, y su mirada era pacífica. Podía sentir el viento, pero no la hacía temblar. Había aprendido a calmar sus tormentas interiores enfocándose en su respiración. Y ahora era momento de compartir ese conocimiento.



...

Aarav saltó hasta donde estaba Simran, con la respiración agitada y entrecortada. —Simran, ¿cómo haces para estar tan tranquila con todo este viento? ¡Ya no lo soporto! Las tormentas son muy fuertes. Tengo miedo.



...

Simran sonrió dulcemente. —Aarav, el viento refleja las emociones dentro de ti. Si dejas que tu miedo gire como el viento, quedarás atrapado en la tormenta. Pero si respiras profundamente, como la quietud de la montaña, puedes calmar la tormenta interior.



...

Aarav parpadeó. —¿Respirar profundamente? ¿Y si el viento nunca se detiene?



...

Simran asintió. —Puede que el viento nunca pare, pero tú puedes aprender a flotar con él. Te enseñaré. Empecemos respirando juntos. Inhala profundamente, sostén un momento y exhala lentamente. Que tu respiración sea como la calma antes de la tormenta.



...

Aarav dudó. —¿Y si no funciona?



...

Los ojos de Simran brillaron con amabilidad.



...

—Funcionará. Confía en tu respiración. Es tu llave para calmar la tormenta. Aarav cerró los ojos, tomó una respiración profunda y la sostuvo. Su pecho se tensó, y el viento a su alrededor pareció aún más fuerte. Exhaló, pero su cuerpo seguía nervioso. La tormenta no se detenía, y volvió a sentirse abrumado.



...

—No puedo, Simran. El viento es demasiado fuerte y sigo teniendo miedo —dijo Aarav, sacudiendo la cabeza. Simran caminó lentamente hasta su lado.



...

—Está bien, Aarav. Estás aprendiendo. La tormenta dentro de ti no desaparecerá de inmediato. Pero si sigues respirando y te das tiempo, sentirás cómo se calma. Intentémoslo otra vez, esta vez lentamente y con suavidad. Inhala, como la calma antes de la tormenta. Siente cómo el aire llena tu cuerpo. Aarav respiró profundo otra vez, pero ahora intentó hacerlo más despacio. Cerró los ojos e imaginó que el viento se suavizaba, tal como Simran le había mostrado. Sintió su



LA PEQUEÑA LLAVE

...

No puedes detener cada tormenta, pero tu
respiración puede calmar la que llevas
dentro.



DETENER CADA TORMENTA, PERO TU RESPIRACIÓN PUEDE CALMAR LA QUE LLE

Arav el conejo está seguro de que nunca calmará la tormenta de adentro — hasta que una cabra montesa serena llamada Simran le enseña que no puede detener el viento, pero unas respiraciones lentas pueden calmar su corazón. Un cuento suave para dormir sobre encontrar la calma.

Para niños cuya mente no para a la hora de dormir — un lugar tranquilo donde aterrizar.

Grandes lecciones. Pequeñas historias.

• • •

 @littlekeyuniverse  @littlekeyuniverse  lkuniverse.com

