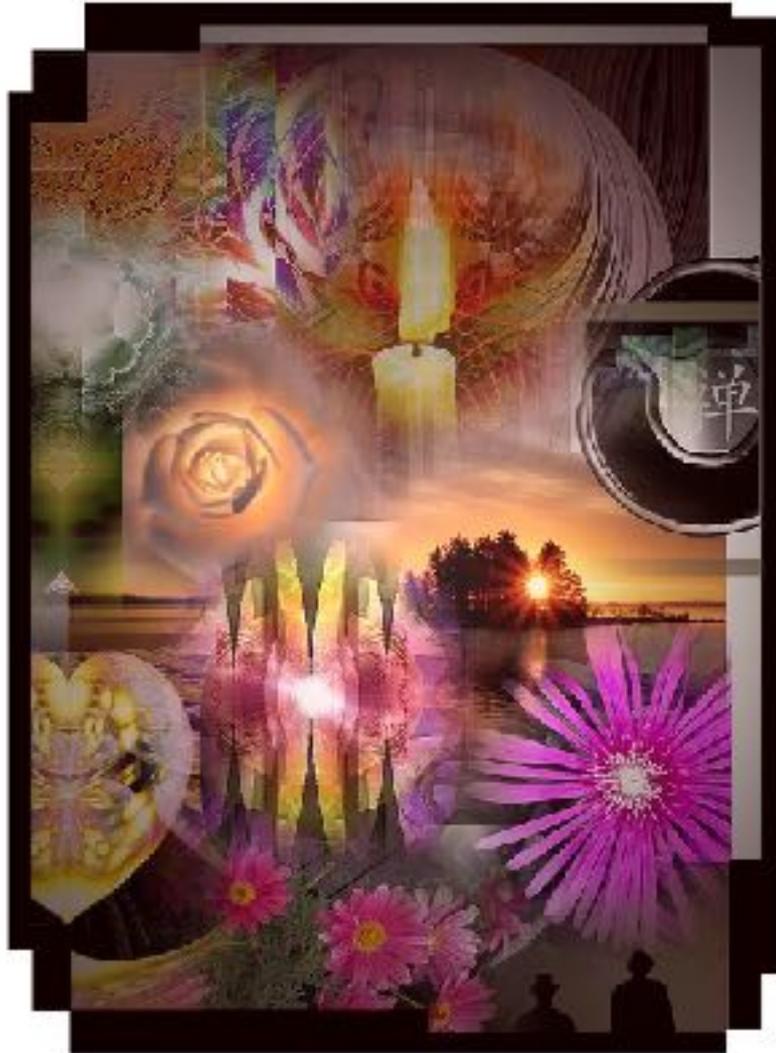


MEDITACIÓN:

algunos pensamientos sobre la atención plena



Tara: ¿Lo que mueve a la meditación no es acaso un querer orientarse hacia el silencio, trascendiendo tanto sonidos como imágenes?

Raúl: Qué sé yo... Sólo soy un tipo ordinario atrapado en la rueda del tiempo.

Maya: (piensa considerando el tema detenidamente) Bueno, ¿pero por qué habríamos de definir la meditación de manera tan limitada? ¿No podría cualquier actividad ser o involucrar meditación?

José: (parpadeando sorprendido) ¡Bueno, qué sé yo! En el orden general de las cosas, dudo que nuestra pequeña existencia tenga alguna significación. Aun así, es divertido observar cómo la mayoría de los vivientes actúan como si fueran el centro del universo. ¡Eso es algo sobre lo que valdría la pena meditar!

- T Newfields (Trad.: eugen_blick)

Comen.: 2003 Nagoya ★ Acab.: 2023 Yokohama

