



La última fresa

"Hay una historia de una mujer huyendo de los tigres. Ella corre y corre y los tigres se acercan cada vez más. Cuando llega al borde de un acantilado, ve algunas vides allí, por lo que baja y se aferra a las vides. Mirando hacia abajo, ve que hay tigres debajo de ella también. Luego se da cuenta de que un ratón está royendo la viña a la que se está aferrando. Ella también ve un bello racimo de fresas cerca de ella, que crece en una mata de hierba. Ella mira hacia arriba y mira hacia abajo. Ella mira el mouse. Luego solo toma una fresa, se la pone en la boca y la disfruta a fondo. Tigres arriba, tigres abajo. Esta es realmente la situación en la que siempre estamos, en términos de nuestro nacimiento y muerte. Cada momento es lo que es. Puede ser el único momento de nuestra vida; podría ser la única fresa que alguna vez comeremos. Podríamos deprimirnos al respecto, o podríamos finalmente apreciarlo y deleitarnos en la preciosidad de cada momento de nuestra vida".

— Pema Chödrön, *La sabiduría de no escapar: Cómo amarte a ti mismo y a tu mundo*

El Consumo Consciente es para Todos

Comer conscientemente es una práctica que nos respalda a nosotros mismos, a nuestras familias, a nuestra sociedad y al planeta, y es algo que cualquier persona de cualquier edad puede hacer. Los líderes de organizaciones y comunidades pueden modelar una alimentación responsable y compasiva. ... podemos alentar a las personas que gobiernan a participar en el consumo consciente para que podamos reducir la violencia y el sufrimiento en nuestra comunidad.

- Adaptado de Thich Nhat Hanh



Algunos Consejos de Práctica

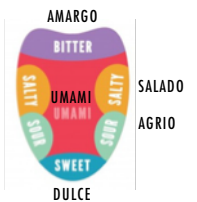
La alimentación consciente y el consumo concienzudo es una práctica antigua con aplicaciones profundas en nuestro entorno actual de alimentos abundantes pero desiertos alimentarios. No hay necesidad de preocuparse si su mente se distrae mientras realiza estos ejercicios, pero tan pronto como se dé cuenta de que sí lo hizo, vuelva a concentrar su atención en la respiración.

Compras • Traiga su atención plena de comer a cada compra de comida que haga. Acepte que no siempre puede comprar la mejor calidad, pero sea hábil e inteligente en sus compras. • Tenga en cuenta el impacto ambiental en los productos que compra en plástico y papel. • Use bolsas reutilizables. • Siente gratitud por todo lo que se necesitó para llevar la comida a la tienda por ti, desde la granja hasta el procesamiento, el envío y la reposición, y todo aquel que haya trabajado para ayudarte a comprar los comestibles.

Gratitud • Muchos de nosotros hemos abandonado la oración o las contemplaciones de comida que eran comunes a medida que crecíamos. Un momento de gratitud, apreciación simple, antes y después de cada comida puede marcar una gran diferencia para nuestra mente y cuerpo.

Comer • Practica no dar otro mordisco antes de que te hayas tragado lo que tienes en la boca, una práctica difícil, ¡pero Pruéballo! • Mastique, mastique, mastique hasta que el bocado casi desaparezca antes de tragar. • Observe cómo la comida con líquido y calor en su boca se convierte en líquido. • Tenga en cuenta los matices de sabores en la lengua: dulce, ácido, salado, amargo, umami (salado) y las texturas de la comida.

Conversación con la mesa de la cena consciente • Presente la conciencia del momento: habla sobre cosas que alimentan tu conciencia de la comida y tu estar juntos, cultivando la felicidad. Pensar en algo que no sea la comida y el acto de comer significa no estar en el momento presente. • Silencio: no siempre podemos comer en silencio, sino sentirnos cómodos en silencio. Practica una comida solo, comiendo conscientemente solo consciente de la comida, ¡sin leer ni escuchar nada más que masticar la boca! • Sonriendo: sentarse a la mesa y comer con otras personas a chance to offer and authentic smile. When family or community members sit together and cannot smile at each other, the situation is an unstable one.



(continúo en la parte posterior)

(continúa de la página anterior)

Disfrutar lavando platos? • Intente lavar cada tazón, cada platillo como si estuviera bañando a un bebé, respirando, sintiendo alegría, exhalando, sonriendo. • ¡Pero tal vez estés cansado o flojo! Ves una gran pila de platos y no quieres lavarlos. Pero tan pronto como te arremán las mangas delante de ellos, ya no es difícil.

No desperdicie, no quiera Tome solo lo que necesita en su plato y listo por una segunda porción para que no descartes la comida de tu plato.

- Sea hábil en el uso de las sobras o congélelas inmediatamente para usarlas en el futuro.



Esta sal
del salero
yo la vi en los salares,
sé que
no van a creerme,
pero canta,
canta la sal, la piel
de los salares,
canta
con una boca ahogada
por la tierra.
— Pablo Neruda, *Oda de la Sal*

Hoy, el bacalao ya no es abundante, y es una poderosa tragedia que podría cambiar la vida de muchas criaturas, incluido el hombre.
— Mark Kurlansky, *El Cuento del Bacalao*



Se estima que 815 millones de personas pasan hambre al mismo tiempo que más de 700 millones de personas, incluidos más de 100 millones de niños, son obesas.

Fuente: World Food Programme



Newark Center for Meditative Culture

Newark Center for Meditative Center es un 501(c)(3) organización sin ánimo de lucro. Sus donaciones deducibles de impuestos nos permiten continuar entregando programas que cambian la vida a la comunidad de Greater Newark. www.newarkmeditation.org



comer atentamente, concienzudo consumo

Eres lo que comes lo que comes.
Michael Pollan, *En Defensa de la Comida*

Mis debilidades siempre han sido la comida
y los hombres, en ese orden.
Dolly Parton

Aquellos que están en uno con respecto
a la comida son únicos en la vida.
Proverbio Africano

Si realmente quieres hacer un amigo,
ve a la casa de alguien y come con él ... las personas
que te dan su comida te dan su corazón.
Cesar Chavez

O tienes que comer menos,
solo tienes que comer bien.
Dr. Sebi



Newark Center for Meditative Culture