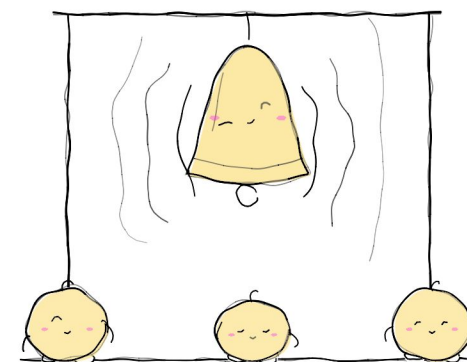


Campanita

para volver a estar



suenan, y todos paramos

1 suena

El bichito iba de prisa: una cosa, luego otra, luego otra.

ya

luego

y ahora

Y de pronto, sonó una campana.



Una campana no te manda hacer algo: te llama a no hacer nada. ¿Cuándo fue la última vez que paraste?

2 parar

Y todos se detuvieron. No para hacer otra cosa: para no hacer nada un ratito.



Parar también es una forma de estar despierta.

En Plum Village, la aldea de meditación que fundó Thich Nhat Hanh, cuando suena una campana (la del templo, la del teléfono, la del reloj de pared) todos se detienen y respiran tres respiraciones conscientes.

dato

3 respirar

Tres respiraciones. Sin apuro.



Cuando entra el aire, sabes que sale. Cuando sale, sabes que sale.

Es lo más chiquito que puedes hacer, y ya es volver.

Prueba decirte por dentro: «inspirando, sé que estoy inspirando, sé que estoy expirando».

tip

tres trampas

«Es perder el tiempo.»

La campana llama justo a no hacer nada: a volver a estar. Eso no es perder.



«Es para rendir más.»

Thich Nhat Hanh se lo dijo a ingenieros: no para ser más productivos, sino para ver más hondo lo que hacen y elegir.



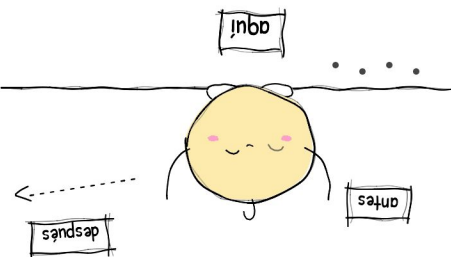
«Necesito una campana especial.»

Sirve la del teléfono, la del reloj de pared, la que ya suena en tu día.



4 volver

Y el bichito notó dónde estaba: aquí.



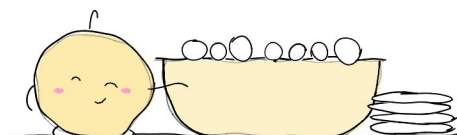
El ayer ya pasó y el mañana no ha llegado.

La vida solo está disponible en un lugar: este momento.

¿Dónde estabas hace un momento?

5 seguir

Después la campana calló, y el bichito siguió con lo suyo: lavar los platos.



Pero ahora los lavaba de verdad: sintiendo el agua, mirando cada plato.

Lavar platos para lavar los platos, no para terminar de lavarlos.

¿Qué haces hoy con la cabeza en otra parte?

para llevar



Esta semana, cuando suene algo, un reloj o el teléfono, párate un momento y respira tres veces antes de seguir.

Cada vez que suene, vuelve a estar.

a partir de «El corazón de las enseñanzas del Buda» e «Intersein», de Thich Nhat Hanh

Campanita · para volver a estar · de Thich Nhat Hanh

Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CCO) · si haces una, déjala libre como esta