Comer con plena consciencia

Para cultivar la plena consciencia, podemos hacer las cosas que siempre hacemos –caminar, sentarnos, trabajar, comer, etc.– estando conscientes de lo que estamos haciendo. Cuando comemos, sabemos que estamos comiendo. Cuando abrimos una puerta, sabemos que estamos abriendo una puerta. Nuestra mente está con nuestras acciones.

Cuando pones un pedazo de fruta en tu boca, todo lo que necesitas es un poco de consciencia para darte cuenta: «Estoy poniendo un pedazo de manzana en mi boca». Tu mente no necesita estar en otra parte. Si estás pensando en el trabajo mientras masticas, eso no es comer con plena consciencia. Cuando

pones atención a la manzana, eso es plena consciencia. Luego puedes mirar profundamente y en un corto tiempo verás la semilla de la manzana, el hermoso huerto y el cielo, el jardinero, el que la cortó y así sucesivamente. ¡Hay mucho trabajo en esa manzana!

Nada proviene de la nada

Con un poco de plena consciencia, podrás ver realmente de dónde viene tu pan. No es que venga de la nada. El pan viene de los campos de trigo, del trabajo arduo, del panadero, del que trae los insumos y del vendedor. Pero el pan es más que eso. El campo de trigo necesita nubes y sol. Así que en esta rebanada de pan está el sol, hay una nube, está el trabajo del agricultor, la alegría de tener la harina y la habilidad del panadero y, luego, ¡milagrosamente!, está el pan. Todo el cosmos se ha unido para que esta pieza de pan pueda estar en tu mano. Tú no tienes que trabajar mucho para tener esta visión profunda. Tú solo necesitas detener tu mente para que no te lleve a las preocupaciones, a los pensamientos y a los planes.

Comer sin pensar

Cuando comemos generalmente pensamos. Podemos disfrutar mucho más nuestra comida si practicamos el no pensar cuando comemos. Podemos estar conscientes solo de la comida. Algunas veces comemos y no estamos conscientes de que estamos comiendo. Nuestra mente no está ahí. Cuando nuestra mente no está presente, miramos, pero no vemos; oímos, pero no escuchamos; comemos, pero no nos damos cuenta del sabor de la comida. Este es un estado de olvido, es la falta de plena consciencia. Para estar realmente presentes, tenemos que detener nuestro pensamiento. Este es el secreto del éxito.