

# “SEGUIMOS CONTIGO”

## ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO

### 2. Los cimientos de la transformación.

“Había una vez un estudiante que meditaba diligentemente en su celda del monasterio. Al cabo de un rato allí sentado, creyó ver una araña descendiendo delante de su misma cara y se asustó.

Pero ahí no acaba la cosa: cada día la criatura amenazadora volvía, más grande y mas fea. Tan perturbado estaba, que el joven acudió a su maestro con el problema. Le explico que planeaba hacer con un chuchillo para matar a la araña durante la siguiente meditación. El maestro le aconsejo que no lo hiciera. En su lugar, le sugirió que siempre que meditase llevara una tiza consigo. Cuando apareciera la araña, tenia que marcar una X en su feo y peludo vientre.

El estudiante regresó a su celda. Cuando, de nuevo, apareció la araña, reprimió su impulso de atacarla y siguió las extrañas instrucciones del maestro. Cuando más tarde fue a contarle al anciano toda la experiencia, éste le dijo que se levantara la camisa: ¡en el propio vientre del muchacho, ahí estaba la X!”

Es sorprende ver cómo todos los problemas emocionales están en nuestra mente: incluso las dependencias como el alcoholismo o el tabaquismo. Si tenemos la clave mental para liberarnos, resulta fácil hacerlo. Pero eso sí: el cambio sólo se halla dentro de nosotros, en nuestra forma de pensar.

(Las gafas de la felicidad- Rafael Santandreu)

Escuela de Adultos Campoo de Enmedio



*“Con la esperanza de haber conseguido que nuestras mentes se evadieran de la situación y se distrajeran agradablemente con nuestra cultura popular, os deseamos una feliz y tranquila vuelta a la normalidad y esperamos volver a disfrutar de la vida en buena compañía...”*

*Nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas participantes y colaboradoras de este proyecto que surgió con el objetivo de acompañaros en el confinamiento y luchar juntos en la batalla quedándonos en casa”.*