

Mindfulness para niños

Ilustrado por Rocío Martínez

BEGOÑA IBARROLA

**LECCIONES DE UNA
MOMIA**

Desclée De Brouwer



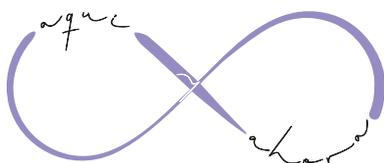
BEGOÑA IBARROLA

LECCIONES DE UNA
MOMIA

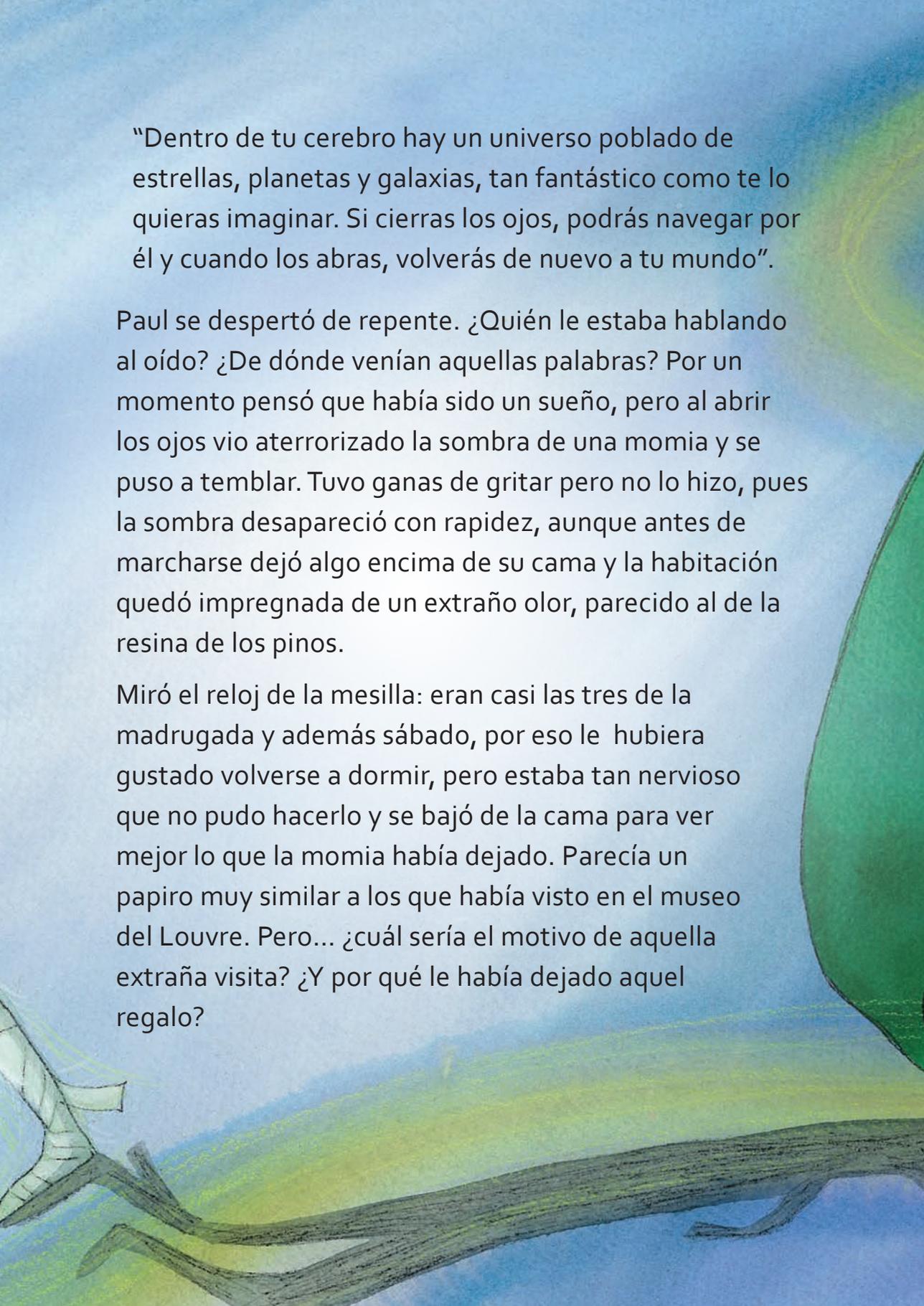
Ilustrado por **Rocío Martínez**

Mindfulness para niños

A partir de 6 años



Desclée De Brouwer



“Dentro de tu cerebro hay un universo poblado de estrellas, planetas y galaxias, tan fantástico como te lo quieras imaginar. Si cierras los ojos, podrás navegar por él y cuando los abras, volverás de nuevo a tu mundo”.

Paul se despertó de repente. ¿Quién le estaba hablando al oído? ¿De dónde venían aquellas palabras? Por un momento pensó que había sido un sueño, pero al abrir los ojos vio aterrorizado la sombra de una momia y se puso a temblar. Tuvo ganas de gritar pero no lo hizo, pues la sombra desapareció con rapidez, aunque antes de marcharse dejó algo encima de su cama y la habitación quedó impregnada de un extraño olor, parecido al de la resina de los pinos.

Miró el reloj de la mesilla: eran casi las tres de la madrugada y además sábado, por eso le hubiera gustado volverse a dormir, pero estaba tan nervioso que no pudo hacerlo y se bajó de la cama para ver mejor lo que la momia había dejado. Parecía un papiro muy similar a los que había visto en el museo del Louvre. Pero... ¿cuál sería el motivo de aquella extraña visita? ¿Y por qué le había dejado aquel regalo?



Casi todos los sábados Paul solía ir a comer a casa de los abuelos y después quedaba con algún amigo a jugar. Sin embargo, desde hacía un mes, toda la familia iba por la tarde al hospital donde Helen, su hermana pequeña, estaba ingresada. Su pequeño corazón no funcionaba de forma adecuada y la habían operado dos veces, así que debía quedarse allí hasta que los médicos le dieran el alta, cosa que ella deseaba con todas sus fuerzas.

Nada más llegar al hospital, Paul subió corriendo las escaleras de dos en dos para ser el primero en ver a su hermana.

—Hola hermanita, ¡tengo que contarte un secreto!

—¡Cuéntamelo! —le dijo incorporándose de la cama para escucharle mejor.

Paul, con voz misteriosa, le susurró al oído:

—Esta noche me ha visitado una momia y me ha dejado un papiro encima de la cama...

—¡Pero qué mentiroso eres! —le contestó ella riéndose con ganas—, las momias están muertas, no pueden andar por ahí haciendo visitas.





La habitación se llenó de gente y Helen disfrutó mucho con su familia, pero en cuanto salieron Paul se acercó a su hermana y le dijo al oído:

—La momia me ha dicho que si cierras los ojos podrás navegar por un universo que hay dentro del cerebro. Pruébalo y mañana me cuentas.

Después del horario de visitas, Helen se quedaba sola, aunque no del todo pues las enfermeras entraban con frecuencia y otras veces el médico. Y como le gustaba mucho leer y pintar, esa tarde dibujó a la momia y después cerró los ojos mientras respiraba lentamente.

De repente todo se oscureció a su alrededor, y un montón de planetas, estrellas y galaxias de preciosas formas, llenaron hasta el último rincón de la habitación. Helen se vio a sí misma como una intrépida astronauta que, sujeta por un cordón a su nave, contemplaba aquellas maravillas, y entonces comprendió que su hermano tenía razón. ¿Sería verdad que una momia le había visitado? Abrió los ojos y enseguida los volvió a cerrar, esta vez para dormir.

