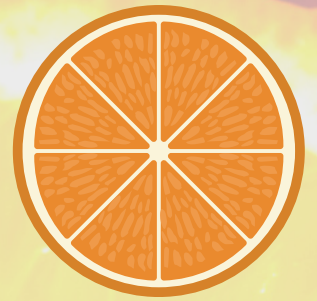


Meditación de la naranja



Práctica de la tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh

Tómate el tiempo para comer una naranja en atención plena.

Si comes una naranja en el olvido, atrapado en tu ansiedad y tristeza, la naranja no está realmente allí.

Pero si reúnes tu mente y tu cuerpo para producir una verdadera presencia, puedes ver que la naranja es un milagro.

Pela la naranja. Huele la fruta.

Ve las flores de azahar en la naranja, y la lluvia y el sol que han pasado a través de las flores de azahar. El naranjo ha tardado varios meses en traerte esta maravilla. Pon un gajo en la boca, cierre la boca con atención, y con atención plena siente que sale jugo de la naranja. Prueba la dulzura.

¿Tienes tiempo para hacerlo?

Si crees que no tienes tiempo para comer una naranja como esta, ¿para qué estás usando esa hora?

¿Estás usando tu tiempo para preocuparte, o estás usando tu tiempo para vivir?