

Y AL FINAL NO PASA NADA

HISTORIAS RELAJANTES PARA CALMAR
TU MENTE Y AYUDARTE A DORMIR



KATHRYN NICOLAI

DIANA

KATHRYN NICOLAI

Y AL FINAL NO PASA NADA

Historias relajantes para calmar tu mente
y ayudarte a dormir

Traducido por Maria Grau Perejoan

Relatos

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Nothing Much Happens*

Primera edición: octubre de 2020

© Kathryn Nicolai, 2020

Publicado originalmente por Penguin Life.

Derechos de traducción gestionados por Westwood Creative Artists LTD.
y Sandra Bruna Agencia Literaria, S. L.

Todos los derechos reservados.

© de la traducción, María Grau Perejoan, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Adaptación de Planeta Arte & Diseño de un diseño original
de Paul Buckley

Ilustraciones de la cubierta y del interior: © Léa Le Pivert

ISBN 978-84-18118-26-5

Depósito legal: B. 13.231-2020

Fotocomposición: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Introducción	11
Paseo de invierno	25
<i>Una meditación caminando</i>	30
Una página nueva	33
Esta noche me quedo en casa	38
Por el amor de las palabras	42
Un pequeño romance	47
Niebla y luz	52
La escapada	56
Un día de invierno visto desde la ventana	60
Matiné	64
Lluvia de primavera	69
Al cerrar la tienda	73
El huerto de espárragos	78
Primero una cosa, luego otra	83
<i>Consejos para ser una persona organizada y ordenada</i>	87
Temprano a yoga	89
<i>Posturas de yoga restaurativo para mejorar tu día</i>	93
Ceras y granitos de arena	95
Tres cosas buenas	100
<i>Tres cosas buenas con las que empezar el día</i>	103

En la panadería	104
Primavera en la parcela	110
<i>Bocadillo de puré de garbanzos</i>	114
Volvemos a la casita de campo	117
<i>Meditación junto al agua</i>	122
El ladrón de lilas	124
Un café en el porche o cómo mejorar tu día	128
<i>Diez sencillas buenas acciones</i>	132
Luciérnagas en una noche de verano	133
Un sitio que solo nosotros conocemos	138
Un concierto en el parque	142
Noches de verano	147
<i>Cuatro maneras de preparar tostadas con aguacate</i>	151
En búsqueda de nuevos caminos	154
Una carta dentro de un sobre	158
En la feria de verano	162
Contemplando las estrellas en el bosque	166
En plena canícula	171
<i>Meditación de la bondad amorosa</i>	177
En la cocina durante una tormenta	180
<i>Spaghetti al pomodoro</i>	185
Un día espléndido en el museo	188
La cosecha de verano	192
<i>Sencillas patatas con romero</i>	197
Vuelta a la escuela	199
A una manzana de casa	203
<i>Una sencilla técnica de relajación para cuando sientas ansiedad y agotamiento</i>	207
En la biblioteca	208
Una mañana de otoño en el mercado de agricultores	213
<i>Observar a la gente como meditación</i>	217

Romero para la memoria	218
<i>Secar una calabaza</i>	222
Planes cancelados	223
<i>Instrucciones para sentirse mejor después de un mal día</i>	228
En el molino con calabazas y sidra	230
Admirador secreto	234
Halloween en una casa vieja	239
<i>Semillas de calabaza tostadas</i>	243
Herramientas en la mesa de trabajo	245
Un paseo frío y un baño caliente	250
<i>Rituales para darse un baño</i>	254
Hacer sopa un día lluvioso	257
<i>Licor casero de crema irlandesa</i>	261
Fuera, de noche, con mi perro	263
El día después de Acción de Gracias	268
El bullicio de la ciudad	273
<i>Adornos de papel hechos a mano</i>	278
Vamos a buscar el árbol	280
La nevada	284
<i>Cuatro recetas para aromatizar y humidificar tu casa</i>	288
Una noche en el teatro	290
Nochebuena	294
<i>Meditación para fiestas ajetreadas</i>	300
Agradecimientos	303
Índice de detalles	305
Sobre la autora	309

PASEO DE INVIERNO

Había caído una profunda capa de nieve la noche anterior y la mañana despuntaba fría y despejada.

Apoyada en la mesa de la cocina, tomaba otra taza de café mientras miraba cómo cambiaba la luz y se asomaba el sol. El amanecer en pleno invierno, con sus rosas vivos y sus destellos amarillos, es como una declaración de la misma Madre Naturaleza. Sí, los días son cortos y el paisaje está cubierto de sombras de blanco y gris, pero el cielo es radiante. Hasta los días más gélidos de invierno desprenden vida.

Al salir el sol, descorrí las cortinas y dejé que la luz se filtrara por las habitaciones de la casa. Hacía un tiempo que no veíamos tanto sol y, justo antes de empezar mis tareas matutinas, me detuve a mirar hacia fuera y respirar profundamente unas cuantas veces.

Alguien me dijo hace años que se duerme mejor en una cama hecha, que la sensación de pulcritud y orden te ayuda a conciliar el sueño; por eso hacer la cama se había convertido en un hábito y casi en una meditación matutina. Lo hacía cada vez de la misma forma y me esmeraba en el proceso. Apilaba las almohadas en el sillón con un pequeño reposapiés tapizado que había delante de la ventana de mi habitación, donde a veces me sentaba a leer, y retiraba el edredón

y la sábana. Alisaba la sábana bajera, volvía a poner la sábana y el edredón, e iba rodeando la cama doblando y metiendo los costados y bordes, luego sacudía las almohadas y las ponía bien mullidas de nuevo en su sitio. Cogía una mantita suave de cuadros que le gustaba a mi gatita y la colocaba en forma de nido a los pies de la cama para que ella la utilizara. Con las cortinas descorridas y la luz que entraba, la habitación lucía pulcra y apetecible. Tenía una mañana y una tarde por delante, pero ya estaba deseando que llegara la hora de ir a dormir.

Una vez terminadas las tareas y con el día en su punto álgido de calidez y claridad, decidí abrigarme bien y dar un buen paseo por la nieve recién caída. Me cubrí con abrigo y jersey, calcetines gruesos y botas, gorro, bufanda y guantes y cerré la puerta tras de mí. Al principio del paseo, me fijé en los montones de nieve intactos, las cimas de los viejos árboles de hoja perenne y las ramas desnudas de los arces con un palmo de nieve encima. Los paseos de invierno son paseos lentos; te abres camino con cuidado y un poquito de esfuerzo, pero te ofrecen la oportunidad de pensar y prestar atención a lo que te rodea. Dejé atrás mi patio y por un camino trillado llegué a un bosque frondoso. Mi terreno era de unas pocas hectáreas y esta parte lindaba con un bosque que era de propiedad pública, así que podía seguir caminando un buen rato sin dejar de estar rodeada de árboles y naturaleza. Me acordé de los paseos de invierno que daba con mi familia de pequeña. Había una parcela vacía al final de la calle y, pasada la parcela, campos y arboledas, y a pesar de que todo junto no debía ser más grande que una manzana, a nosotros nos parecía un bosque secreto, un lugar que podíamos explorar sin fin. Los niños

tienen el poder de observar algo simple todos los días e imaginarse algo maravilloso.

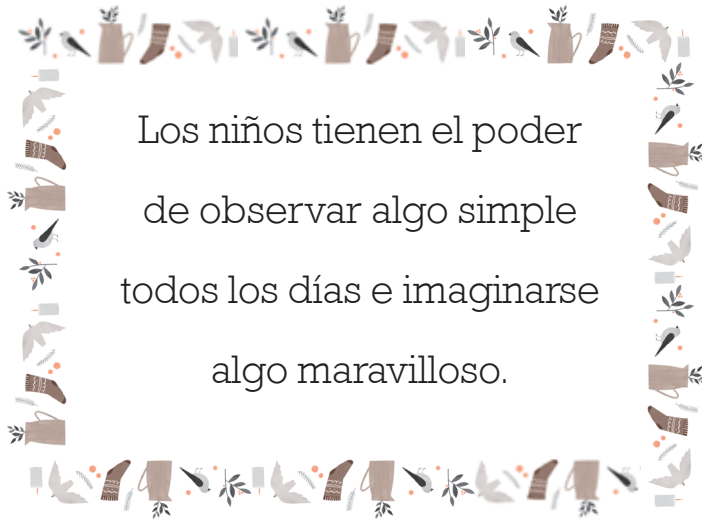
Empecé a notar una sensación de calor en el pecho y el vientre por el ejercicio e inspiré profundamente aire fresco, dejando que me llenara los pulmones. El camino conocido parecía nuevo al estar cubierto por una gruesa capa de nieve y tomé a propósito una ruta distinta a la habitual, porque sabía que si me perdía podría volver siguiendo las huellas de mis botas. Seguí un riachuelo helado por el que solo bajaba un hilo de agua, pasé una frondosa arboleda de abedules, con su corteza blanca ondulada a juego con el blanco invierno, hasta llegar a una pradera.

De golpe sentí que ahí había algo que me esperaba y me quedé quieta. Salió lentamente de entre los árboles del otro lado de la pradera. Una cierva, alta y elegante. Imaginé que me habría visto mucho antes de que yo la hubiera visto a ella, pero confió en mí y se dejó ver de todas formas. Su belleza me cautivó, me quedé quieta y dejé de respirar por un momento. Entonces, exclamé de forma tranquila y sin estridencia «Bonito día para ir de paseo», y ella meneó su cola blanca y bajó la cabeza para husmear entre la nieve en busca de algún tentempié invernal. Supuse que estaba tan contenta de ver el sol como yo esta mañana y me recordé a mí misma que todos compartimos una misma tierra.

La dejé comiendo y seguí mis huellas por el bosque hasta llegar a mi jardín. Este largo paseo me había despertado el hambre y mentalmente hice el recorrido por la nevera, la despensa, hasta llegar al momento de poner la mesa. Me sacudí la nieve de las botas y desde el pasillo trasero deshice el camino con el que había empezado la

aventura de esta mañana. Fui a mi habitación a cambiar las capas cubiertas de nieve por ropa limpia y caliente y encontré a la gatita hecha un ovillo en su sitio sobre la cama. Levantó la barbilla en un ángulo imposible, arqueó la espalda toda perezosa y soltó un meloso maullido. Me acurruqué a su alrededor y le hablé de la cierva que había visto en la pradera. Le conté que probablemente ya debía estar de vuelta en su cueva, a salvo y con sus amigos, y la gatita ronroneó. Me había ido bien salir al bosque a caminar y recordar el aire fresco y ahora me había ido bien volver sobre mis pasos para resguardarme en el calor y el confort de mi casa. El invierno todavía no había terminado pero el sol brillaba y había muchas cosas que disfrutar mientras esperábamos la primavera.

Dulces sueños.



Los niños tienen el poder
de observar algo simple
todos los días e imaginarse
algo maravilloso.

UNA MEDITACIÓN CAMINANDO

Hay muchas maneras de meditar. Puedes hacer meditación de forma tradicional, sentado sobre un cojín en el suelo. O puedes sentarte en una silla o estirarte en un sitio en el que estés cómodo. Pero algunos días puede que quieras añadir movimiento a tu meditación, especialmente cuando tengas la mente muy ocupada. Esos días intenta esta meditación caminando. Lo puedes hacer en un espacio cerrado o en el exterior.

Busca un espacio despejado, de digamos unos tres o cuatro metros. Como este ejercicio puede parecer peculiar, a poder ser escoge un sitio en el que tengas intimidad. Si necesitas ayuda para mantener el equilibrio, busca un espacio en el que puedas caminar junto a una pared.

Empieza con los pies a la altura de las caderas, separados unos veinte centímetros. Levanta los dedos de los pies, extiéndelos y vuévelos a bajar. Siente cómo el peso del cuerpo se mueve ligeramente hacia adelante para que tu pelvis esté en equilibrio con los arcos de los pies. Si estás descalzo, siente la textura y la temperatura de la superficie sobre la que estás. Si llevas zapatos, siente su peso en el empeine. Puede que sea muy sutil. Levanta los hombros hacia tus orejas y coge aire profundamente. Mientras expulsas el aire lentamente por la boca, relaja los hombros y quédate quieto. Fija tu mirada, sin forzarla, en un punto a un par de metros de ti.

Antes de dar el primer paso, quédate un minuto así para notar las sensaciones de tu cuerpo. Cuando pasamos mucho tiempo en nuestra cabeza, puede que nos volvamos insensibles a lo que siente nuestro cuerpo. Cuando meditamos con movimiento volvemos a aprender a sentir y ser conscientes de nuestra propia dimensión física.

Respira de forma natural y mantén los ojos abiertos pero relajados.

Ahora explicaremos el próximo paso dividido en tres partes. Puede que no hayas caminado nunca de forma tan lenta o deliberada como lo estás a punto de hacer, pero esto te permitirá sentir realmente el movimiento en cada paso, y sentir es meditar.

Lleva el peso del cuerpo hacia el pie izquierdo y levanta el talón derecho del suelo.

Lentamente levanta el pie derecho unos centímetros de la superficie en la que estás y siente el peso en el pie izquierdo. Para caminar así de lento hace falta más equilibrio, siente cómo los músculos del tobillo y la rodilla responden y te sostienen.

Extiende la pierna derecha hacia delante y toca el suelo con el talón derecho, un paso por delante del pie izquierdo.

Lleva el peso del cuerpo hacia el pie derecho. Al hacerlo, el talón izquierdo se levantará. Vuelves a estar al principio del proceso.

Continúa realizando cada paso lentamente: lleva el peso hacia un lado, levanta el pie del otro lado, toca el suelo y repite.

Mientras caminas, dirige tu atención a lo que sientes físicamente en el cuerpo. Si ves que empiezas a juzgar las sensaciones que estás experimentando, dedica unos instantes a simplemente ponerles el nombre de *pensamientos*, luego vuelve al sentimiento. Si llega un momento en el que tienes que dar la vuelta, hazlo con la misma atención plena y lenta que has estado empleando para cada paso hasta ahora.

Si quieres, puedes programarte una alarma para que te suene en diez o quince minutos (o el tiempo que quieras practicar; los días soleados a veces hago este ejercicio durante una hora, me gusta sentir el césped bajo los pies y la brisa en la piel). Una alarma evitará que tengas que controlar el tiempo.

Cuando suene la alarma, da un paso más y vuelve a la posición inicial, con los pies a la altura de las caderas. Otra vez, levanta los hombros hacia las orejas y toma aire profundamente. Expulsa el aire por la boca mientras relajas los hombros.

Llévate esta conciencia plena contigo el resto del día.