



*Paz y
Felicidad*

La parábola del bote vacío
Anónimo

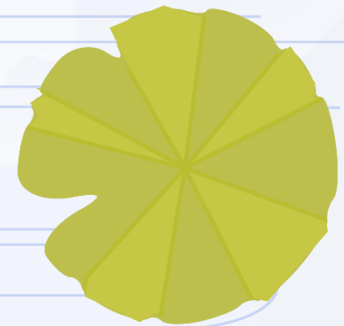


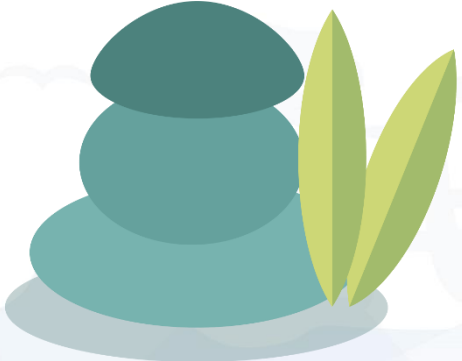
Un monje decidió meditar solo, lejos de su monasterio. Tomó su bote hasta el centro del lago, lo amarró allí, cerró los ojos y empezó a meditar. Después de unas horas de silencio, sintió el repentino golpe de otro barco chocando con el suyo.






Con los ojos aún cerrados, sintió que su ira aumentaba. Estaba listo para gritarle al barquero que tan descuidadamente había perturbado su meditación. Pero, cuando abrió los ojos, se sorprendió al descubrir que se trataba de un barco vacío que había golpeado al suyo. Probablemente se había desatado y flotaba hacia el centro del lago.





En ese momento, el monje tuvo una gran revelación. Comprendió que el enojo estaba dentro de él; sólo necesitaba el golpe de un objeto externo para sacarlo fuera de él.



A partir de entonces, cada vez que encontraba a alguien que lo irritaba, se recordaba a sí mismo, que la otra persona no era más que un barco vacío: la ira estaba dentro de él.



Paz y Felicidad

Paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88



[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)