

El café como meditación

escrito por Esteban Perez

Hace un par de años que vengo desarrollando el hábito de meditar. Ese que está tan de moda y que se ve por todas partes. Sí, pero también ese que nos permite recuperar uno de los activos más importantes que tenemos: la atención. *“Te conviertes en eso a lo que le prestas **atención**”*, dijo Epicteto.

Tomar y disfrutar un buen café es como una meditación, pues es una oportunidad que nos permitimos para desconectar y para estar atentos al momento presente, ese momento que tiene olores, sabores y sensaciones únicas.

Esa es una de las bondades del café, que nos permite tomarnos el tiempo para prepararlo con calma. Aunque me atrevería a decir que no es tanto una cuestión de permitir, sino casi que de pedir. Un buen café reclama nuestra atención y nos saca de la velocidad a la que se desenvuelve todo alrededor.

Esto no es fácil, por supuesto, venimos de exigir resultados inmediatos y de estímulos constantes que mueven nuestra atención de un lugar a otro como el viento. Pero, ¿qué libertad hay ahí?

La próxima vez que te vayás a tomar un café, pará un rato, dejá que el momento fluya con naturalidad y te permita conectarte con tu interior. Un café sin afán es un alivio y un respiro. Y si no tomás café, lo podés hacer con otra bebida o actividad; el principio permanece.

Es en esos momentos, si los vivimos con intensidad, podemos reconectar nuestro ser con el de otras personas y con la naturaleza. Podemos ver en la taza el recorrido que ha tenido ese café desde que fue sembrado, cultivado y cuidado por manos campesinas. Podemos ver el proceso de transformación que permitió que lo tengamos ahí en frente. Podemos percibir la influencia que ha tenido la naturaleza en el crecimiento de los granos. Además, de todas las personas que se vieron involucradas en permitir que esa taza llegara a nosotros. Podemos pensar en nosotros mismos y en la calidad de ese momento que nos estamos tomando. O en

las personas con las que lo podemos compartir; en el trabajo que vamos a lograr acompañados de esa taza. Las posibilidades son infinitas.

Lo lindo es que, al identificar todo eso, no queda más que decir gracias.

La vida nos pide tener momentos así. Nuestra mente y cuerpo los necesitan. No vale la pena estar corriendo todo el tiempo. Y tampoco vale la pena vivir de manera superficial, dejándose llevar por cualquier impulso que va apareciendo. Aprendamos a apreciar esos pequeños detalles de la vida. No todo tiene que ser una tendencia o una moda. Lo más importante suele ser mucho más sutil y constante.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>