

Il Pasto Come Forma di Meditazione

Lavorare Sulla Compulsione e Incrementare la Soddisfazione

Ogni volta che prendete un boccone, assaporate le sensazioni mentre si effondono per il palato, la lingua, le gote e la gola, e l'odore mentre di insinua nel naso. Se i sapori sono piacevoli, ciò causerà un'ondata di sensazioni piacevoli attraverso il corpo. Può essere utile un'analogia: quando un ciottolo viene gettato in uno stagno, esso causa degli schizzi dove cade e da esso si spandono nelle onde attraverso l'intero stagno. Il boccone di cibo è come il ciottolo; il vostro corpo è come lo stagno. L'esplosione di sapori nella bocca è lo schizzo e la reazione associata all'intero corpo è l'espansione in onde. Questa reazione globale può essere sottile, ma ricordate: quando si tratta di lavorare con la sensazione, quel che è sottile è significativo. Se riuscite a individuare le increspature e lasciare che vadano e vengano senza volerle afferrare, espanderete enormemente il vostro senso di soddisfazione.

La meditazione del cibo è un esempio di purificazione spirituale tramite l'esperienza del piacere vissuta con presenza mentale ed equanimità. Attraverso di esso il vostro fondo di soddisfazione nella vita quotidiana può essere elevato permanentemente. Dato che coinvolge un oggetto di concentrazione piacevole, risulta essere un buon complemento alla meditazione seduta, dove invece sono presenti, a volte, sensazioni spiacevoli.

Naturalmente, a volte possono sorgere delle sensazioni spiacevoli anche mentre si mangia: per esempio, se mangiate qualcosa che non vi piace allora potrebbero espandersi nel corpo onde di tensione, avversione e smorfia. Sebbene non sia necessario andare in cerca di una sensazione spiacevole del genere, è utile ricordare che portando presenza mentale ed equanimità in queste sensazioni, si romperanno dei profondi blocchi psicologici quali senso di separazione, paura e alienazione.

Mangiare lentamente e con presenza mentale può anche comportare che si diventi impazienti e proni alla gola. Se questo dovesse accadere, rallegratevene! È una magnifica opportunità per lavorare sulle proprie motivazioni e acquisire più facilità nella vita quotidiana.

Se nel corso del processo del pasto vi sentite impazienti e preda di una compulsione, provate a individuare questo fenomeno in termini di "sensazioni spinta" tangibili attraverso il corpo. Ciò che vale per le onde di sensazioni piacevoli che portano soddisfazione vale anche per le tensioni e pressioni che producono compulsione: possono essere sottili e coprire molto, o tutto, il corpo.

Osservateli con precisione e accettazione: in questo modo verrà elaborata la compulsione, non solo riguardo al cibo, ma anche a tutti gli aspetti della vita. La vita si fa più lieve e facile. Le vostre azioni si fanno dinamiche e pervase di entusiasmo, sorgendo da una fondamentale pace interiore invece che venendo spinte da una sofferenza subliminale.

Quando si approccia il pasto come una forma di meditazione, è utile prestare attenzione alla postura. Cercate di tenere la schiena dritta mentre allo stesso tempo lasciate che il corpo si sistemi. Piuttosto che meditare mentre mangiate, cercate di acquisire il senso di trovarvi in una seduta di profonda meditazione durante la quale accade che mangiate.

Mangiare lentamente vi aiuterà a concentrarvi e anche, forse, a far emergere le sensazioni compulsive. Per rendere più profondo lo stato, potreste volervi occasionalmente fermare, posare gli utensili e chiudere gli occhi per un po' di tempo. Dopo aver terminato il pasto, è istruttivo sedere per un po' e assaporare le lievi vibrazioni di soddisfazione che soffondono il vostro corpo dopo le esperienze piacevoli. Nella vita quotidiana abbiamo di rado la possibilità di entrare in contatto con questo importante fenomeno.

Potreste avvertire che si sviluppi come un ritmo mentre mangiate: siete consapevoli delle sensazioni tattili nella mano e nel braccio che protendete per prendere il cibo, poi le qualità di sapore e la tessitura di sensazioni in diverse parti della bocca e gli aromi che salgono al naso, poi il corpo intero che reagisce ai sapori e agli odori e, infine, il graduale venir meno di sapore, odore e reazione del corpo. Poi in ciclo ricomincia. La compulsione e l'impazienza possono sorgere subito prima di un boccone, o quando il sapore e il piacere vengono meno dopo un boccone, o attraverso l'intero processo. Cercate di amare fino alla morte la vostra impazienza osservandola pazientemente.

Due sorgenti di distrazione durante la meditazione del pasto sono i pensieri e le preoccupazioni su ciò che vi accade intorno. Ricordate: il vostro oggetto definito di meditazione è il gusto, l'odore e le sensazioni del corpo. Non appena vi sentite trainare verso le immagini e i suoni intorno a voi, tornate gentilmente al gusto, l'odore e le sensazioni del corpo. Non appena vi sentite trainare verso pianificazioni, giudizi, fantasie e memoria... tornate con amore al gusto, l'odore e le sensazioni del corpo.

Se volete fare un po' di sforzo, potete entrare in una sorta di slow motion - un eterno presente - mentre mangiate. Allora la più semplice pietanza diventa una samadhi celestiale!