

## **Cómo sobrevivir a una tormenta.**

Una fuerte emoción es como una tormenta. Si miras un árbol en una tormenta, la copa del árbol parece frágil, como si fuera a quebrarse en cualquier momento.

Tienes miedo de que la tormenta pueda desraizar el árbol. Pero si vuelves tu atención hacia el tronco del árbol, te das cuenta de que sus raíces están profundamente ancladas en el suelo, y ves que el árbol será capaz de mantenerse estable.

Tú también eres un árbol.

Durante la tormenta de una emoción, no debes quedarte en el nivel de la cabeza o del corazón, que son como la copa del árbol.

Tienes que dejar a un lado el corazón, el ojo de la tormenta, y volver al tronco del árbol.

Tu tronco está situado un centímetro por debajo de tu ombligo.

Céntrate ahí, poniendo tu atención sólo en el movimiento de tu abdomen, y continúa respirando.

Entonces sobrevivirás a la tormenta de la fuerte emoción.



Fuente: Thich Nhat Hanh