

THICH NHAT HANH

MANGIARE

IN CONSAPEVOLEZZA



Terra Nuova
EDIZIONI

Thich Nhat Hanh

Mangiare
in consapevolezza

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Thich Nhat Hanh

Titolo originale: *How to eat*

Copyright© 2014 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

Traduzione: Diana Petech

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Illustrazioni: Jason deAntonis

Copyright per l'Italia © 2015, Editrice Aam Terra Nuova,
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: gennaio 2016

Ristampa

VIII VII VI V IV III II I 2021 2020 2019 2018 2017 2016

Collana: Ricerca interiore

ISBN: 978 88 6681 120 6

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Mangiare
in consapevolezza

Che cosa significa mangiare in consapevolezza

PER COLTIVARE la consapevolezza possiamo continuare a fare le solite cose di sempre – camminare, sederci, lavorare, mangiare eccetera – con piena consapevolezza di ciò che stiamo facendo. Quando mangiamo, sappiamo di stare mangiando. Quando apriamo una porta, sappiamo di stare aprendo una porta. La nostra mente sta con le azioni che compiamo.

Quando ti metti in bocca un pezzo di frutta, l'unica cosa che ti serve è un pochino di consapevolezza per esserne cosciente: “Sto mettendomi in bocca un pezzo di mela”. È bene che la mente non stia da qualche altra parte. Se mentre mastichi pensi al lavoro, quello non è mangiare in consapevolezza; se

sei consapevole, invece, puoi guardare più in profondità e in pochissimo tempo vedrai il seme della mela, il frutteto rigoglioso, il cielo, chi ha coltivato la mela, chi l'ha raccolta eccetera. C'è un sacco di lavoro dietro a quella mela!



Nulla viene dal nulla

CON UN POCHINO di consapevolezza puoi vedere da dove proviene il pane che mangi. Non è piovuto dal nulla: viene dai campi di grano e dal duro lavoro, viene dal panificatore, dal distributore e dal rivenditore. Ma il pane è altro ancora: il campo di grano ha bisogno di nuvole e di luce solare; dunque in quella fetta di pane ci sono le nuvole, c'è la fatica del contadino, la gioia di aver prodotto la farina, l'arte del panettiere; solo allora – miracolo! – ecco il pane. L'intero universo ha concorso a far sì che tu possa avere in mano quel pezzetto di pane.

Per raggiungere questa visione profonda non occorre impegnarti a fondo: basta smettere di lasciare che la mente ti travolga con preoccupazioni, pensieri e progetti.

Il tuo corpo appartiene alla Terra

NELLA VITA DI OGGI le persone tendono a pensare che il corpo appartenga a loro e che possono fargli tutto quel che vogliono.

Il tuo corpo, invece, non è solo tuo: appartiene ai tuoi antenati, ai tuoi genitori e alle generazioni future. Appartiene anche alla società e a tutti gli altri esseri viventi; gli alberi, le nuvole, il terreno e ogni essere vivente hanno contribuito a generare la presenza del tuo corpo.

Sapendo di essere i custodi del nostro corpo, non i suoi proprietari, possiamo alimentarci con cura.

Mangiare senza pensare

DI SOLITO, quando mangiamo pensiamo a questo o a quello. Possiamo apprezzare molto di più quel che stiamo mangiando se adottiamo la pratica di non pensare intanto che mangiamo, di essere consapevoli del cibo e basta.

A volte mangiamo e non siamo consapevoli di stare mangiando: la nostra mente non è lì. E quando la mente non è presente guardiamo ma non vediamo, ascoltiamo ma non sentiamo, mangiamo ma non sappiamo che sapore abbia il cibo. La mancanza di consapevolezza è uno stato di dimenticanza, di noncuranza.

Per essere davvero presenti bisogna fermare l'attività di pensiero: ecco il segreto per riuscirci.

Aspettare senza aspettare

QUANDO CI SERVIAMO del cibo e poi lo portiamo in tavola, non occorre pazientare in attesa che gli altri si siano serviti e seduti¹. Non dobbiamo far altro che respirare in consapevolezza e assaporare il fatto di stare seduti. Prima ancora di assaggiare il nostro pasto possiamo già provare gioia e gratitudine. Abbiamo l'opportunità di starcene in pace.

Anche stare in coda dal panettiere, aspettare al ristorante o attendere che arrivi l'ora di mangiare non significa per forza sprecare il nostro tempo. Non abbiamo da “aspettare” nemmeno per un secondo:

1. Nei Centri di Pratica della tradizione dell'Autore è uso disporsi in fila indiana, servirsi a un tavolo di portata, poi portare la ciotola o il piatto al tavolo e sedersi, aspettando in silenzio finché tutti i posti a tavola non sono stati occupati, prima di cominciare a mangiare. (NdT)

possiamo invece assaporare il respiro
che entra e che esce, per il nostro stesso
nutrimento e la nostra guarigione; possiamo
impiegare quel tempo per prendere atto che
presto potremo avere cibo da mangiare, e
nel frattempo sentirci grati e felici.

Invece di “aspettare” possiamo generare
gioia.

Le contemplazioni del cibo

Contemplare il pasto

Contemplare il cibo per alcuni momenti prima di mangiare può darci molta gioia: guardiamo il cibo in un modo che lo rende reale ai nostri occhi. Pensiamo a tutte le persone, gli animali, le piante e i minerali e a tutte le condizioni che hanno fatto arrivare quel cibo nel nostro piatto.

Il cibo rivela quanto siamo connessi con la Terra e con tutti gli esseri; richiamiamo alla mente la nostra determinazione a mangiare in un modo che protegga la nostra salute e il benessere e la salute della Terra. Le strofe che seguono – le “contemplazioni” – possono aiutarci a praticare la consapevolezza mentre mangiamo.

Praticare con le Cinque Contemplazioni

Le Cinque Contemplazioni possono essere pronunciate prima di un pasto per ricordarci di essere pienamente presenti al pasto e di godercelo. Potete stamparle e leggerle ad alta voce, oppure impararle a memoria; allora entrano proprio a far parte del vostro pasto.

Le Cinque Contemplazioni, però, non sono solo da leggere o da recitare prima del pasto, altrimenti possono diventare un'altra voce della lista delle cose da fare che “spuntiamo” prima di mangiare, semplicemente, per poi continuare a mangiare come abbiamo sempre fatto, immersi nei nostri pensieri. Per tutta la durata del pasto cerca invece di vivere le Cinque Contemplazioni.

Quando pratichi il mangiare in
consapevolezza sei degno del cibo che
ricevi. Il cibo che ti è arrivato nel piatto è
il risultato di molto amore e di molto duro
lavoro.



Le cinque contemplazioni

1. Questo cibo è un dono della Terra, del cielo, di numerosi esseri viventi, e il frutto di molto duro lavoro fatto con amore.

2. Che noi possiamo mangiarlo in consapevolezza e con gratitudine, in modo da essere degni di riceverlo.

3. Che noi possiamo riconoscere e trasformare le formazioni mentali non salutari, in particolare l'avidità, e imparare a mangiare con moderazione.

4. Che possiamo mantenere viva in noi la compassione, alimentandoci in un modo che riduca la sofferenza degli esseri viventi, non contribuisca più al cambiamento climatico e guarisca e protegga il nostro prezioso pianeta.

5. Accogliamo questo cibo per poter alimentare la fratellanza e la sorellanza, costruire la comunità e nutrire il nostro ideale di essere al servizio di tutti gli esseri viventi.

Un dono della Terra

LA PRIMA CONTEMPLAZIONE: *Questo cibo è un dono della Terra, del cielo, di numerosi esseri viventi, e il frutto di molto duro lavoro fatto con amore.*

La prima contemplazione ci rende consapevoli che il cibo che mangiamo arriva direttamente dalla Terra e dal cielo; è un loro dono, e lo è anche delle persone che l'hanno preparato. Preparare un pasto implica un sacco di lavoro fatto con amore.

Questa contemplazione ti mette in contatto con l'intuizione che l'uno contiene il tutto. Quando prendi un pezzetto di carota puoi renderti conto subito che a far crescere quella splendida carota si sono messi insieme la Terra, il cielo e l'universo intero. Molte persone hanno fatto un sacco di lavoro con amore, molti elementi hanno concorso a

portare quella carota sul tuo piatto: quando te la metti in bocca puoi entrare in contatto con l'universo intero. Un ciuffo di bietola, un cespo di lattuga, una fetta di pane ti aiutano tutti a stare in contatto con l'amore, il duro lavoro e le difficoltà che ti hanno portato quel cibo.

Anche se mangi da solo, in effetti non sei solo: fai parte di una comunità più ampia che ha contribuito a coltivare il cibo. Nel cibo che mangi puoi vedere la presenza e il lavoro prezioso di così tante persone!

Gratitudine

LA SECONDA CONTEMPLAZIONE: *Che noi possiamo mangiarlo in consapevolezza e gratitudine in modo da essere degni di riceverlo.*

La seconda contemplazione riguarda la consapevolezza della presenza del cibo che abbiamo davanti e la gratitudine di averlo a disposizione. Non possiamo consentirci di perderci nel passato o nel futuro: siamo lì per il cibo e il cibo è lì per noi; è una semplice questione di giustizia. Mangia in consapevolezza e sarai degno di ricevere la Terra e il cielo.

Quando osserviamo a fondo il lavoro che ci vuole per coltivare gli ingredienti e preparare il cibo che mangiamo la gratitudine ci nasce dentro spontanea. Per mettere in tavola quel cibo per noi ci sono volute così tante mani!

Mangiare in consapevolezza è un modo di mostrare apprezzamento per tutto il duro lavoro che è stato necessario perché quel pasto si manifestasse.



Mangiare con moderazione

LA TERZA CONTEMPLAZIONE: *Che noi possiamo riconoscere e trasformare le formazioni mentali non salutari, in particolare l'avidità, e imparare a mangiare con moderazione.*

La terza contemplazione riguarda prendere consapevolezza delle nostre tendenze negative e non lasciarci trascinare da loro. Occorre che impariamo a mangiare con moderazione, a mangiare la quantità corretta di cibo. È essenziale non mangiare troppo. Se si mangia lentamente e si mastica con grande cura si riceve una gran quantità di nutrimento. La quantità giusta di cibo è quella che ci aiuta a restare in buona salute.

Il Buddha ricordava sempre ai suoi monaci di mangiare con moderazione. Mangiare con moderazione significa avere

un corpo leggero e sano. Molte malattie ci arrivano attraverso la bocca, dunque siamo determinati a osservare quel che mangiamo e a capire che cosa dovremmo mangiare e che cosa no. Guarda con l'occhio del Buddha! Sono importantissime sia la qualità del cibo che la sua quantità. Per tradizione, ogni monaco e monaca possiede una ciotola per la questua che si chiama "il recipiente della misura appropriata" e che li aiuta a sapere quanto cibo prendere. Quando nel giro di questua i monaci ricevevano in offerta troppo cibo, ne davano un poco agli altri.

La ciotola, dunque, è molto utile: ci aiuta a sapere precisamente la quantità di cibo che contiamo di consumare, e anche di che qualità.

Mangiare per ridurre la sofferenza

LA QUARTA CONTEMPLAZIONE: *Che possiamo mantenere viva in noi la compassione, alimentandoci in un modo che riduca la sofferenza degli esseri viventi, non contribuisca più al cambiamento climatico e guarisca e protegga il nostro prezioso pianeta.*

La quarta contemplazione riguarda la qualità del nostro cibo. Siamo determinati a ingerire soltanto cibo che non contenga tossine per il nostro corpo e la nostra coscienza, cibo che ci mantenga sani e alimenti in noi la compassione. Mangiare in un modo che consenta di mantenere viva in sé la compassione significa mangiare in consapevolezza.

A volte mangiamo anche se non abbiamo fame, per mascherare la sofferenza interiore.

Possiamo nutrirci invece in un modo che non mascheri la sofferenza ma la riconosca e ci aiuti a trasformarla. Si può perfino sorridere alla propria sofferenza, che svolge il ruolo di contribuire alla trasformazione della persona. La consapevolezza della sofferenza ha un ruolo importantissimo: ci aiuta a comprendere la sofferenza e a generare in noi l'energia della compassione.

Se siamo consapevoli non abbiamo più paura della sofferenza e del dolore: impariamo a fare buon uso del fango della sofferenza per far nascere fiori di loto.

Nutrire tutti gli esseri

LA QUINTA CONTEMPLAZIONE:

Accogliamo questo cibo per poter alimentare la fraternanza e la sorellanza, costruire la comunità e nutrire il nostro ideale di essere al servizio di tutti gli esseri viventi.

La quinta contemplazione ci ricorda di essere consapevoli che riceviamo il cibo per realizzare qualcosa. La nostra vita dovrebbe avere un significato; quel significato consiste nell'aiutare la gente a soffrire di meno e a entrare in contatto con le gioie della vita. Quando abbiamo nel cuore la compassione e sappiamo di saper aiutare una persona a soffrire di meno, la vita comincia a essere più significativa. Per noi questa è una fonte di nutrimento importante, che può darci molta gioia. Una singola persona è in grado di aiutare molti esseri viventi. È una cosa che possiamo fare dovunque ci troviamo.

Sei Contemplazioni del cibo per i più giovani

Per le famiglie, è splendido provare la felicità di sedersi insieme a mangiare in consapevolezza. Queste Sei Contemplazioni sono state scritte appositamente per essere condivise prima di un pasto con i più giovani, ma possono piacere a tutti.

1. Questo cibo è il dono dell'intero universo: la Terra, il cielo, la pioggia e il sole.

2. Ringraziamo le persone che hanno fatto questo cibo, in particolare chi l'ha coltivato, chi l'ha portato al mercato e chi l'ha cucinato.

3. Ci mettiamo nel piatto solo la quantità di cibo che possiamo mangiare.

4. Siamo intenzionati a masticare il cibo lentamente, in modo da godercelo.

5. Questo cibo ci dà l'energia per la pratica di essere più amorevoli e comprensivi.

6. Mangiamo questo cibo per essere sani e felici, e per volerci bene a vicenda in famiglia.

Titoli correlati

THICH NHAT HANH:

Mangiare zen. Nutrire il corpo e la mente
(coautrice: Lilian Cheung) – Mondadori,
Milano 2015 (titolo originale: *Savor*).

L'unico mondo che abbiamo. La pace e l'ecologia
secondo l'etica buddhista – Terra Nuova
Edizioni, Firenze 2007 (*The World We*
Have).

Essere pace – Ubaldini, Roma 1989, 2013
(*Being Peace*).

Il sentiero. Discorsi di un ritiro di meditazione
– Ubaldini, Roma 2004 (*The Path of*
Emancipation).

L'unica nostra arma è la pace. Il coraggio
di costruire un mondo senza conflitti –
Mondadori, Milano 2005 (*Creating True*
Peace).

La scintilla del risveglio. Lo zen e l'arte del potere
— Mondadori, Milano 2010 (*The Art of Power*).

Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole — Terra
Nuova Edizioni, Firenze 2009 (testi dal
ritiro tenuto a Roma nel 2008).

La pace è ogni respiro — Lindau, Torino 2013
(*Peace is Every Breath*).

Camminando con il Buddha. Zen e felicità, —
Mondadori, Milano 2009 (*Buddha Mind,*
Buddha Body).

*L'arte di lavorare in consapevolezza. Come vivere
con gioia e presenza mentale ogni momento
della giornata* — Terra Nuova Edizioni,
Firenze 2014 (*Work*).

THICH NHAT HANH, nato in Vietnam nel 1926, monaco zen, poeta e costruttore di pace, è una delle figure più rappresentative del Buddhismo nel mondo. Nel 1967, per il suo impegno volto a porre fine alla guerra in Vietnam, è stato candidato al Nobel per la pace da Martin Luther King.

Furono proprio i libri del maestro che proponevano una soluzione pacifica per quel conflitto, i primi a essere tradotti in italiano. Dopo un'interruzione durata quasi un ventennio, alla fine degli anni Ottanta gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh hanno cominciato a essere ampiamente conosciuti anche in Italia, anche grazie alla vicinanza del monaco vietnamita, costretto a lasciare il suo paese per la Francia a causa del suo impegno per la pace. Nel 1982 fonda infatti in Francia Plum Village, una comunità per monaci e monache e un centro di pratica buddhista per i laici. Ai suoi ritiri partecipano ogni

anno migliaia di persone provenienti da tutto il mondo. Thich Nhat Hanh è ispiratore e promotore del Buddhismo impegnato, movimento che mette in relazione le pratiche meditative tradizionali con l'impegno per la nonviolenza e per la salvaguardia dell'ambiente naturale.

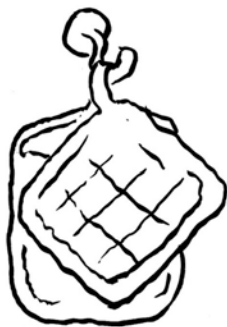
I libri del maestro, tradotti in numerose lingue, riprendono le sue conferenze e insegnamenti, e sono caratterizzati da una disarmante profondità e acutezza. Terra Nuova Edizioni ha già pubblicato:

Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole (2008), *L'unico mondo che abbiamo* (2010), *Breathing India* (2010), *Fare pace con se stessi* (2011), *Pratiche di consapevolezza* (2012), *Sono qui per te* (2013), *L'arte di lavorare in consapevolezza* (2014), *Sedersi* (2015), *Trasformare la sofferenza* (2015). E i libri per bambini: *Semi di felicità* (a cura di Sister Jewel, 2012) e *Perché esiste il mondo?* (2014).

Indice

Mangiare in consapevolezza 4

Le contemplazioni del cibo 87



NON UN LIBRO QUALUNQUE

ACQUISTANDO UN NOSTRO LIBRO O ABBONANDOTI A TERRA NUOVA:



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC* per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 « Editori amici delle foreste » di Greenpeace.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO2

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la « bibliodiversità »

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione *negoziobio.info* e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it



Il cibo è nutrimento, piacere, condivisione, contiene la storia di chi lo produce e del luogo da cui proviene. Per la nostra salute materiale e spirituale è fondamentale *cosa* mangiamo – le nostre scelte possono essere più o meno rispettose dell'ambiente e degli altri animali – ma anche *come* mangiamo: «Mastica il cibo e non le tue preoccupazioni», è l'invito di Thich Nhat Hanh.

Attraverso paragrafi brevi e incisivi l'autore ci guida affinché mangiare sia fonte di consapevolezza e di crescita individuale e collettiva. Un libro rivolto sia a chi si sta avvicinando agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh sia a coloro che vogliono approfondire la propria pratica spirituale.

THICH NHAT HANH è uno dei maestri Zen più noti a livello internazionale. Impegnato in prima persona per promuovere la pace e la salvaguardia dell'ambiente, da oltre settant'anni tiene seminari per diffondere le pratiche di consapevolezza. Tra i libri di maggior successo pubblicati da Terra Nuova Edizioni ricordiamo *Fare pace con se stessi*, *Semi di felicità*, *Trasformare la sofferenza*, *Sono qui per te* e *Perché esiste il mondo?*

www.terranuova.it

ISBN 88 6681 120 6



9 788866 1811206

- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:

www.nonunlibroqualunque.it