

LE 5 CONTEMPLAZIONI DEL CIBO*

Prima di iniziare a mangiare, quando è già tutto pronto in tavola, dedica qualche minuto a leggere queste contemplazioni.

Dopodiché inizia a gustare il cibo, se possibile restando in silenzio almeno per una parte del pasto.

Osserva i colori e le forme, annusa gli odori e assapora i sapori. Mastica a lungo e non avere fretta, posa la forchetta fra un boccone e l'altro.

Non dimenticarti di sorridere 😊

- 1. Questo cibo è il dono dell'intero universo: terra, cielo, tanti esseri viventi, ed è il frutto di molto duro lavoro fatto con amore.*
- 2. Che noi possiamo mangiarlo in consapevolezza e con gratitudine, così da essere degni di riceverlo.*
- 3. Che noi possiamo riconoscere e trasformare le formazioni mentali non salutari, in particolare l'avidità, e imparare a mangiare con moderazione.*
- 4. Che noi possiamo mantenere viva in noi la compassione, mangiando in modo da ridurre la sofferenza degli esseri viventi, proteggere il nostro pianeta e invertire il processo del riscaldamento globale.*
- 5. Accogliamo questo cibo per coltivare la fratellanza, rafforzare la comunità e nutrire la nostra aspirazione di essere al servizio di tutti gli esseri viventi.*

**tratto da Mangiare zen, Thich Nhat Hahn e Lilian Cheung, Mondadori*