

## Meditación de la pasa



*“Fruta pequeña, gran mensaje”  
“Cuando camines, camina; cuando comas, come”.*  
- Proverbio Zen

**Duración:** 10-15 minutos

**Edades:** 4+ (adaptando según las edades y características)

**Materiales:** 3 pasas por participante

### Para reflexionar...

En el último tiempo han surgido movimientos e iniciativas como la “alimentación consciente” o la “comida lenta” como manifestaciones de la necesidad de recuperar el proceso de alimentarnos con todo lo que ello significa, recuperar la importancia de nutrinos, de ingerir alimentos saludables (orgánicos, locales, nutritivos) y moderación, del rito de comer (ya sea solo o junto con otros sean compañeros, amistades, familia, etc.) y del disfrutar plenamente lo que comemos o bebemos.

Muchas veces nos pasa que comemos rápida o distraídamente porque sentimos que tenemos otras cosas que hacer y no podemos “perder tiempo”, de modo que mientras comemos aprovechamos de ver televisión, revisar el teléfono, trabajar en el computador o simplemente con la mente en otra parte. Un ejemplo típico es cuando estamos comiendo mirando una película o trabajando y de pronto tratamos de agarrar una galleta más o un trozo de lo que fuera y sólo ahí nos damos cuenta que nos hemos comido todo sin notarlo. Ocurre también en los casos en que los padres o madres alimentan a sus hijos con la atención en otra cosa, muchas veces sin siquiera hacer contacto visual.

Al funcionar así, lo que termina ocurriendo es que no saboreamos ni disfrutamos ni prestamos atención realmente al acto de comer.

### Consideraciones generales

- Esta práctica ha sido descrita por muchos autores diferentes como John Kabat-Zinn (mindfulness), Thich Nhat Hahn (maestro budista), Mark Williams y Danny Penman (“Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético”) entre otros. Se basa en la práctica de atención plena de la tradición budista en este caso con énfasis en el sentido del gusto y un aspecto más sensorial.
- En el caso de personas que no les gustan las pasas, podemos cambiar las pasas por otro alimento (uvas, un dulce, chocolate, etc.), aunque también es interesante la experiencia de ingerir algo que nos desagrade desde una mirada de atención plena.
- El propósito de esta práctica es ejercitar nuestra capacidad de prestar atención, de estar en el “aquí y ahora” (sin juzgar), de tener una mente estable, tomar consciencia de nuestros estados de distracción, salir del “piloto automático” o hacer las cosas mecánicamente, e ir conociendo cómo funciona nuestra propia mente.
- Sobre todo si la aplicamos a nuestra alimentación cotidiana, nos permitirá disfrutar más lo que comemos y puede ayudarnos a tomar consciencia de cómo nos estamos alimentando (tipos de alimentos, cantidades, velocidad a la que comemos, etc.)

## **Instrucciones**

\*Es importante disponer de un lugar adecuado, cómodo, limpio y ordenado, sin interrupciones.

\*\*Se comienza con una pequeña relajación o ejercicio de respiración simple para generar una actitud de atención y auto-observación.

### **Primera pasa**

Nos comemos la uva pasa tal y como lo hacemos habitualmente, generalmente será rápido, habiendo masticado poco, sin saborear, etc., y además, nos surgirán pensamientos “no me gusta”, “es muy pequeña para poder saborearla bien”, “ojalá fuera otra cosa”, etc. La recomendación es a que prestes atención a lo que nos surge y que NO intentemos modificar la manera en que nos la comeríamos habitualmente.

### **Segunda pasa (seguimos paso a paso)**

#### ***1. Sostener***

Toma una de las pasas y sostenla 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-Escuchar***

Mueve la pasa entre tus dedos, explora su textura. ¿Qué sensación te transmite con la otra mano? Hazla rodar entre tus dedos ¿Qué notas? Acércala a tu oído y haz lo mismo. ¿Escuchas algo? Apriétala un poco ¿Qué sucede?

#### ***4. Oler***

Acércate la pasa a la nariz y percibe las sensaciones con cada inhalación. ¿Cómo huele? 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. Ponla 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. Comprueba 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, date 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?

## **Tercera pasa**

Por último, con la tercera pasa hacemos lo mismo, pero sin seguir las instrucciones acerca de cómo comerla con atención plena. Lo vas a hacer tú mismo, sin seguir instrucciones.

A continuación te invito a escuchar el audio para que realices el ejercicio de la uva pasa. Con que lo realices una vez es suficiente. Aunque puedes intentar aplicarlo en tu día a día (por ejemplo cuando te comas una fruta o cualquier alimento).

## ***¿Quieres escribir tus reacciones y pensamientos acerca de esta actividad?***

### *Ejemplos*

“¿Qué ocurre normalmente con todo ese sabor? Simplemente, que desaparece. No lo percibimos. Las pasas son tan insignificantes que nos las comemos a puñados, mientras hacemos algo «más importante». Y si solo nos perdiéramos el sabor, no importaría tanto, pero cuando vemos la diferencia que supone prestar toda nuestra atención a las pequeñas cosas de la vida, empezamos a tener una idea del precio de la falta de atención. Piensa en todos los placeres de ver, escuchar, saborear, oler y tocar que te pierdes. Incluso podrías estar perdiéndote gran parte de tu vida diaria. Sólo tenemos un momento para vivir, este, y sin embargo, tendemos a vivir en el pasado o en el futuro. Rara vez percibimos qué ocurre en el momento presente”.

“La realidad es que, cuando empiezas a prestar atención de esta forma, tu relación con las cosas cambia. Puedes empezar a ver un orden y una vinculación entre las cosas que antes no eran visibles. Y hasta puedes pensar en su origen con una actitud de agradecimiento”.

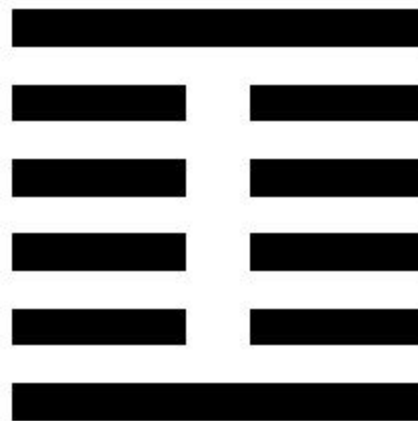
**Texto elaborado para la Escuela Francisco Varela a partir de las siguientes fuentes:**

<http://meditacion2000.blogspot.cl/2014/04/meditacion-de-la-uva-pasa.html>

<http://www.tcctandil.com.ar/meditacion.html>

<https://mindfulnessartes.wordpress.com/2016/12/11/meditacion-de-la-uva-pasa/>

[www.codigomente.com](http://www.codigomente.com)



Hexagrama 27 (I-Ching)  
*nutrición, hablar*

**Elaborado por:**

Fernando Williams G.

fernando.wg@gmail.com