

Meditação e Alimentação

Às vezes se afirma que para praticar meditação é preciso adotar uma dieta específica: comer apenas alimentos leves e saudáveis, ser vegetariano ou seguir a dieta macrobiótica (dieta do arroz integral). Mas não há dúvida de que muitas pessoas que gostariam de provar o sabor da meditação não estão prontas para abrir mão de provar o sabor dos alimentos aos quais estão acostumadas.

Uma boa alimentação é, na verdade, apenas uma entre uma ampla gama de fatores ou condições que facilitam o processo meditativo. Esses fatores incluem um estilo de vida simples e sem pressa, contato com um professor que possa orientar o seu progresso, contato com outras pessoas que também pratiquem meditação, viver em um ambiente tranquilo, não abusar de substâncias entorpecentes (inclusive cigarro e álcool), viver em uma cultura ou em uma comunidade que incentive valores meditativos, exercício físico e, em geral, contar com boa saúde e não enfrentar muito estresse na sua vida.

A respeito desses elementos facilitadores, gostaria de enfatizar dois pontos. O primeiro é encorajar você a estabelecê-los em sua vida na medida em que isso seja possível e corresponda aos seus valores. O segundo é lembrar que o sucesso na meditação não depende de nenhum desses fatores. A pessoa que diz que vai começar a praticar meditação quando encontrar o professor certo, ou quando estiver se sentindo melhor, ou quando tiver um pouco mais de tempo livre, provavelmente nunca começará.

Na meditação, o que importa é ser independente das condições e das circunstâncias. Isso se refere tanto ao objetivo final da meditação (liberdade incondicional) quanto a uma atitude em relação à prática meditativa que deve ser estabelecida desde o começo. Quando você estiver sob circunstâncias que facilitem a sua prática meditativa, aproveite! É divertido correr em um terreno amplo, plano e sem obstáculos. Contudo, quando você se deparar com circunstâncias que dificultam a sua prática, como saúde frágil, transtornos emocionais ou um ambiente caótico, continue praticando! Você aprenderá algo ao correr montanha acima também.

Para desiludir as pessoas do preconceito de que a meditação dependeria de um determinado estilo de vida, alguns professores e tradições vão ao outro extremo. Durante os dois primeiros anos da minha prática eu vivi no Monte Koya, que é o principal local de treinamento para a escola Shingon do Budismo Vajrayana japonês. Lá, eu seguia uma dieta tradicional rigorosa: sem carne, sem álcool, sem cebola, etc. De fato, eu me tornei muito apegado ao meu “estado de pureza”. Então, decidi participar de um treinamento de três meses em Shokokuji, um antigo mosteiro Zen em Quioto, a antiga capital imperial do Japão. Antes do início do período de treinamento, os monges mais experientes deram uma festa para nós, novatos. Todos fomos forçados a consumir enormes quantidades de cerveja, saquê e costeletas de porco. Lá se foi o meu “recorde perfeito”!

Quanto à dieta Zen, não resisto em contar mais uma história. Uma vez, eu ouvi um grupo de americanos convidar um monge Zen japonês para jantar. “O que você gosta de comer?”, perguntaram a ele. “Eu não gosto de mac-ro-biótico. Eu gosto de mac-do-nald”, foi sua resposta.