

## Meditación con chocolate

Compra un chocolate que no hayas probado nunca o que haga mucho tiempo que no comes. Puede ser negro e intenso, orgánico o de comercio justo, el que más te apetezca. Lo importante es que elijas un tipo que no consumas normalmente o muy pocas veces. Sigue estos pasos:

- Abre el envoltorio. Inhala el aroma. Deja que te envuelva.
- Parte un trozo de chocolate y obsérvalo. Deja que los ojos recorran cada milímetro, cada recoveco.
- Póntelo en la boca. Si es posible, sujétalo con la lengua y deja que se derita, prestando atención a cada impulso de chuparlo. El

chocolate posee más de trescientos sabores distintos; comprueba si distingues alguno.

- Si has notado que la mente se dispersa, observa adónde ha ido y tráela de nuevo al momento presente.
- Cuando el chocolate se haya derretido por completo, trágalo muy lentamente, de manera consciente. Deja que caiga por tu garganta.
- Repite con otro trozo.

¿Cómo te sientes? ¿Es diferente a lo habitual? ¿Te ha sabido mejor el chocolate que si te lo hubieses comido a un ritmo normal?