

Meditación comiendo (8 mins)

Vamos a hacer un ejercicio con una uva,
O con alguna otra fruta pequeña
Te invito a que te pongas cómodo, cómoda,
Que cierres tus ojos
Que tal vez hagas un par de respiraciones para
Relajarte un poco.
La primera parte del ejercicio
No es tanto una practica de mindfulness
Sino que más bien es una manera diferente
De pensar acerca de la uva.
Esta uva que tienes
No apareció por arte de magia en el supermercado
O en el tianguis,
Sino que tiene una historia detrás de ella.
Por ejemplo hace un tiempo
Alguien plantó una semilla de uva
Que con el paso de tiempo
Empezó a germinar y a crecer.
Mientras hablo acerca de esto
Permita que tu atención viaje
Y haga otras asociaciones con respecto al origen de la uva
Al crecer esta planta pues allí había sol había tierra agua,
Tal vez algún fertilizante.
Y la planta creció y creció
Hasta que la fruta empezó a brotar
Esta fruta, pues, empezó a crecer a madurar
Hasta que llegó el momento en el que estuvo lista para ser cosechada.
Algún agricultor llegó y cortó la vid
Tal vez las empacó en un plástico
En alguna caja
Y las preparó para enviarlas al supermercado, tianguis,
En donde alguien, pues, las compró y las trajo hasta donde estas
En este momento.
Y bueno, también hay muchas conexiones secundarias

Hay muchas personas involucradas en este proceso a que la uva llegue hasta donde tu estas

Choferes de camiones, de trailers, agricultores

En realidad no sabemos las condiciones de vida de estas personas

Cada uno de ellos pues,

Tiene o tuvo padres

Y sus padres también, a su vez,

Tuvieron a sus padres

Y así sucesivamente,

Y bueno, cada una de estas personas consumió una gran cantidad de comida.

De dónde vino toda esta comida?

Simplemente permite que tu mente imagine

Y el camión en donde transportaron la uva,

Por ejemplo: de dónde vino?

Todos los materiales que componen al camión;

La gasolina, el aceite, el metal, vidrio.

Las carreteras, los caminos a través de los cuales

Este vehículo llegó a su destino,

El asfalto del que están hechos los caminos.

Simplemente permite que tu mente considere

Todos estos elementos.

Y bueno hay una conexión más que todavía no he mencionado,

Que eres tu.

Simplemente date cuenta de cómo te sientes

De cómo estas al imaginar todo esto,

Permítete sentir,

Darte cuenta de cómo estas

Y como quiera que sientas

Esta perfectamente bien,

Puede ser que sientas un cierto aprecio,

Tal vez un poco relajación

O lo que sea

Simplemente checa como te sientes

Sin tratar de cambiar absolutamente nada

Y ahora vamos a movernos para explorar

Con atención,

Con mindfulness

Esta uva.

Así que,

Pues te invito a que abras los ojos y

Observes la uva
Toma una uva y obsérvala
Como si fuera la primera vez que ves una uva,
como si fueras un niño o una niña
A quién le hubieran dado una uva por primera vez,
Puedes girarla,
Acercarla,
O alejarla de tus ojos.
Date cuenta de sus colores,
De su forma,
La manera en que la luz se refleja en sus superficie.
Trae una cierta curiosidad
Al estar presente con esta uva
Este sentido de maravillarse ante las cosas que
Pues, a veces tienen los niños.
Esta cualidad de estar presente,
Atento o atenta.
Ahora acerca la uva un poco a tu boca
Y date cuenta si a lo mejor empiezas a salivar
O a lo mejor ya lo hiciste desde antes,
Y cierra tus ojos,
Y mete la uva dentro de la boca
Y empieza a masticarla lentamente y con muchas atención.
Trata de hacer este proceso lo más lento que puedas,
Llevando toda tu atención al hecho de comer la uva,
El sabor,
La textura,
Los sonidos que tal vez hace la uva al ser machacada por las muelas,
Toda la experiencia.
Y a lo mejor también puedes tomar consciencia,
También puedes observar lo que sucede en tu mente
En este momento
Tal vez compares esta uva con alguna otra uva que comiste hace algunos días
O a lo mejor te das cuenta de que ya quieres comer otra uva,
En fin.
Con la práctica de mindfulness de atención plena,
Simplemente notamos lo que sucede,
Tomamos conciencia
Ponemos atención a lo que sucede en el momento presente.
Cuando hayas terminado la primer uva

Te invito a que tomes otra uva
Y cométela con el mismo nivel de atención, de presencia
a tu propio tiempo, a tu propio ritmo,
Y al terminar de comer
Pues simplemente toma conciencia de cómo estas
Y si te sientes listo o lista para hacerlo
Pues ir al foro correspondiente para poder compartir tu experiencia.