

COMER CONSCIENTEMENTE (II PARTE): LA DIETA DE LOS PALILLOS



Son las cuatro cuarenta y cinco de la mañana y he estado sentada en posición de loto los últimos 30 minutos, aunque para mi ha sido un momento; para otro puede haberle parecido una eternidad Y aun me quedan seis sesiones mas de 50 minutos diarios durante los próximos tres días? Estoy enseñando el arte de la cocina consciente y el Zen.

Entre mis alumnos hay católicos practicantes, laicos, budistas o musulmanes? el fondo de la cocina no es muy diferente del fondo del corazón. Quiero experimentar con los alumnos el Shojin Ryori- cocina vegetariana budista- en el contexto simulado de la vida diaria de un templo zen.

Dogen el fundando Eihe-ji, ancio en 1200 en una familia aristocratica en Kyoto y entro en el budismo a los 14 años. Creo un ashram donde empezó a practica y mas tarde se traslado un difícil monasterio en la montaña. Dogen, escribio libros y suttras que cubrían todos los aspectos de la vida cotidiana de un monje Zen, incluso los actos mas mundanos como lavarse la cara, o ir al baño. Pero el creía que en la rutina diaria- en especial la alimentación y la cocina- era la parte mas importante del entrenamiento Zen Tenzo Kyokun (Instrucciones de cocina), fue el primero de los seis libros que hizo.

A las cinco de la mañana levanto a los alumnos, y recitamos el Sutra al unísono, el acompañamiento rítmico con un gong gigante de madera hace un eco de graves y agudos que recuerdan los tambores; la sala se amplia y los ruidos del estómagos se amortiguan con la devoción. Es solo después de una hora y media que se caminamos por los pasillos descalzos, mientras escuchamos en nuestra mente los Mantras de la Cocina. Recogemos nuestro desayuno en recipientes de laca.

Diez de nosotros nos sentamos en posición de loto en una plataforma de madera, que parece un tatami resucitado; nuestra alimentación forma parte de nuestra practica. Cada paquete de arroz envuelto en pequeñas servilletas azules marino, contiene en si mismo una plegaria. Los diferentes cuencos lacados apilados parecen matrioskhas rusas, los palillos, la cuchara de repartir, todo tiene una simetría perfecta.

¿ Que es el Hambre?

Mis alumnos experimentan el hambre en todas sus facetas? eso nos lleva al primer dialogo ¿ Que es el hambre en occidente?.... Algunas personas creen que toda conducta humana esta motivada por un egoísmo esencial. Incluso el altruismo podría ser incluido en esa categoría. La mayoría de nosotros adoptamos una actitud frente a las cosas en función de la motivación. Las causas principales de una conducta egoísta se encuentran en la satisfacción de los impulsos primarios esenciales para la supervivencia de la especie. El manejo de estos impulsos, gobierna desde la ingestión de alimentos, líquidos, oxígeno hasta nuestra conducta sexual.

El hambre es uno de estos impulsos primarios, ha sido motivo de muchísimos experimentos, para analizar la relación que existe entre los alimentos, apetito y hambre. Parece que nuestros apetitos se diferencia ya muy bien al nacer. Para que nuestro organismo pueda sobrevivir necesitamos balancear proteínas, carbohidratos, hierro, vitaminas, y otros elementos. Una dieta saludable es aquella

que contiene la cantidad suficiente de tales elementos para satisfacer nuestras necesidades. Pero cuando en la dieta falta alguna sustancia vital o emocional, se puede experimentar lo que se denomina una de las "sub-hambres", y nuestra búsqueda de alimento en realidad esta camuflada hacia la satisfacción de otro tipo de hambre.

Los siete tipos de hambre

El hambre de los ojos: aquella que padecen los ojos que anhelan la belleza. Por ejemplo cuando vemos una bandeja de postres en un restaurante, y sin pensar de que estan rellenos, deseáramos comérmolos todos. Una variante de este hambre es aquel que simplemente viendo belleza en la comida se sacia.

El hambre de la nariz: todo aquello que se aspira por la nariz. Por ejemplo, podemos entrar en una panadería y el olor del pan recién hecho hace que nuestra boca comienza a ensalivar. La mayor parte de nuestros sentidos del gusto están relacionados con el olfato, como cuando estamos resfriados no podemos probar nada; perdemos el apetito. El hambre de la nariz se sacia simplemente con las fragancias.

El hambre de la boca: es el deseo de sensaciones placenteras. A veces, la boca quiere cosas que son crujientes, otras suaves, frías o calientes, saladas o dulces? y así sucesivamente. El hambre de la boca puede quedar satisfecha por la sensación de tener la boca llena.

El hambre del estómago es la señal dada por el estómago para avisarnos que las necesidades de reabastecimiento de combustible están llegando a su fin. Algunas personas sienten el vacío en el estómago, pero la experiencia de todos no es lo misma, cada uno necesita una cantidad y tipo de alimentos diferente para poder satisfacer el tamaño del estomago.

El hambre celular es cuando el cuerpo pide algo que está faltando. Por ejemplo, si el cuerpo carece de ciertas vitaminas, las células puede tener antojos de ciertos alimentos que contienen las vitaminas. . El hambre celular es satisfecha por los elementos esenciales que representan el cuerpo del deseo

El hambre la mente se basa en los pensamientos. Sus pensamientos pueden empezar con "yo debo " o "no debo". ejemplo, puedes pensar que usted debe comer huevos porque la proteína es bueno. El hambre la mente es rara vez satisfecha, ya que nuestra mente está siempre cambiando de parecer.

. **El hambre del corazón** es el deseo de ciertos tipos de alimentos a encontrar consuelo.. Por ejemplo, el alimento del alma puede traer recuerdos de la reunión familiar a una persona, por lo que él o ella se siente solo que se les antoja la comida del alma.. El hambre del corazón pueden ser satisfechas por la intimidad.

Las Cuatro Nobles Verdades

No es necesario ser budista ni ir a ningún retiro de meditación, para beneficiarse del mindfulness- les digo a los alumnos- Mindfulness es la habilidad que cultiva la atención plena. Mindfulness es ahora un concepto mas popular, crecientemente aceptado y estudiado en diferentes ámbitos de la ciencia, salud, educación y alimentación.

Comer pacíficamente es una experiencia que implica todas las partes de nuestro ser en todo el proceso del alimento. Todos nosotros tenemos que comer, pero como la mayoría de las actividades que realizamos a lo largo del día, no ponemos atención alguna en el comer. Así comer se convierte a veces en un sufrimiento (antes, durante y después), sea por exceso o defecto. Aprender a comer conscientemente, puede ayudar también a transformar nuestro sufrimiento mental, y renovar la salud esencial

Tras su ? despertar? Buddha conoció que la verdad de su experiencia era muy difícil de transmitir a los demás, y durante unas semanas estuvo en reclusión voluntaria. Finalmente pudo ver que existían personas que podían también alcanzar la iluminación y entonces empezó su actividad para guiar a otros.

En el primer discurso (Sutta) que dio Buddha establece las bases para la comprensión de la realidad del sufrimiento y su cese. Estas bases se conocen como ? Las Cuatro Nobles Verdades?, las cuales constatan la existencia de lo que en el budismo se llama Dukkha- o como vencer la naturaleza angustiosa de la existencia-.

No hay sufrimiento (el problema). La Primera Noble Verdad reconoce que la vida es fundamentalmente insatisfactoria, ya que es frágil. Lo que pesa o lo que comes no puede proporcionar el alimento que dura, ya que siempre están cambiando. Nada te satisfará eternamente

La causa del sufrimiento es el apego al deseo (el diagnóstico). La Segunda Noble Verdad reconoce la causa del sufrimiento como la tendencia equivocada de entender el placer y rechazar el dolor. El hambre emocional se hace más profunda y más doloroso cuanto más se lucha contra ella

El sufrimiento termina por soltar el apego y al deseo (el pronóstico). La Tercera Noble Verdad reconoce que la liberación del sufrimiento es posible. IQue se alcanza mediante el abandono de apego al deseo, que se unen a la costumbre de buscar alimento fútil donde no se puede encontrar.. ¿Qué ofrece la plenitud que es el hambre de no y se aferra a lo que es agradable o rechazar lo que no es, pero mantenerse presente con todo lo que está pasando.

El Noble Óctuple Sendero describe cómo dejar de lado lo superfluo, y así terminar con el sufrimiento (el plan de tratamiento). La Cuarta Noble Verdad contiene las recetas para el alimento emocional que ofrecen una satisfacción duradera.. Las habilidades y cualidades que aprender en este camino son el alimento para el corazón que el Buda se refería cuando dijo que este tipo de alimentos dura para siempre.

La dieta de los palillos

La cocina consciente en oriente es formalmente practicada por los meditadores budistas. Se trata principalmente de una dieta vegetariana, con el fin de mantener con el precepto general de ahimsa (no violencia). Partes de la antigua India también budistas, y muchos hindúes siguen el precepto de ahimsa.

La cocina vegetariana se conoce como zhaicai (comida budista) en China, Hong Kong, Malaisia, Singapur y Taiwan; en Vietnam ? Shojin Ryori? (Cocina devoción) y en Japón (comida de templo).

La cocina consciente se inspira mucho en la Budista Asia Oriental; su cocina vegetariana difiere de la occidental en un aspecto, es la evitación de matar a las plantas. La Vinaya (conjunto de reglas budistas) para monjes, monjas y laicos prohíbe dañar a todos los seres vivos, incluyendo las plantas. Por lo tanto, esta estrictamente hablando prohibido , matar a las hortalizas de raíz (como las patatas, zanahoria o cebolla). En cambio las verduras como las judías o los frutos se utilizan.

Algunos llevan mucho mas allá la practica y evitan el consumo de plantas de olor fuerte como los puerros, el ajo, etc. Se refieren a las cinco verduras que huelen agrio y fuerte y a las cinco especies que excitan los sentidos. En la actualidad la practica lleva a evitar la cebolla, el cilantro, ajo, ni alimentos picantes.

Chefs budistas vegetarianos se han vuelto muy creativos en la imitación del preparado de carnes con gluten de trigo, también conocido como seitan o ? carne del trigo?, la soja (tofu o tempeh), agar, y otras plantas. Algunas de sus recetas son las mas antiguas y refinadas, análogos de la carne. La soja y el gluten de trigo son materiales muy versátiles, ya que pueden ser fabricados en varias formas y texturas, absorben los aromas (incluyendo pero no limitando los aromas).

Algunos de los mejores cocineros se encuentran en los monasterios que sirven wu hun y se burlan de la carne; cocinan los platos para los monjes incluyendo a los visitantes

En los monasterios el desayuno frugal: una sopa de arroz caldoso arroz blanco, una agria ciruela roja en escabeche, unas rodajas de rábanos en vinagre blanco y una cucharada de semillas de sésamo negro de tierra mezclada con sal. Con los monjes aprendí a servir con palillos los platos. Cantábamos el Sutra de la Gracia cuando servíamos la comida y poníamos las manos juntas a nivel de los ojos, con una profunda reverencia a la comida. Al final de la comida limpiábamos las escudillas del te con agua caliente y guardábamos todo en su sitio. Este sencillo desayuno lleva con practica incluida una hora y media de principio a fin.

Aprender el Shojin Riori de Vietnam (Comida de Templo) en Vietnam puede llevar un año y medio para un occidental que desee comprender tanto los elementos prácticos y filosóficos como culinarios.

Cada comida se inicia recitando la oración de los cinco versos, donde se dan las gracias a los alimentos y a todos los humanos que han participado en su elaboración; no solo los cocineros, sino también los agricultores, los repartidores, los fabricantes de los utensilios y hasta la cajera del supermercado que nos vendió el arroz. Los alimentos deben ser aceptados con el fin de sostener el cuerpo y el alma, para alcanzar la iluminación.

En la Cocina Consciente de Vietnam, hay tres espíritus Ki Shin ("espíritu alegre") hace hincapié en la cocina con alegría y gratitud por recibir la tarea. Rou shin ("espíritu viejo") instruye a los cocineros a pensar en los que va a comer y hacer la comida sabrosa y fácil de manejar. Tai Shin ("gran corazón") pide a los cocineros a abordar la tarea con una mente pura y despejada.

El curso acaba y algunos alumnos me preguntan si ya he alcanzado la iluminacion en la cocina. Tal vex todavia no. Pero de una cosa estoy segura, todos estos principios de comer conscientemente me parecen tan frescos, modernos y sostenibles que deseo revelarlos a las cocinas occidentales sin desperdicio alguno, para que todos los seres sean felices.

(Destacado II)

PRINCIPIOS DE COMER CONSCIENTE

Principios

- Estar presente deliberadamente, sin juzgar lo que comes ni el hecho de comer
- La atención consciente en el comer, abarca tanto los procesos internos como los ambientes externos
- Es ser consciente de lo que esta presente en la mente, nuestras emociones y físicamente en cada uno de los momentos
- Con la practica de la atención en el comer se cultiva la posibilidad de liberarse de la reacción de patrones adictivos, hábitos en el pensar nocivos, pensar, sentir y actuar
- Promueve el equilibrio, la elección consciente, la sabiduría profunda y la aceptación de lo que es comer y lo que no es comer.

Comer consciente es:

Permitirte a ti mismo tomar conciencia de lo positivo y el cuidado de oportunidades que están disponibles a través de la preparación de los alimentos y el consumo de los mismos respetando la propia sabiduría interior de las cosas

Seleccionar que comes de manera tranquila y alimentar tu cuerpo mediante el uso de todos tus sentidos, explorando, saboreando y degustando.

Reconocer tus respuestas a la alimentación (gustos, adersiones o neutros) sin juzgarte

Aprender a ser consciente del hambre física y las señales de saciedad que tu cuerpo emite para guiarte en la decisión de comenzar a

comer y dejar de comer

Alguien que come conscientemente es :

Aquel que reconoce que no hay manera correcta o incorrecta de comer, si no diversos grados de conciencia sobre la experiencia de los alimentos.

Acepta que sus experiencias de comer son únicas

Es una persona que por libre elección, dirige su conciencia a todos los aspectos de la comida, momento a momento.

Es una persona que reflexiona sobre los efectos causados por comer sin pensar

Llega a ser consciente de la interconexión de la tierra, los seres vivos y las practicas culturales asi como el impacto directos que existe entre un alimento y un sistema vivo

Karma Yeshe Drolma