

3º E. Primaria

Valor: Gracitud

Visualización creativa: " La bolsa de canicas "

Música sugerida: "Married life", B.S.O. de "Up". Autor: Michael Giacchino.

Finalidad: Para desarrollar la gratitud interna de un modo muy visual y de forma metafórica y universal, saliendo de uno mismo.

Te encuentras en un hermoso bosque, repleto de grandes y centenarios árboles. Todo es verde alrededor, salvo un cielo azul que hace resaltar más aún el color de la hierba. Se respira tranquilidad. Mientras caminas, todo es apacible. Al final de un pequeño camino, divisas lo que parece un pozo. Te asomas al pozo y compruebas cómo una intensa luz azulada ilumina el fondo. Tiras de la cuerda y, al subir el cubo, contemplas que contiene una bolsa iluminada de una increíble luz azulada. Lo miras detenidamente y te das cuenta que son una especie de canicas, cada una de las cuales brilla con luz propia.

En el cubo, hay un mensaje que dice: "Para conocer el poder de estas canicas, lanza lejos cada una y da las gracias por cada una". Aunque no entiendes el enigma, coges una canica. La miras fijamente. Te parece ver el mar dentro de ella.

(Poner la música en este instante).

Entonces la lanzas lejos mientras piensas "gracias por el mar". Miras otra, y parece reflejar gente comiendo, así que la agarras, la lanzas, a otro lado mientras piensas: "Gracias por las personas que hacen posible que yo coma", y así continúas: "Gracias por el agricultor", "gracias por los que limpian las calles", "gracias por mi madre", "gracias por mi padre", "gracias por mi cama", "gracias por las águilas", "gracias por el sol", "gracias por mi amigo", "gracias por mi casa"... y así continúas. Sigue lanzando al aire cada canica, pensando en aquello por lo que te sientes agradecido... (dejar unos segundos).

Ya sólo te queda una canica. Gracias por la vida. Y al lanzar la última, contemplas cómo las diferentes canicas azules aparecen de diferentes lugares, se juntan en una sola canica gigante, con manchas transparentes en su interior, de muchos colores. Finalmente, observas que la gran esfera de luz azul se separa en muchas luces, una de ellas va hasta dentro de ti, te traspasa y te sientes de repente muy feliz. Otra luz se introduce en el pozo y otras, tras volar alrededor del bosque, desaparecen por el cielo.

Te asomas al pozo y contemplas que ahora hay dos bolsas de canicas. Te das cuenta que todo lo que agradeces de corazón, se te devuelve aumentado.

Te sientes feliz y agradecido... y ahora contaré despacio hasta cinco, mientras continuarás así durante todo el día: uno, dos...