

Draco e Andreia continuaron camiñando un anaquiño máis polo Aloia, e chegaron ata un lago. Alí, sobre un nenúfar, estaba unha única ra, croando. Semellaba contenta.

- Bo día pequena ra! -saudou amigablemente Andreia.
- Bo día Andreia! Temos unha fermosa mañá hoxe! Que vos trae por aquí?
- Estou percorrendo o Aloia co meu amigo Draco, que está intentando aprender a non enfadarse tan a miúdo.
- Eu teño un truco boísimo para iso! Queredes sabelo?

Draco, que estaba xunto a Andreia escoitando toda a conversa, dixo decidido:

- Claro que si! Eu quero aprender a ser máis tranquilo, non me gusta reaccionar impulsivamente.
- Pois vou compartir contigo algo que sabemos facer todas as ras: sabemos estar quietas.
- Boh... vaia novidade! Eu tamén sei estar quieto! Dixo Draco removéndose no sitio.
- Xa vexo, xa... Non, digo quieta de verdade. Podo estar moito tempo na charca simplemente vendo o que pasa ao meu redor, agardando a que pase algunha mosca para papala... Probastes as moscas? Saben tan ben...

Draco puxo xesto de noxo, e Andreia riu.

- Cántalle a Draco como fas para estar tan tranquila e atenta durante tanto tempo -propúxoille Andreia.
- O que fago é concentrarme soamente na miña respiración. Respiro moi a modo e concéntrome en como o aire entra e sae do meu corpo... Fíxate como fago!

A ra calou de repente e Draco observou como a súa barriga subía e baixaba lentamente, e que estaba moi quieta.

- Ves? Non é difícil! Queres probar ti?

