

Seconda pratica

Qui di seguito trovi la meditazione formale del cibo. Assicurati di scegliere un momento tranquillo per te ed un luogo dove non sarai interrotta/o per almeno 20 minuti. Per prima cosa scegli un frutto di tuo gradimento e preparalo per poterlo assaggiare.

- Siediti con una posizione a te comoda e chiudi gli occhi. Per i primi secondi rimani in attenzione del tuo respiro, sentendo l'aria che entra dal naso ed esce dalla bocca.
- Con gli occhi aperti osserva il frutto che hai con te; il colore, la forma, la sua superficie, il profumo.
- Presta la tua attenzione a tutti i processi che questo cibo ha vissuto prima di arrivare tra le tue mani. Il seme nella terra, la sua crescita ed il contadino che l'ha curato ed innaffiato.
- Dopo aver pensato a tutto questo inizia con il primo boccone dando attenzione ai tuoi denti, alle guance, alla lingua....masticalo lentamente e godine di tutto il suo sapore cercando di riconoscerne la dolcezza? L'acidità? La sua consistenza.
- Quando sei pronta/o deglutisci il boccone e senti la sua presenza nella tua gola.
- Ripeti ogni gesto e se la mente si distrae in altri pensieri riportala con gentilezza al tuo frutto, rimanendo presente a ciò che stai facendo "qui e ora".
- Al termine di questo esercizio osserva ciò che rimane del cibo appena mangiato (i semi, la buccia...) e con i tuoi pensieri più belli ringrazia ciò che ti ha nutrito nel corpo e nella mente.

