

Cuina conscient: preparar menjars amb consciència conscient



“Una recepta no té ànima. Vostè com a cuiner ha de portar ànima a la recepta “. –Thomas Keller

Molts de nosaltres coneixem la pràctica de la *meditació alimentària* o un enfocament conscient per consumir el menjar amb reverència, atenció deliberada, encarnació sensorial completa, gratitud i consciència en el moment present. Menjar conscientment és una manera fantàstica d'inculcar una consciència més profunda en una de les vostres activitats diàries més fonamentals. Tanmateix, abans que el vostre menjar arribi al vostre plat, s'ha de preparar o cuinar. Introduïu la pràctica de la *cuina conscient* o la preparació dels àpats amb plena consciència.

La cuina conscient consisteix a estar totalment present en l'acte de preparació dels aliments. Aporta una profunda consciència als detalls únics de l'experiència culinària i un profund sentit corporal de crear un menjar nutritiu i curatiu amb atenció, compassió, gratitud i amor.

Tot i que pot semblar senzill, hi ha diversos elements clau per a la preparació conscient dels àpats que l'ajuden a ser una experiència realment conscient. Tingueu en compte el següent a mesura que us decidiu a crear el vostre proper àpat.

Comenceu per Intenció

Per començar la vostra pràctica de cuina conscient, feu una pausa i definiu una intenció clara . Tanca els ulls, respira profundament i declara't a tu mateix que aprofitaràs aquest temps per preparar el menjar amb tota la teva atenció. Visualitzeu el producte final d'un menjar deliciós i nutritiu. Tingueu clar el reconeixement que sou un canal de consciència pura i deixeu-vos ser l'instrument a través del qual es prepararà l'àpat. Consagreu l'experiència com una oportunitat per aprofundir en el vostre viatge de despertar.

Centreu-vos en el servei

Preparar els àpats és un acte de servei; o bé esteu alimentant la vostra pròpia ment i el vostre cos o la ment i el cos dels altres. Esteu oferint amor i atenció a aquells que cuineu a través del propi menjar. Rendiu-vos a portar la plenitud del vostre ésser a un acte de servei desinteressat. Aquest és un acte de *Karma Ioga* ; realitzant l'acció reconeixent que els que serveixes són déus i deesses disfressats.

Prepareu l'espai deliberadament

Abans de començar, preneu-vos el temps per preparar metòdicament el vostre entorn. Distribuiu les vostres

receptes, eines (ganivets, culleres, taules de tallar, cassoles, etc.), juntament amb els vostres ingredients. A l'escola culinària, una de les primeres lliçons impartides als nous xefs es coneix com *Mise en place*, que significa “posar en marxa” i fa referència tant a la configuració de la cuina com a l'estat d'ànim del xef. Com una cerimònia del te, preneu-vos el temps per arreglar-ho tot prèviament, de manera que no hagueu de lluitar per un producte un cop començada la cocció. Aquest és també el moment perfecte per dedicar-vos un moment a cultivar l'agraïment per tot el que teniu previst. Reconeix la xarxa de relacions que han d'existir (agricultors, treballadors, conductors, empleats de les tendes de queviures i infinitat d'altres) per portar aquests ingredients i eines davant teu. Recordeu també triar ingredients que siguin *sàtvics* o purs, nutritius, essencials i plens de força vital vital o *prana* .

Continueu amb cura i atenció

Quan comenceu a seguir una recepta o cuinar, reverencieu cap a cada pas del procés. Seguiu cada pas en les indicacions amb plena consciència; no tan sols confondre els objectes i introduir-los en un bol sense sintonitzar el que estàs fent. Mou el més lentament i deliberadament possible donats els passos i els temps de cocció necessaris.

Gaudeix d'una experiència sensorial completa

Cuinar és una experiència meravellosa que implica tots els sentits. Preneu nota de com aquestes portes de percepció us ajuden a tenir una experiència més profunda del moment:

- Podeu *veure* els colors, veure com el vapor surt del menjar i notar la frescor de cada ingredient.
- Podeu *olorar* el menjar i les espècies i prendre

consciència de la combinació d'aromes únics amb la fragància més gran del plat.

- Podeu *tastar* els ingredients individuals, bussejant en les qualitats dolces, salades, picants, amargues i astringents de cadascun.
- Es pot *escoltar* el bull d'aigua, el ritme rítmic d'un ganivet a la trossa, el xup-xup de la cuina dels aliments.
- Podeu *sentir* la textura dels ingredients, el gruix d'una barreja, els grans de sal mentre els escampeu en un guisat.

Abraça la presència total

Permetre que l'experiència de cuinar sigui de l'ésser complet i total. Deixeu que la vostra ment llisqui més enllà del passat o del futur i experimenteu aquest moment, aquesta acció en la seva màxima plenitud. Per descomptat, és important estar segur i conscient dels temps de cocció, la higienització adequada, els fogons calents i els ganivets afilats, però, en la mesura del possible, allibera qualsevol distracció relacionada amb la cuina. Deixa el telèfon, evita la multitarea i treballa per *fer només una cosa a la vegada* . Pot ser útil utilitzar un mantra per mantenir la ment anclada al moment present. Penseu en qualsevol dels casos següents:

- *Om Vardhanam Namah* : el mantra de la Llei de donar i rebre, que significa *que sóc l'alimentador de l'univers i l'univers em nodreix*.
- *Om Sri Danvantre Namaha* : el mantra del metge celeste, sovint cantat quan es prepara el menjar per infondre-li energia curativa, és a dir, *Salutacions a l'ésser i al poder del metge celeste*.

Aquests mantres, quan s'utilitzen durant tasques repetitives com remenar o picar verdures, ajuden a conscienciar en un estat d'absorció total o *Samadhi* . Ens convertim en un amb la

tasca, la cuina i el menjar.

Servir i beneir el menjar

Un cop preparat l'àpat, és hora de servir-lo a vosaltres mateixos, amics, familiars o convidats. Presentar el menjar amb un esperit de gratitud de servei i gratitud ajuda a honorar el diví en el menjar i els qui el mengin. Aquest és també un moment ideal per oferir una benedicció per al menjar, en silenci o en veu alta, de manera que doni gràcies i reconegui la sort que tenim de poder participar en un àpat junts.

Una benedicció tradicional que sovint fan servir els monjos i els ioguis és reflexionar sobre aquest passatge del capítol 4, vers 24 del Bhagavad Gita:

El procés d'oferir Brahman; el que s'ofereix és Brahman. Brahman ofereix el sacrifici al foc de Brahman. Brahman és assolit per aquells que veuen Brahman en cada acció.

La qual cosa es podria interpretar en una benedicció formal com:

Puc recordar que la cuina d'aquest menjar és la consciència divina; l'aliment en si és consciència divina, i el procés de consumir l'aliment és consciència divina. Per tant, que l'acte de cuinar, servir i menjar es realitzi amb plena consciència que em porti al despertar de la meva naturalesa divina. Om, pau, pau, pau.

En servir i beneir el menjar, lliureu la pràctica de la cuina conscient a tots aquells que gaudeixen dels resultats dels vostres esforços. O com observa amb entusiasme el monjo budista Thich Nhat Hanh: "Quan es prepara un àpat amb una consciència artística, és deliciós i sa. Heu posat la vostra atenció, amor i cura a l'àpat, perquè la gent us mengi el

vostre amor. La gent pot gaudir completament de l'àpat amb cos i ment, de la mateixa manera que es gaudeix d'una bella obra d'art “.

Per acabar, si us heu adonat, és una pràctica que s'havia dut a terme tota la vida per les nostres mares, avies i besàvies. La vida moderna, les presses del dia a dia ens han abocat a córrer, a fer menjar sense substància, comprar els menjars ja fets, comprar tall d'animals criats en massa i envasats en massa i sense cap mena d'empatia per l'animal o la fruita o la verdura. Quan erem petits les mares cuinaven amb intenció, amb amor i després a taula d'agraïa i es beneïa.

Ja va sent hora de tornar a cuinar amb intenció i agrair a la natura els aliments que ens dona. Mirar d'agafar els aliments el menys processats possible i ja que no podem evitar anar als supers, agrair a la planta o l'animal que ens alimenti i demanar-li perdó pel tracte donat.