

MEDITACIÓN DE LA UVA-PASA

Practica la conciencia del acto de comer con esta meditación.

Debes disfrutar de la comida y convertirla en un momento placentero, saboreando y prestando atención a cada bocado, textura, olor y sabor.

- 1 Coge una uva pasa.
- 2 Presta atención plena a la fruta.
- 3 Ponla en la palma de la mano, obsérvala con cuidado. ¿Cómo huele? Nota el color, sus arrugas.
- 4 Hazte consciente de cualquier pensamiento que pase por la cabeza, de comida o de imágenes que te evocan su olor.
- 5 Tócala, ¿qué tacto tiene? Hazla rodar entre tus dedos, ¿qué notas? Apriétala un poco, ¿qué sucede?
- 6 Ahora, siendo consciente del lento movimiento de la mano al acercar el alimento a la boca, pon la uva pasa en los labios, pásala por ellos, casi sin rozarlos, ¿cómo notas su piel en tus labios?
- 7 Pon la uva dentro de tu boca, siéntela en la lengua, ahora mastica despacio, experimentando realmente el acto de masticar una sola uva pasa. Un mar de fragancias y sabores llena tu paladar. ¿Cómo son? Disfruta de cada segundo.
- 8 Cuando esté lista para tragar presta atención al proceso. Intenta sentir como pasa por la garganta y recorre el camino hacia el estómago.

