

Meditación con uvas pasas²

Resérvate de cinco a diez minutos en los que puedas estar solo, en un lugar y en un momento donde no te interrumpan el teléfono, la familia o los amigos. Apaga el móvil para no pensar en él. Necesitas unas cuantas uvas pasas (u otras frutas desecadas o frutos secos). También necesitarás un papel y un bolígrafo para anotar tus reacciones. La tarea consiste en comerte las pasas o los frutos secos de manera consciente; el ejercicio se parece mucho a la meditación con chocolate (véase pág. 63).

Lee las instrucciones que siguen a continuación para hacerte una idea de lo que vamos a pedirte; puedes releerlas solo si realmente lo necesitas. El espíritu con el que realices la meditación es más importante que seguir cada instrucción hasta el más mínimo detalle. Deberías invertir entre veinte y treinta segundos en cada una de las ocho fases siguientes:

1. Sujetar

Toma una de las pasas (o la fruta o el fruto seco que elijas) y sujétala en la palma de la mano o con los dedos. Concéntrate en ella, obsérvala como si fuese la primera vez que ves algo parecido. ¿Sientes su peso en tu mano? ¿Proyecta una sombra sobre tu palma?

2. Ver

Tómate tu tiempo para ver realmente la pasa. Imagina que nunca habías visto una. Obsérvala con toda tu atención. Deja que tus ojos

la exploren. Examina los puntos donde la luz brilla más, los huecos más oscuros, los pliegues.

3. Tocar

Mueve la pasa entre tus dedos, explora su textura. ¿Qué sensación te transmite con la otra mano?

4. Oler

Acércate la pasa a la nariz y percibe las sensaciones con cada inspiración. ¿Huele a algo? Deja que llene tu conciencia. Si no huele a nada, o apenas huele, percibe eso también.

5. Colocar

Acércate la pasa a la boca, lentamente, y nota cómo tu mano y tu brazo saben exactamente dónde tienen que colocarla. Pón-tela en la boca con delicadeza, percibiendo qué hace la lengua para «recibirla». Sin masticar, explora las sensaciones que te aporta el hecho de tener la pasa en la lengua. Empieza a explorar gradualmente la fruta con la lengua; concédete treinta segundos o más si lo prefieres.

6. Masticar

A continuación, muerde la pasa conscientemente y percibe los efectos en la fruta y en la boca. Céntrate en los sabores. Siente la textura cuando los dientes la muerden. Continúa masticando lentamente, pero no tragues todavía. Percibe qué ocurre en la boca.

7. Tragar

Comprueba si detectas la primera intención de tragar en cuanto surja en tu mente. Experimentala con plena conciencia antes de tragar. Nota los movimientos de preparación de la lengua. Com-

prueba si eres capaz de seguir las sensaciones que te produce el acto de tragar la pasa.

Si puedes, siente conscientemente cómo baja hasta tu estómago. Y si no te la tragas inmediatamente, percibe de manera consciente el segundo o incluso el tercer intento, hasta que no quede nada en tu boca. Percibe qué hace la lengua después de tragarte la pasa.

8. Efectos posteriores

Finalmente, párate un momento para notar los efectos posteriores del ejercicio. ¿Persiste el sabor en tu boca? ¿Qué sientes ahora que la pasa no está en tu boca? ¿Sientes el impulso de tomar otra?

Anota tus sensaciones mientras realizabas el ejercicio. Estos son algunos ejemplos de alumnos de nuestros cursos:

«Para mí, el aroma era maravilloso; nunca me había dado cuenta.»

«Me sentí un poco estúpido, como si estuviese en clase de arte o algo así.»

«Pensé que me parecía muy fea... Pequeña y arrugada. Pero el sabor me resultó muy distinto de lo que había imaginado. Fue una experiencia muy agradable.»

«Saboreé más esa pasa que el puñado que me meto en la boca normalmente sin pensar.»