

MEDITAZIONE ZEN - MEDITAZIONI PER UN GIORNO ZEN

5.4 MEDITAZIONE SUL MANGIARE CONSAPEVOLE

Per trasformare una delle cose più belle
della vita per l'essere umano in crescita
di consapevolezza

con il Maestro Tetsugen Serra

Riguardo a cosa mangiare al mattino, o nella giornata, io non do consigli a riguardo, perché per quanto importante sia il cibo, le diete, le calorie, la genuinità, ogni persona debba ascoltare dentro di se come vuole nutrirsi, che cibi mangiare.

Oggi siamo travolti dai consigli su cosa sia giusto o sbagliato mangiare. Proviamo a chiudere le orecchie e aprire gli occhi quando andiamo a fare la spesa, apriamo i nostri sensi non la nostra mente, e anche se rischiamo di comprare qualche cioccolato di troppo, la prima compassione e il perdono sono da rivolgere a noi stessi.

Che si faccia colazione a casa o al Bar, se proprio non si può fare in casa, la cosa che dovremmo rispettare sono i tempi.

Concediamoci il tempo per un the, un caffè o altro assaporandoli, gustando quello che mangiamo.

ASCOLTARE LA SAZIETÀ

A un livello basilare, ma essenziale, c'è l'attenzione al senso di sazietà. Quando ti siedi davanti al tuo piatto pieno, prima di iniziare a mangiare, entra in contatto con la sensazione di fame.

Cosa senti quando hai fame?

Poi durante il pasto che sia colazione o pranzo o cena ogni tanto fai caso a come cambia la sensazione di fame, finché, a fine pasto, puoi entrare in pieno contatto col senso di sazietà.

È diverso sentirsi affamati o sazi? Per certi versi, potresti persino dire di essere un'altra persona!

COINVOLGERE TUTTI I SENSI

L'azione del mangiare non interessa solo il gusto. Usa tutti i sensi e la mente, nell'accostarti al cibo: gusta anche odori, suoni, consistenza degli alimenti.

Aspetta un po' prima di masticare e prova a gustare ogni cibo come se fosse la prima volta!

Mangiare diventerà uno dei momenti più belli della giornata.

FAVORISCI LA CONSAPEVOLEZZA

Impara a masticare consapevolmente.

Se quando mangi non pensi a nient'altro, e neanche leggi, ascolti la radio, guardi il tablet o scrolli la pagina Facebook, puoi porre l'attenzione alla masticazione, la prima fase della digestione, molto importante per una digestione sana e soddisfacente.

È consigliabile masticare un boccone molte volte sino a quando non lo hai veramente gustato.

CONSAPEVOLEZZA È SALUTE

Prova a vedere il legame diretto che c'è tra quello che mangi oggi e la sofferenza che potresti provare in futuro a causa di un cattivo stato di salute.

È tutta una questione di abitudine: impara a servirti di porzioni poco abbondanti e a rispettare il criterio di una scelta leggera dei cibi possibilmente vegetariani.

Un atteggiamento di attenta consapevolezza mentre si mangia non solo ti aiuterà ad apprezzare ogni cibo, ma ti ricompenserà con un modo tutto nuovo di approcciarvi al cibo.

MANGIARE RESPONSABILMENTE

Il tuo modo di nutrirti ha un impatto importante sulla salute della Terra e sul benessere dell'umanità.

Questo dovrebbe farti scegliere cibo e bevande con molta consapevolezza e responsabilità, siamo tutti interconnessi e ogni nostra scelta coinvolge ogni essere umano e tutto il pianeta... e oltre.

CONNETTERSI CON L'UNIVERSO

Se inizi una vita consapevole potrai accorgerti come mangiare può metterti in contatto con l'intero universo, perché ogni cibo contiene in sé tutti i moltissimi fattori che l'hanno reso possibile.

E quel cibo, quei molti fattori, vengono a far parte della tua persona, della tua vita e se sono tossici la tua vita lo sarà, se sono sani il tuo corpo e la tua vita lo sarà...

ESPRIMERE GRATITUDINE

Il fatto di mangiare ti dona la vita; prova a rendertene conto. È forse la cosa più importante che fai.

Esprimi gratitudine per il fatto di avere tutti i giorni cibo a sufficienza per vivere, considerando quanto tutto ciò non sia affatto scontato.

Riporta alla mente tutte le persone che hanno lavorato perché questo cibo arrivasse alla tua tavola

NELLO ZEN PRIMA DI OGNI PASTO SI RECITA

Questo cibo ci dona benessere fisico e spirituale, promuove la nostra vita di esseri umani e ci porta alle cinque riflessioni consapevoli:

Primo riflettere sulla nostra vita da dove nasce

La nostra vita è formata dagli aggregati dei Cinque elementi Acqua, Terra, Fuoco, Aria, e Legno. Ogni cibo li contiene e li trasporta sino a noi.

Secondo riflettere sull'origine del cibo che mangiamo come ce lo siamo procurati e come è arrivato alla nostra tavola.

Migliaia di persone lavorano attorno al cibo perché arrivi alla nostra tavola, dobbiamo riceverlo con amore e gratitudine.

Terzo riflettere sull'avidità del nutrirsi solo per il benessere personale.

Mangiare per nutrire il nostro corpo e il nostro spirito, per migliorare la nostra vita da condividere con tutti gli esseri.

Quarto riflettere che mentre mangiamo il cibo si trasforma nel nostro corpo, nella nostra vita, e nutre il nostro essere.

Il cibo è la vita che si trasforma in vita, per questo va mangiato con rispetto e amore.

Quinto dobbiamo restituire alla vita questo favore, essere in armonia con tutti gli uomini è utilizzare bene il nostro cibo che siamo noi.

Il cibo si trasforma in noi e noi dobbiamo spendere bene il cibo che siamo noi.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy



**Dharma
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen
Ensoji - Il Cerchio Onlus