



## "NUTRIÉNDONOS CON CONCIENCIA"

(18 de Octubre DIA MUNDIAL de la Alimentación)

### COMER CON PLENA CONCIENCIA

Si comemos prestando atención a una rebanada de pan, podemos advertir, en ella, la Tierra, el Sol, las nubes, la lluvia y las estrellas. Sin esos elementos, la rebanada de pan ni siquiera podría existir. Cuando comas un pedazo de pan o tomes un sorbo de té, hazlo de forma consciente. Tu mente no debe estar en otro lugar, pensando en el trabajo o planificando el futuro.



Si miras profundamente el pan verás, en él, el campo de trigo, el hermoso paisaje que lo rodea y los afanes del campesino, el molinero y el panadero. El pan no viene de la nada, sino del grano, de la lluvia, del sol, del suelo y del trabajo duro de muchas personas. El universo entero ha colaborado para que puedas comerte ahora este pedazo de pan.

Si dejas de pensar y traes tu mente al presente, no tardarás en penetrar profundamente en el pedazo de pan y darte cuenta de esto. Bastan unos pocos segundos para generar la atención y la concentración que te permitirán ver que el pan que sostienes en tus manos es un auténtico milagro, que contiene la totalidad del universo y que es un embajador del cosmos. Entonces recibirás, con cada bocado, el cuerpo del cosmos.

No mastiques tus preocupaciones, tu ansiedad ni tus planes. Permanece presente con la comida y con las personas que comparten contigo la comida. Dedicar unos instantes, cuando acabes de comer, a mirar tu cuenco o plato vacío y darte cuenta de que tu hambre está saciada. La gratitud te desborda cuando te das cuenta de lo afortunado que eres de poder contar con un alimento que te nutre y apoya en el camino del amor y la comprensión.

(Tomado del libro: "Un canto de amor a la tierra" Thích Nhất Hạnh.)

## SITUACIÓN ACTUAL

En nuestra sociedad moderna, el actual sistema industrial alimentario se ha ido haciendo cada vez más complejo. Ya no cultivamos nuestra propia comida, y rara vez la compramos en granjas locales que ofrecen fundamentalmente productos integrales con un mínimo procesamiento y pocos pesticidas. Nuestros supermercados disponen de miles de productos para nuestra elección y cada año aparecen miles de nuevos alimentos y bebidas que muchos de ellos han sido sometidos a un dilatado procesamiento y están cargados de azúcares, sal o carbohidratos refinados que ponen en peligro nuestra salud.

La plena conciencia nos ayuda a ver más allá de los envoltorios para comprender donde obtenemos nuestros alimentos para comer de una forma que preserve nuestro bienestar colectivo y el bienestar de nuestro planeta. Este tipo de alimentación conduce al aumento de peso y a las enfermedades causadas por una alimentación pobre en nutrientes.

La ganadería extensiva tiene un fuerte impacto nocivo en el medio ambiente. La cría de ganado consume el 8% del agua de nuestro planeta y contribuye poderosamente a su escasez y contaminación. Se necesita cien veces más agua para producir un kilograma de carne que para producir un kilogramo de proteína procedente de los granos de cereales. La ganadería consume en los países industrializados 5 veces más grano que el que consume toda su población humana. Los residuos animales contaminan el agua y el aire de las granjas, provocando enfermedades a los granjeros y vecinos, así como la degradación de la tierra. El uso generalizado de antibióticos en la cría intensiva fomenta la aparición de virus y bacterias resistentes a esos medicamentos creando "supermicrobios" que suponen una amenaza pública para nuestra salud. El 70% de los bosques del Amazonas se han talado para proporcionar tierras de pasto al ganado, y cuando esos bosques se destruyen, enormes cantidades de carbono almacenado en los árboles van a parar a la atmósfera contribuyendo al calentamiento global. A todo esto hay que añadir que se mantiene al ganado en unas condiciones de sufrimiento extremo.

Los datos sugieren que no necesitamos ganado para que procese el alimento por nosotros. Es mucho mejor y eficaz tomar más vegetales y procesarlos nosotros mismos. Si con la ayuda de la atención plena aprendemos a consumir más verdura, cereales, legumbres, disfrutaremos de su sabor y sentiremos bienestar al saber que estamos fomentando un nuevo tipo de sociedad en la que habrá alimentos para todos.

Inter-dependemos entre nosotros y también con el medio ambiente. Pequeños cambios pueden producir un gran impacto. Nuestra economía alimentaria está impulsada por la demanda de carne. Si un gran número de personas consume menos carne la industria alimentaria se vería limitada, los granjeros encontrarán otra manera de ganarse el sustento y podemos contribuir hacia un mundo más equilibrado y sostenible.

Este año la FAO celebra su tradicional Día Mundial de la Alimentación con el lema "*Cultivar, nutrir, preservar. Juntos: Nuestras acciones son nuestro futuro*" y ha editado un boletín que proporciona una descripción sucinta de la labor de la FAO con los países y otros asociados para hacer que nuestros sistemas alimentarios sean más robustos, resilientes y sostenibles. Incluye un conjunto de acciones para los gobiernos, el sector privado y el público general.

Puedes descargarte el boletín a través de la siguiente página (<http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9893es/>)

---



### ¿CÓMO PODRÍAMOS CONTRIBUIR A MEJORAR LA SITUACIÓN?

¿Te has planteado alguna vez el hecho de que alguien tiene que matar por tí, cuando eliges comer carne?

¿Ante esta comida has recapitado sobre ese animal y sus derechos a la VIDA?

¿Puedes imaginar un mundo en el que el sufrimiento de los animales desaparezca?

¿Serías capaz de proponerte disminuir tu incidencia en el cambio climático, contribuir a que haya menos hambre en el mundo y a la vez tener beneficios en tu salud?

Quizá te ayude a dar el paso para ir disminuyendo progresivamente de tu dieta los productos animales el ver vídeos de la ganadería industrial, donde los animales no llegan a conocer a sus progenitores y nunca son capaces de ver la luz natural y el cielo, ya que viven encerrados en edificios. O saber que existe relación entre incendios y deforestación, para generar pastizales y aumentar la superficie de cultivo de gramíneas con destino a la producción animal, sobre todo en la amazonía y bosques del sudeste asiático. Dos terceras partes de la agricultura mundial se destina para la producción de cereales para los animales, mientras seis millones y medio de personas mueren por no tener acceso a los cereales que tiene nuestro ganado

Podemos imaginar un mundo donde el ser humano conviva en plena consciencia con todos los seres vivos. Disminuir el consumo de productos de origen animal, aunque no sea total ya es muy positivo.

Podrías elaborar menús dónde ir paso a paso disminuyendo o evitando el consumo de animales en tu dieta. Las frutas y las verduras frescas, junto a las legumbres, el arroz y la soja, son la respuesta a nuestras necesidades nutricionales.

Lo importante es iniciar el camino, y a través de la conciencia de las implicaciones de nuestra dieta, ir dando los pasos hacia la sostenibilidad ambiental y social, al tiempo que cultivamos la compasión por todos los seres.

Os dejamos un interesante artículo sobre "7 razones para ser vegano":

<https://lagarbancitaecologica.org/salud-y-alimentacion/siete-razones-para-ser-vegano/>

iQue os aproveche!

---

EXPERIENCIAS INSPIRADORAS

*Experiencia Colectiva: La Comida en los Retiros de Thay*

Una de las prácticas que hacemos durante los retiros es la de la comida consciente: Es revelador comer con 200, 300 o 600 personas en silencio en un mismo recinto con la atención puesta en comer despacio, saboreando la comida, descubriendo sabores y texturas de alimentos que comemos cada día, como si fuera la primera vez que los comiéramos; comer con tiempo, pudiendo dejar la mente en descanso, sin que tenga que planificar ni controlar nada porque en ese momento nuestra atención está puesta en aquello que nos está alimentando el cuerpo y el alma; hacerlo en compañía de otras personas, hermanos y hermanas, que suman su energía de la plena conciencia a la nuestra: la conciencia de la procedencia de los alimentos, hechos de los mismos elementos que nosotros; la conciencia de todas las manos que hay detrás de ellos y que han hecho posible que lleguen a nuestros platos, incluida la mano de la Madre Tierra; la conciencia de cuál es nuestra relación con la comida; la conciencia de que está en nuestra mano el preservar el planeta y a los animales del sufrimiento; la conciencia de que comer todos en esta actitud es cuidar nuestra unión como interseres que somos.



Todo esto queda hermosamente recogido en las 5 contemplaciones que leemos antes de las comidas, a modo de introducción a la práctica, un entonarnos con el acto de comer. Comer conscientes nos hace un poco más libres.

---

### Las Cinco Contemplaciones:

- *Esta comida, fruto de la tierra, del cielo, y de mucho arduo trabajo y amor de innumerables seres vivos, es un regalo del universo entero.*
- *Comamos con plena conciencia y gratitud, de manera que seamos dignos de recibirla.*
- *Que podamos reconocer y transformar nuestros estados mentales negativos, en especial la gula y la avaricia, para que aprendamos a comer con moderación.*
- *Mantengamos viva nuestra compasión, comiendo de tal manera que reduzcamos el sufrimiento de los seres vivos, preservemos nuestro planeta, y revirtamos el proceso de calentamiento global.*
- *Aceptemos esta comida con el fin de practicar y hacer realidad el camino de la comprensión y del amor, de cultivar nuestra hermandad, de fortalecer nuestra Sangha, y de nutrir nuestro ideal de servir a todos los seres.*

### Experiencia Individual:

Comparto mi experiencia de incorporar parcial y progresivamente el vegetarianismo en mi vida, por si puede servir de inspiración a aquellas personas que les cuesta dar el paso. Lo primero fue ser consciente de la influencia que tienen los alimentos que ingiero en mi salud física y en la salud del planeta, así conseguí la motivación necesaria para el cambio de hábitos, que siempre es costoso. Después, empecé por lo que más fácil me resultaba, que era la comida que preparo en casa, con la decisión de no comprar carne ni pescado, y disminuir el consumo de huevos y lácteos. También, cuando participo en talleres, elegir la opción vegetariana, y así inspirarme para cocinar platos vegetarianos. Cuando salgo a comer fuera, a veces me permito algún pescado, y cuando voy a visitar a mi madre y me invita a comer, como lo que ella cocina con tanto cariño, sin pedirle que a sus 89 años haga cambios en su forma de cocinar. De esta forma, siento que me adapto a lo que la vida me ofrece, y mejoro mi salud contribuyendo también a reducir mi huella ecológica de forma que me resulta suave y gratificante. (Mar, de la Sangha de Agradecer, Madrid)

---