

Buenos Hábitos

Concentración plena en el comer

L.N. Judith Jiménez López

A veces, la vida me sorprende... va a toda prisa y en momentos, a cuenta gotas, yo le sigo el paso, la bendigo por llevarme y traerme de regreso a un punto distinto del camino, nunca el mismo; no se puede regresar al punto cero. Así que digamos que avanzamos, aunque sea un poco.

En esta ocasión me llevó a un ejercicio que quiero compartirte. Ser práctico significa poner en acción aquello que aprendemos... ¿qué caso tiene saber, si eso que se sabe no tiene uso alguno? Y es que probarlo me ha llevado a darme cuenta de que funciona y puede hacer bien a muchos si lo compartimos. Así que... aquí el ejercicio de **atención plena para comer**, es decir: atentos al momento presente que se pierde entre los miles pensamientos que manejamos por minuto. Es una locura creer que vamos a parar de pensar, pero sí podemos enfocar nuestra mente en algo en particular y con ello descansar. Bien, el ejercicio es muy simple: elige un alimento que te guste, toma el alimento que elegiste comer, ponlo en un plato, colócalo delante de ti en una mesa y siéntate cómodamente.

Ahora, observa el alimento, imagina los ingredientes con los que está hecho y trata de ser muy específico; piensa en los **distintos procesos por los que ha tenido que pasar cada ingrediente**: siembra, temporales, la tierra, el gao de la lluvia, las manos de las personas que los recolectaron, aquéllos que estuvieron presentes desde la siembra, el traslado, el almacén, el vendedor, quién lo compró, o, si fuiste tú, agradece por cada paso que tuvo que darse para que pudieras tener ese alimento, no sólo en tu cabeza, intenta sentir el agradecimiento, intenta enviar ese agradecimiento a cada persona involucrada en el proceso, respira.

¿Qué sientes en este momento?, ¿pudiste hacer el recorrido?, ¿cómo estás ahora?

Regresa a tu alimento: ahora, acércalo para que puedas **percibir su aroma**, tócalo, intenta percibir si es dulce o salado; ¿qué sucede contigo en este momento?, ¿ya quieres comerlo o puedes esperar un poco más?, ¿se llena tu boca de saliva esperando la primera mordida? ¿o, simplemente, ya no puedes aguarar más?

Ahora, **comienza a comer**: ¿Cómo es?, ¿llegan recuerdos o sólo disfrutas el sabor? Deja que llegue lo que sea a tu mente; no lo controles, si te vas en una memoria, regresa a observar tus sensaciones físicas, la textura, la temperatura del alimento, etc. Quizá en este momento te parezca muy salado o dulce y quieras dejar de comer, o quizá lo hayas terminado desde el párrafo anterior, eso no importa en realidad. Lo que estamos haciendo es entrenar la auto observación. Estamos observando qué nos sucede en el momento presente, en la cabeza (mente) y en las sensaciones físicas, incluso es un ejercicio de ir y venir entre estos dos aspectos.

En general comemos corriendo, de pie, en el camino, llenamos el vacío y seguimos nuestro día, a veces disfrutamos el primer bocado y luego, simplemente engullimos el resto, otras no sabemos si hemos comido o si eso importa.

Recuerda: estamos observando dentro y fuera de nosotros. No emitas juicio, sólo observa cómo lo haces tú.

Cualquier actividad es perfecta para hacer un poco de entrenamiento y **hacer conciencia de que lo que comemos** implica tantos aspectos. Es un ejercicio constante y al final maravilloso, es retomar la naturaleza como parte de nuestro sistema circulatorio, porque cada gota de lluvia que alimenta la planta habita ahora el flujo de tus respiraciones y el intercambio de sustancias en la célula.

Es dejar de negar que todo influye en nosotros y que nosotros influimos en el todo. No somos islas ni lo hemos sido nunca, aunque así lo vendan a toda costa cientos de anuncios, revistas, medios y personalidades. Y bueno, a veces el dolor en nuestras historias de vida quisiera aislarnos, el miedo a vivirlo de nuevo nos paraliza y con ello **perdemos la natural conexión** que viven los niños con sus ojos nuevos y su capacidad de asombro, con su confianza absoluta y su fe en la pertenencia. Supongo que es por ello que, incluso la biblia lo menciona: *sean como niños*; inocentes no ignorantes, me parece que hay una enorme diferencia en ello.

Te propongo que pruebes el ejercicio, no sólo porque vas a disfrutar más de la comida, sino porque incluso comerás menos y, en este universo de dietas y productos, conviene tener a mano herramientas para seguirnos conociendo. Quizá descubras algo, quizá sólo reafirmes lo que ya sabes, quizá te sorprendas y puedas abrazar un aspecto nuevo de ti, incluso si el resultado no es lo que esperabas o no te gusta. ¿No es así también la vida?