

Meditación del Té

Una de las meditaciones especiales que *Thich Nhat Hanh* comparte es la meditación del té. Concéntrate en el té y tu relación con él, mientras tomas pequeños sorbos y haces una pausa entre los sorbos. De la misma manera que usamos nuestra respiración como un enfoque durante la meditación de atención plena, podemos usar el té como un punto focal durante la meditación del té de esta manera:

- Siéntate derecho en una posición cómoda.
- Sostén una taza de té en tus manos.
- Observa cómo te siente la taza en tus manos, incluidas las partes de las manos que se sienten calientes debido al calor del té.
- Toma conciencia de cómo se ve el té, si hay vapor y cualquier otra observación con tus ojos.
- Permite que el aroma del té deleite tu sentido del olfato.
- ¿De qué más puedes darte cuenta sobre esta taza de té y su relación contigo ahora?
- Toma un sorbo del té, con gratitud y disfruta de este momento.
- A medida que te enfocas en cómo sabe y sientes el té en tu boca, te vuelves más presente en este momento, dejando ir el pasado y sin preocuparte por el futuro.
- Después de sorber el té, haz una pausa. Deja que su efecto se hunda mientras vuelves a los otros sentidos, sintiendo la taza en tus manos y apreciando este momento.
- Alterna sorbos y pausas y cuando hayas terminado el té, dirígete lentamente al resto de tu día.