

Mangiare in consapevolezza

Mangiare in consapevolezza



Mangiare in consapevolezza è una vera e propria meditazione con la quale si può entrare in contatto profondo con il cibo e, se non siamo soli, con le persone che sono a tavola con noi.

Possiamo già iniziare a praticare mentre ci serviamo. Mettendoci il cibo nel piatto siamo consapevoli che vi sono radunati molti elementi: la pioggia, il sole, la terra, l'aria e l'amore. Attraverso il cibo vediamo come l'intero universo stia sostenendo la nostra esistenza. Se siamo insieme ad altri, mentre ci serviamo siamo consapevoli anche degli amici intorno a noi e prendiamo la quantità di cibo che è giusta per noi.

Prima di iniziare a mangiare, possiamo fare una pausa e, se è disponibile, ascoltare tre suoni della campana e recitare le *Cinque contemplazioni del cibo*:

1) Questo cibo è un dono della terra, del cielo e di tanti esseri viventi, ed è frutto di molto lavoro fatto con fatica, cura e amore.

2) Che noi possiamo mangiarlo in consapevolezza e con

gratitudine, così da riceverlo in piena dignità.

3) Che noi possiamo riconoscere e trasformare le formazioni mentali non salutari, in particolare l'avidità, e imparare a mangiare con moderazione.

4) Che noi possiamo mantenere viva in noi la compassione, mangiando in modo da ridurre la sofferenza degli esseri viventi, non contribuire più ai cambiamenti climatici, e guarire e preservare il nostro prezioso pianeta.

5) Accogliamo questo cibo per coltivare la sorellanza e la fratellanza, rafforzare la comunità e nutrire la nostra aspirazione a essere al servizio di tutti gli esseri viventi.

Mangiamo poi lentamente, provando a masticare ogni boccone almeno trenta volte, finché il cibo non diventa liquido. Questo è di grande aiuto per la digestione. Godiamo di ogni boccone e della presenza degli amici attorno a noi. Restiamo ancorati al momento presente e mangiamo in modo tale da permettere a stabilità, gioia e pace di accompagnarci per tutto il pasto. Mangiato in silenzio e in presenza mentale, il cibo diviene qualcosa di reale, da cui trarre consapevolmente nutrimento.

Per approfondire la pratica del pasto in consapevolezza e contribuire a un'atmosfera tranquilla, possiamo iniziare a mangiare facendo qualche minuto di silenzio in cui evitiamo di alzarci dal nostro posto. Potremo poi parlare con gli altri, sempre in modo consapevole, e anche alzarci da tavola, se ne abbiamo bisogno. Dopo la fine del pasto prendiamoci qualche momento per essere consapevoli di aver finito, che il nostro piatto è vuoto e la fame soddisfatta. Sentiamo con gratitudine quanto siamo fortunati ad avere cibo nutriente da mangiare, che ci sostiene sul sentiero della comprensione e dell'amore.