

## LA PRATICA CON IL CIBO

### MANGIARE IN CONSAPEVOLEZZA

*Il pane che ho in mano è il corpo dell'universo.*

Mangiare è una pratica meditativa. Dovremmo cercare di offrire la nostra presenza autentica a ogni pasto. Possiamo iniziare a praticare nel momento stesso in cui ci mettiamo il cibo nel piatto: mentre ci serviamo, ci rendiamo conto che molti elementi si sono radunati insieme a formare questo ottimo pasto: la pioggia, la luce del sole, la terra e l'accurato lavoro dei contadini e dei cuochi. Di fatto, attraverso il cibo realizziamo che l'intero universo sta dando sostentamento alla nostra esistenza.

Avere l'opportunità di sedersi e godere di ottimo cibo è una cosa preziosa, di cui non tutti dispongono. Sono in tanti, nel mondo, a soffrire la fame; quando tengo fra le mani una ciotola di riso o un pezzetto di pane so di essere fortunato e provo compassione per tutti coloro che non hanno cibo da mangiare e non hanno amici o famiglia. È una pratica molto profonda, questa, ma non occorre andare in chiesa o al tempio per farla: la possiamo praticare direttamente alla nostra tavola. Mangiare in consapevolezza può coltivare in noi semi di compassione e comprensione, e questi poi rinforzeranno in noi la determinazione a far qualcosa per contribuire a dare nutrimento a chi è affamato e solo.

#### *Pratica*

Mangiare un pasto in consapevolezza è una pratica importante. Spegni la televisione, posa il giornale, e lavora insieme agli altri per una decina di minuti ad apparecchiare la tavola e a portare a termine tutto ciò che va fatto per il pasto. Puoi goderti questo breve tempo. Quando poi il cibo è in tavola e tutti si sono seduti, pratica tre volte "Inspirando, calmo il corpo. Espirando, sorrido".

Poi guarda ognuno dei commensali, sempre inspirando ed espirando in consapevolezza, per stare in contatto con te stesso e con tutti coloro che condividono la tua tavola. Per vedere un'altra persona non ci vogliono due ore: se sei ben saldo in te stesso, ti basterà guardarla per uno o due secondi per vedere davvero l'amico o il familiare che hai davanti. Penso che a una famiglia di cinque membri bastino cinque o dieci secondi per questa pratica di "guardare e vedere".

Dopo aver respirato, sorridi: sedere a tavola con altri è l'occasione buona per offrire un sorriso sincero di amicizia e di comprensione. È facilissimo, ma non molti lo fanno. Per me la parte più importante della pratica è guardare ognuna delle persone e sorridere. Se le persone che mangiano insieme non riescono a sorridersi a vicenda vuol dire che si trovano in una situazione davvero pericolosa.

Dopo aver respirato e sorriso, guarda il cibo che hai nel piatto in modo da renderlo reale. Questo cibo rivela la tua connessione con la Terra: ogni boccone contiene la vita del sole e della Terra. Fino a che punto il cibo riesca a rivelarsi dipende da noi; in un pezzo di pane puoi vedere e gustare l'universo intero. Contemplare prima il cibo per pochi secondi e poi mangiarlo in consapevolezza può darti molta gioia.

Quando hai terminato il pasto concediti qualche momento per notare che hai finito, che il piatto ora è vuoto e la tua fame saziata. Puoi vivere un momento di gratitudine per aver avuto da mangiare questo cibo nutriente, che ti sostiene sul sentiero dell'amore e della comprensione.

*Il pasto è finito, la mia fame è saziata.*

*Faccio voto di vivere a beneficio di tutti gli esseri.*

Ogni tanto forse ti verrà voglia di provare la pratica di mangiare in silenzio insieme alla tua famiglia o agli amici. Mangiare in silenzio ci permette di cogliere la preziosità del cibo e dei nostri amici, e anche la stretta relazione che ci lega alla Terra e a tutte le specie viventi. Ogni verdura, ogni goccia d'acqua, ogni pezzo di pane contiene in sé la luce solare, la vita dell'intero pianeta. Ad ogni boccone possiamo assaporare il significato e il valore della nostra vita; possiamo meditare sulle piante e gli animali, sul lavoro dei contadini, sulle molte migliaia di bambini che muoiono ogni giorno per carenza di cibo. Seduti in silenzio, a tavola con gli altri, abbiamo anche l'opportunità di vederli chiaramente e a fondo e di sorridere loro, per inviare loro vero amore, vera amicizia. Forse la prima volta ti sembrerà strano mangiare in silenzio ma, una volta che ti sarai abituato, i pasti in silenzio potranno darti molta pace, gioia e visione profonda. È come spegnere il televisore prima di mangiare: qualche volta per goderci il cibo e la presenza reciproca "spegliamo" le parole.

Io non raccomando i pasti in silenzio tutti i giorni; penso che parlarsi l'un l'altro sia un magnifico modo di stare in contatto. Dobbiamo distinguere però fra i diversi generi di conversazione: alcuni temi ci possono dividere, per esempio quando parliamo dei difetti di terze persone. Se lasciamo che a dominare il pasto sia quel genere di conversazione, il cibo che è stato preparato con cura non avrà alcun valore. Quando invece parliamo di cose che alimentano in noi la consapevolezza del cibo e della reciproca presenza, coltiviamo quel genere di felicità che ci serve per crescere. Paragoniamo quest'ultima esperienza con quella di intrattenerci sui difetti altrui: penso che la consapevolezza di un pezzo di pane che hai in bocca sia un'esperienza molto più nutriente, che dà vita e rende reale la vita.

Propongo che durante il pasto si eviti di discutere temi che possano ostacolare la tua consapevolezza della famiglia e del cibo. Dovresti sentirti libero, invece, di dire cose che possono alimentare la consapevolezza e la felicità: per esempio, se c'è una pietanza che ti piace molto, puoi cercar di capire se la gustano anche gli altri; se qualcuno non lo fa, puoi aiutarlo ad apprezzare quell'ottimo piatto, preparato con tanta cura affettuosa. Se qualcuno sta pensando ad

altro invece che al cibo che è in tavola – per esempio ai problemi in ufficio o con gli amici – vuol dire che si sta perdendo il momento presente e il cibo. Puoi dirgli: “Ottimo questo piatto, non ti pare?” Con una frase di questo genere lo tiri fuori dalle sue preoccupazioni e dai suoi pensieri, riportandolo al *qui e ora*, a godere della tua presenza e dell’ottimo piatto. In quel momento diventi un bodhisattva che aiuta un essere vivente a illuminarsi.

Nei nostri Centri di Pratica invitiamo tre volte la campana prima di mangiare e poi mangiamo in silenzio per venti minuti circa. Mangiando in silenzio siamo pienamente consapevoli del nutrimento che ci offre il cibo. In questo tempo restiamo seduti, per approfondire la pratica di mangiare in consapevolezza e dare sostegno a quell’atmosfera tranquilla. Alla fine dei venti minuti si invitano due suoni di campana; allora possiamo iniziare una conversazione consapevole con qualche amico o cominciare ad alzarci da tavola.