

## **Comer consciente**

Eu gostaria de oferecer agora algumas instruções sobre como comer. Quando tomamos café da manhã ou almoçamos, não precisamos todos comer juntos ao mesmo tempo. Se o fizermos, talvez não tenhamos tempo para fazer outras coisas, como a meditação individual caminhando.

Quando você vem ao refeitório, depois de pegar sua comida e se senta em uma mesa, e quando sua mesa tem um número suficiente de pessoas, você pode começar a prática de comer conscientemente. A alimentação consciente é muito agradável. Nós nos sentamos lindamente. Estamos cientes das pessoas que fazem parte da nossa Sangha sentados à nossa volta. Estamos cientes da comida em nossos pratos. Esta é uma prática profunda.

Cada pedaço de comida é um embaixador do cosmos. Quando pegamos um pedaço de um vegetal, olhamos para ele por meio segundo. Nós olhamos atentamente para realmente reconhecer o pedaço de comida, o pedaço de cenoura ou feijão. Devemos saber que isso é um pedaço de cenoura ou uma vagem. Nós o identificamos com a nossa atenção: Eu sei que isso é um pedaço de cenoura. Este é um feijão”. Leva apenas uma fração de segundo. Quando estamos atentos, reconhecemos o que estamos comendo. Quando colocamos na boca, sabemos o que estamos colocando em nossa boca. Quando mastigamos, sabemos o que estamos mastigando. É muito simples.

Alguns de nós, ao olhar para um pedaço de cenoura, podem ver todo o cosmos nele, podem ver a luz do sol nele, podem ver a terra nele. Veio de todo o cosmos para a nossa alimentação. Você pode gostar de sorrir para ele antes de colocá-lo em sua boca. Quando você mastiga, está ciente de que está mastigando um pedaço de cenoura. Não coloque mais nada em sua boca, como seus projetos, sua preocupação, seu medo, apenas coloque a cenoura na boca. E quando você mastiga, mastigue apenas a cenoura, não seus projetos ou suas ideias. Você é capaz de viver no momento presente, no aqui e no agora. É simples, mas você precisa de algum treinamento para aproveitar o pedaço de cenoura. Isso é um milagre.

Costumo ensinar “meditação laranja” aos meus alunos. Nós passamos um tempo sentados juntos, cada um desfrutando uma laranja. Colocamos a laranja na palma da nossa mão, olhamos para ela enquanto inspiramos e expiramos, para que a laranja se torne uma realidade. Se não estivermos aqui, totalmente presentes, a laranja também não estará aqui. Há algumas pessoas que comem uma laranja, mas não a comem de verdade. Eles comem sua tristeza, medo, raiva, passado e futuro. Eles não estão realmente presentes, com corpo e mente unidos.

Quando você pratica a respiração consciente, se torna verdadeiramente presente. Se você está presente, a vida também está presente. A laranja é o embaixador da vida. Quando você olha para a laranja, descobre que ela é nada menos que um milagre. Visualize a laranja como uma flor, a luz do sol e a chuva passando por ela, depois a minúscula fruta verde crescendo, ficando amarela, tornando-se alaranjada, o ácido tornando-se açúcar. A laranjeira levou tempo para criar esta obra-prima.

Quando você está realmente presente, contemplando a laranja, respirando e sorrindo, a laranja se torna um milagre. É o suficiente para lhe trazer muita felicidade. Você descasca a laranja, cheira, pega uma seção e a coloca em sua boca com atenção, totalmente ciente do suco em sua língua. Isto é comer uma laranja com atenção plena. Isso torna possível o milagre da vida. Isso torna a alegria possível.

O outro milagre é a Sangha, a comunidade na qual todos praticam da mesma maneira. A mulher sentada ao meu lado também está praticando plena atenção enquanto toma seu café da manhã. Que maravilha! Ela está tocando a comida com atenção plena. Ela está curtindo cada pedaço do seu café da manhã, como eu. Somos irmão e irmã no caminho da prática. De vez em quando nos olhamos e sorrimos. É o sorriso da consciência. Isso prova que estamos felizes, que estamos vivos. Não é um sorriso diplomático. É um sorriso nascido do chão da iluminação, da felicidade. Esse sorriso tem o poder de curar. Pode curar você e sua amiga. Quando você sorri assim, a mulher ao seu lado vai sorrir de volta.

Antes disso, talvez o sorriso dela não estivesse completamente maduro. Estava noventa por cento maduro. Se você oferecer a ela seu sorriso consciente, dará a ela a energia para sorrir cem por cento. Quando ela está sorrindo, a cura começa a acontecer nela. Você é muito importante para transformação e cura dela. É por isso que a presença de irmãos e irmãs na prática é tão importante.

É também por isso que não conversamos durante o café da manhã. Se falamos sobre o tempo ou a situação política no Oriente Médio, nunca podemos dizer o suficiente. Reservamos nosso tempo para fazer as coisas que queremos fazer durante nosso retiro - comer, respirar, sorrir e estar aqui com nossos irmãos e irmãs Dharma. Falar tira o tempo precioso que compartilhamos aqui. Nós não estamos nos privando da alegria de falar ou impor silêncio sobre nós mesmos, para que possamos nos tornar um Buda. Precisamos do silêncio para desfrutar da nossa própria presença e da presença dos nossos irmãos e irmãs do Dharma. Esse tipo de silêncio é muito vivo, poderoso, nutritivo e transformador. Não é opressivo nem triste. Juntos podemos criar esse tipo de silêncio nobre. Às vezes é descrito como um "silêncio trovejante" porque é muito poderoso.

*(Do livro "The Path of Emancipation" – Thich Nhat Hanh)  
(Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*