

EL ZORRO Y EL NGEN DEL BOSQUE

ESPAÑOL



eligevivir
— SIN DROGAS —

EL ZORRO Y EL NGEN DEL BOSQUE

Una tarde, justo después de llover, el Ngen Mawida, un espíritu protector de árboles y hierbas que es como una brisa tibia que recorre el bosque, vio a un zorro que corría velozmente y con mucha rabia.

El zorro golpeaba fuertemente la tierra con sus patas, tenía una mirada amenazante y gruñía con el hocico tan apretado que casi se lastimaba con sus propios colmillos. De repente, escuchó una voz que lo hizo detenerse. Era el Ngen que le decía:

—¿Qué te pasa, zorro? ¿Te puedo ayudar?



Pero el zorro no tenía ganas de conversar:

—¡Ahh! ¡No me hables! ¡No te quiero escuchar!

El Ngen, que era muy sabio, prefirió esperar a que el zorro estuviera más tranquilo, y le volvió a preguntar:

—¿Qué te pasa, zorro?

—Esta mañana, al salir el sol, quise cazar un conejo que encontré en el camino. Y cuando estaba listo para saltar sobre él, me resbalé, caí en el barro y el conejo se escapó.

Al recordar lo que pasó, el zorro volvió a enojarse, a gritar y a patear el suelo, rompiendo las hierbas y flores que estaban creciendo. Y el Ngen le dijo con mucha calma:

—Zorrito, sé que estás enojado. Pero podrías expresar tu rabia sin lastimar a otros seres, como las pequeñas flores de este bosque.

El zorro, que no se había dado cuenta del daño que estaba haciendo, se detuvo.

—Muy bien —le dijo el espíritu—. Ahora que te detuviste, respira hondo cuatro veces para calmarte. Si te ayuda, también puedes cerrar los ojos.





Y el zorro, que ya respiraba más tranquilo, siguió escuchando al Ngen.

—Cuando vuelvas a sentir una emoción que te incomode, como esta mañana, fíjate en cómo se encuentra tu cuerpo, tus patas, tu cola, trata de relajar tus músculos y de volver a respirar tranquilamente. Piensa en lo que estás sintiendo. ¿Es rabia, tristeza, miedo, acaso alegría? Todas las emociones tienen su propio nombre. Siente tu cuerpo y toma aire nuevamente para hablar de lo que estás sintiendo con alguien en quien confíes.

El zorro, que había escuchado atentamente al Ngen, siguió sus consejos y, al estar más tranquilo, comenzó a caminar por el bosque, sintiendo el olor de los árboles y el sonido de las hojas, mientras unos hermosos rayos de sol pasaban entre las nubes. Ahora sentía una gran calma.

—Gracias, espíritu del bosque, protector de los árboles y de todo lo que vive aquí. Tus consejos ayudaron a que me calmara.

Al decir esto sintió como las ramas de un árbol le hacían cosquillitas en el lomo. Ya no tenía rabia, sino una gran alegría, porque desde ahora en adelante, cuando volviese a sentir esas emociones, ya sabría qué hacer.





eligevivir
— SIN DROGAS —