

1. CZYM JEST UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU

Ta książka została napisana dla wszystkich, którzy chcieliby poprawić swój związek z pożywieniem. Czy masz lekką skłonność do przejadania się, jak wielu spośród nas, czy zmagasz się z otyłością, bulimią, anoreksją albo podobnymi problemami – ta książka jest dla ciebie.

Jestem lekarzem (specjalizuję się w pediatrii), a także, od dawna, nauczycielem zen. Sednem zen – i ogólnie tradycji buddyjskiej – jest ćwiczenie uważności. Przez lata praktyki medycznej oraz praktykowania uważności i nauczania jej innych zaufałam jej i uważam za jedno z najlepszych lekarstw.

Większość książek i technik, które mają zmienić nasz sposób żywienia, próbuje wprowadzić zmiany z zewnątrz. Czasami jest to zgodne z wyjątkowością istotą, jaką jesteśmy – i działa. Ale czasami nie. Uważność wprowadza zmiany od wewnątrz. Ten naturalny i organiczny proces przebiega w sposób i w tempie dopasowanym do nas. Jest szczytowym osiągnięciem naturalnego leczenia.

CZYM JEST UWAŻNOŚĆ?

Nie trzeba zostawać buddystą ani milczeć tygodniami w pustelni, żeby doświadczyć dobrodziejstw uważności. Uważność jest umiejętnością, którą wszyscy mamy i możemy pielęgnować. Ostatnio idea uważności zdobyła znaczną popularność; jest coraz częściej akceptowana i studiowana w świecie nauki, medycyny i edukacji. Ale kiedy pozostaje tylko ideą, nie przynosi większych korzyści dla naszego życia. Dopiero kiedy się jej uczymy i zaczynamy stosować, staje się potężnym narzędziem, dzięki któremu możemy w sobie obudzić pełny życiowy potencjał.

Uważność jest celowym skupieniem uwagi; polega na byciu w pełni świadomym tego, co dzieje się zarówno wewnątrz nas – w naszym ciele, sercu i umyśle – jak i na zewnątrz – w naszym otoczeniu. Uważność to świadomość bez oceniania i krytykowania.

Ten ostatni element ma kluczowe znaczenie. Jedząc uważnie, nie porównujemy ani nie oceniamy. Po prostu doświadczamy licznych odczuć, myśli i emocji związanych z jedzeniem. Dzieje się to w prosty, rzeczowy sposób, ale łagodność i ciekawość dodają smaku.

Uważność wywodzi się ze zrozumienia, że kiedy ignorujemy to, co widzimy, czego dotykamy lub co jemy, jest tak, jakby to nie istniało. Jeśli nasze dziecko lub partner przychodzą, żeby z nami porozmawiać, a my jesteśmy rozkojarzeni i nie słuchamy, rozchodzimy się bez zaspokojonego pragnienia więzi i bliskości. Jeśli

jemy, oglądając telewizję, połykamy pożywienie, nie zauważając smaku. W pewnym sensie pozostaniemy głodni i niezaspokojeni. Odejdziemy od stołu, szukając czegoś jeszcze, żeby się najeść.

Jedząc uważnie, nauczymy się być obecni. Wydaje się to bardzo proste: być świadomym tego, co się je. Ale jakoś straciliśmy tę umiejętność. Uważne jedzenie jest sposobem na obudzenie w sobie przyjemności zwykłych czynności jedzenia i picia.

Mistrz zen Thich Nhat Hanh nazywał uważność cudem. Wydaje się, że to prawda. Kiedy uczymy się używać tego prostego narzędzia i odkrywamy jego możliwości, wydaje się ono cudowne. Może zamienić nudę w ciekawość, niepokój wynikający ze stresu w odprężenie, a negację we wdzięczność. Stosując uważność, możemy się przekonać, że wszystko, wszystko, na czym skupimy pełną uwagę, zacznie się przed nami otwierać, ujawniając światy, których istnienia nigdy nawet nie podejrzewaliśmy. W całej mojej praktyce lekarza i nauczyciela zen nigdy nie spotkałam niczego, co mogłoby się z tym równać.

Coraz więcej badań naukowych potwierdza zaskakująco skuteczne lecznicze działanie uważności. Doktor Jon Kabat-Zinn z Uniwersytetu Massachusetts opracował program wykorzystujący techniki redukcji stresu oparte na uważności (MBSR). Początkowo uczył technik MBSR pacjentów cierpiących na chroniczny ból i choroby, którym inni lekarze zalecili tę terapię jako ostatnią deskę ratunku, gdy inne metody zawiodły. Rezultaty były tak dobre, że rozszerzył swoje badania. Inni lekarze i terapeuci zaczęli się uczyć technik MBSR

i stosować je z powodzeniem przy najróżniejszych dolegliwościach. Liczne artykuły w czasopismach medycznych i psychologicznych donoszą o skuteczności MBSR w najróżniejszych schorzeniach od astmy po łuszczycę, od chorób serca po depresję¹.

RADOŚĆ UWAŻNEGO JEDZENIA

Uważność w jedzeniu jest doświadczeniem angażującym cały organizm – ciało, serce i umysł – w wybór, przygotowanie i spożycie pożywienia. Uważne jedzenie zajmuje wszystkie zmysły. Sprawia, że zanurzamy się w kolorach, fakturach, zapachach, smakach, a nawet odgłosach jedzenia i picia. Pozwala, żebyśmy stali się ciekawi, a nawet bawili się, analizując nasze reakcje na pożywienie, a także swoje wewnętrzne sygnały głodu i sytości.

Uważne jedzenie nie rządzi się wykresami, tabelami, piramidami czy skalami. Nie reguluje go żaden ekspert. Przy uważnym jedzeniu kierujemy się wyłącznie własnymi doznaniem, chwila po chwili. Twoje doznania są wyjątkowe. Dlatego to ty jesteś ekspertem.

Uważność w jedzeniu nie opiera się na niepokoju o przyszłość, lecz na rzeczywistych wyborach, przed którymi stajesz, i na twoich własnych doznaniach w czasie jedzenia i picia.

Zastępuje samokrytykę samowychowaniem. Zastępuje wstyd szacunkiem do własnej wewnętrznej mądrości.

Przyjrzyjmy się typowemu doświadczeniu. W drodze z pracy do domu Sally myśli z lękiem o wystąpieniu, które musi przygotować na ważną konferencję. Musi

je skończyć w ciągu kilku najbliższych dni, żeby zdążyć w terminie. Jednak zanim zabierze się do pracy nad referatem, postanawia po przyjściu do domu odprężyć się przez chwilę i pooglądać telewizję. Siada więc w fotelu z torebką chipsów. Początkowo zjada tylko kilka, ale w miarę jak akcja staje się bardziej dramatyczna, je coraz szybciej. Gdy film się kończy, uświadamia sobie, że zjadła całą torebkę. Jest zła na siebie o to, że zmarnowała czas i objadała się śmieciowym jedzeniem. „Za dużo soli i tłuszczu! Nie jem dzisiaj kolacji!” Zaabsorbowana dramatem rozgrywającym się na ekranie, ukrywając niepokój z powodu odkładania pracy, nie zauważała tego, co dzieje się w jej umyśle, sercu, ustach i żołądku. Jadła nieświadomie. Jadła, żeby świadomość odsunąć od siebie. Kładzie się do łóżka z niezaspokojonym głodem w sercu i ciele, a z niepokojem o wystąpienie na konferencji w umyśle.

Następnym razem, gdy zdarza się coś takiego, postanawia jeść chipsy, ale stara się jeść je uważnie. Najpierw sprawdza, co się dzieje w jej umyśle. Przekonuje się, że jej umysł wypełnia niepokój o artykuł, który obiecała napisać. Umysł podpowiada jej, że powinna zabrać się do pracy jeszcze dzisiaj. Sprawdza, co dzieje się w jej sercu, i przekonuje się, że czuje samotność, ponieważ jej mąż musiał wyjechać. Następnie sprawdza żołądek i ciało; okazuje się, że jest głodna i zmęczona. Potrzebuje pożywienia, a jedyną osobą w domu, która może się tym zająć, jest ona sama.

Postanawia urządzić sobie małe chipsowe przyjęcie. (Pamiętajmy, że uważne jedzenie pozwala nam bawić się jedzeniem). Wyjmuje z torebki dwadzieścia chipsów

i układa je na talerzu. Przygląda się ich barwie i kształtom. Zjada jeden, wczuwając się w jego smak. Odczekuje chwilę, potem je następny. Niczego nie ocenia, nic nie jest dobre ani złe. Sally po prostu przygląda się odcieniom brązu i beżu na każdej zakrzywionej powierzchni, czuje słony smak soli, słyszy chrupanie każdego kęsa, czuje, jak twarda powierzchnia staje się miękka. Zastanawia się nad tym, jak chipsy dotarły na jej talerz, myśląc o słońcu, deszczu, o rolniku, który uprawiał ziemniaki, robotnikach w fabryce chipsów, kierowcy ciężarówki dostawczej, sklepikarzu, który układał torebki na półce i jedną jej sprzedał.

Z krótkimi przerwami po każdym chipsie całe przyjęcie zajmuje jej dziesięć minut. Gdy Sally kończy, sprawdza swoje ciało i przekonuje się, że jeszcze jest głodna.

Zauważa, że jej usta i komórki czują pragnienie, więc nalewa sobie trochę soku pomarańczowego. Ciało podpowiada jej, że potrzebuje jeszcze protein i czegoś zielonego, więc robi sobie omlet z sałatką szpinakową. Po zjedzeniu go znowu sprawdza, co mówi jej umysł, serce i ciało. Serce i ciało czują się nasycone, lecz umysł jest wciąż zmęczony. Postanawia więc położyć się spać i zabrać do pracy rano, kiedy będzie miała wypoczęte ciało i umysł. Nadal czuje się samotna, chociaż nie tak dotkliwie, ponieważ uświadomiła sobie istnienie tych wszystkich osób, których energia życiowa dała jej chipsy, jajka, ser i jarzyny. Postanawia zadzwonić do męża, żeby powiedzieć mu dobranoc. Kiedy idzie do łóżka, jej ciało, umysł i serce są odprężone. Smacznie zasypia.

O TEJ KSIĄŻCE

Ta książka pomoże ci uczyć się uważności w czasie jedzenia. Każdy może się nauczyć uważności. Można ją stosować w każdym aspekcie życia. Nie zależy od wieku, płci, inteligencji, siły mięśni, talentu muzycznego ani żadnego innego. Jak każda umiejętność, uważność wymaga ćwiczenia i czasu. Jednak w odróżnieniu od niektórych innych umiejętności, jak na przykład gry na skrzypcach, uważność przynosi natychmiastowe rezultaty. Dzięki uważności możemy nawet jeść potrawy, które niezbyt lubimy, odkrywając przy tym coś użytecznego.

Ta książka nie mówi o dietach ani regułach, lecz o odkrywaniu czegoś, co już mamy, i o docenianiu wszystkiego, co robimy. Stracisz czy zyskasz kilogramy, jeśli będziesz stosował uważność w gotowaniu i jedzeniu? Nie wiem. Tym, co na pewno stracisz, jest ciężar braku satysfakcji i niezadowolenia z jedzenia. Możesz za to zyskać prostą radość i przyjemność z jedzenia, które są twoim przyrodzonym prawem ludzkiej istoty.

Wszyscy musimy jeść. Jest nam to niezbędne do życia. Niestety, niewiele jest codziennych czynności tak obciążonych stresem, poczuciem winy i wstydem, niezaspokojoną tęsknotą i rozpaczą, jak ten prosty akt dostarczania energii naszemu organizmowi. Kiedy nauczymy się jeść uważnie, czynność spożywania pokarmów przestanie być źródłem cierpienia, a stanie się źródłem odnowy, zrozumienia samego siebie i przyjemności.

Wiele rzeczy omawianych w tej książce wiąże się z otwarciem świadomości ciała i umysłu. Kiedy będziemy umieli w pełni docenić podstawowe czynności jedzenia

i picia, odkryjemy pradawny sekret: sekret tego, jak być szczęśliwym i spokojnym. Nauki zen mówią o wyjątkowym smaku czystej wody. Czy byłeś kiedykolwiek bardzo, bardzo spragniony? Może w czasie długiej wędrówki lub choroby? Albo pracowałeś bez chwili przerwy w letnim upale? Kiedy w końcu mogłeś się napić, czy pamiętasz, jak wspaniale smakowała czysta woda? Każdy łyk napoju i każdy kęs pożywienia może być tak wspaniały i smaczny, jeśli nauczymy się być przy nim obecni.

Uważność w jedzeniu jest sposobem na odkrycie jednej z najprzyjemniejszych rzeczy, jaka dostępna jest istotom ludzkim. Jest też okazją do odkrycia wielu wspaniałych czynności, które mamy tuż przed nosem. Uważne jedzenie przynosi również inną niespodziewaną korzyść – pomaga nam czerpać z naturalnej mądrości ciała i naturalnej skłonności serca do otwartości i wdzięczności.

W tradycji zen ćwiczymy skupienie uwagi, ciekawość i dociekliwość we wszystkich naszych działaniach, włączając w to smakowanie i jedzenie. Nauki zen zachęcają do dokładnego analizowania obecnej chwili przez zadawanie sobie takich pytań jak:

- Czy jestem głodny?
- Czy czuję głód? Jaka część mnie czuje głód?
- Na co naprawdę mam ochotę?
- Jaki smak czuję w tej chwili?

To bardzo proste pytania, ale rzadko je sobie zadajemy. Ta książka pomoże ci znaleźć odpowiedzi na niektóre z nich i da narzędzia do odkrywania kolejnych w przyszłości.

UWAŻNOŚĆ JEST NAJLEPSZĄ PRZYPRAWĄ

Pisząc te słowa, jem cytrynowe ciastko, które dostałam od przyjaciela. Wie, jak bardzo lubię cytrynowe ciastka, i czasem mi je przynosi. Po kilku godzinach pisania jestem gotowa, żeby dać sobie w nagrodę ciastko. Pierwszy kęs jest pyszny. Kremowy, słodko-kwaśny, rozplývający się w ustach. Kiedy odgryzłam drugi kęs, zaczęłam myśleć o tym, co napiszę dalej. Smak w moich ustach zanika. Biorę kolejny kęs i wstaję, żeby zatemperować ołówek. Uświadamiam sobie, że wciąż przeżuwam, ale w trzecim kęsie nie ma już prawie wcale smaku cytryny. Siadam, zabieram się do pracy i odczekuję kilka minut.

Potem biorę czwarty kęs, całkowicie koncentrując się na zapachu, smaku i wrażeniach dotykowych w ustach. Znowu pyszne! Za każdym razem odkrywam na nowo (powoli się uczę), że jedynym sposobem na zachowanie przeżycia „pierwszego kęsa”, uszanowania daru, który dostałam od przyjaciela, jest jeść powoli, z długimi przerwami między kolejnymi kęsami. Jeśli jedząc, robię cokolwiek innego, jeśli rozmawiam, chodzę, piszę lub nawet myślę, smak jest słabiej wyczuwalny albo całkiem znika. Życie ucieka z mojego wspaniałego ciastka. Równie dobrze mogłabym jeść tekturowe pudełko.

A teraz coś zabawnego. Przestałam czuć smak cytrynowego ciastka, ponieważ myślałam. O czym myślałam? O uważnym jedzeniu! Kiedy zdałam sobie z tego sprawę, nie potrafiłam powstrzymać uśmiechu. Bycie człowiekiem jest smutne i zabawne zarazem.

Dlaczego nie możemy chodzić, myśleć i jednocześnie być w pełni świadomymi smaku ciastka? Ponieważ umysł

ma dwie odrębne funkcje: myślenie i świadomość. Kiedy funkcja myślenia jest włączona, funkcja świadomości nie działa. Kiedy funkcja myślenia pracuje na pełnych obrotach, możemy zjeść cały posiłek, całe ciastko, całe pudełko lodów i czuć smak najwyżej jednego czy dwóch łyków. A kiedy nie czujemy smaku tego, co jemy, możemy najeść się po uszy i nadal czuć głód. Dzieje się tak dlatego, że nasz umysł i usta były nieobecne, nie czuły smaku ani przyjemności, kiedy jedliśmy. Żołądek został napełniony, ale umysł i usta pozostały niezaspokojone i zachęcają nas, żebyśmy dalej jedli.

Kiedy tak się dzieje, rozglądamy się w poszukiwaniu czegoś jeszcze lub czegoś innego do zjedzenia. Każdemu zdarzyło się kręcić po kuchni, otwierać szafki i szuflady, daremnie poszukując czegoś, cokolwiek, żeby zaspokoić łaknienie. Jedyne, co może pomóc w takiej sytuacji i zaspokoić ten fundamentalny rodzaj głodu, to usiąść i być całkowicie obecnym, choćby przez kilka minut.

Jeśli jemy, zachowując łączność z tym, czego doświadczamy, z ludźmi, którzy wyhodowali i ugotowali posiłek, którzy go podali i którzy jedzą wraz z nami, pocujemy się zaspokojeni nawet po najskromniejszym posiłku. Na tym polega dar uważnego jedzenia, że przywraca nam poczucie satysfakcji bez względu na to, co jemy lub czego nie jemy.

POWSZECHNE BŁĘDNE PRZEKONANIA

Ludzie często mają błędne wyobrażenie uważności. Myślą, że jeżeli robią tylko jedną rzecz w danej chwili,

na przykład jedzą, nie czytając, albo jeśli poruszają się baaardzo powoli, są uważni. Możemy przestać czytać, zamknąć książkę i jeść bardzo powoli, a jednak nie być świadomi, co jemy. Czy tylko jemy, czy myślimy i jemy? Czy nasz umysł jest w ustach, czy gdzieś indziej? To kluczowa różnica.

Kiedy zaczynamy ćwiczyć uważność, spowolnienie i robienie tylko jednej rzeczy naraz rzeczywiście pomaga. Kiedy nabierzemy większej wprawy w byciu obecnym, będziemy mogli być i uważni, i szybcy. Odkryjemy, że kiedy poruszamy się szybciej, musimy być bardziej uważni. Być uważnym oznacza mieć umysł całkowicie wypełniony tym, co dzieje się teraz. Im szybciej siekasz warzywa dużym, ostrym nożem, tym bardziej musisz być uważny, jeśli chcesz zachować palce!

Ważne jest też, aby zrozumieć, że uważność w jedzeniu obejmuje również jedzenie nieuważne. Obszerne ramy uważności pozwalają uświadamiać sobie skłonność do nieuważnego jedzenia i zauważać, kiedy w nie popadamy. Możemy też decydować, zależnie od sytuacji i chwili, jak podejmiemy do jedzenia. Moja praca lekarza obejmuje między innymi obowiązki biegłej w procesach sądowych. Może się zdarzyć, że jestem w drodze do sądu i nie mam czasu na lunch. Wiem, że sąd jest nieprzewidywalny i składanie zeznań może trwać godzinami. Świadomie postanawiam jeść nieuważnie i zamawiam przez okno samochodu wegetariańskiego burgera w fast foodzie, próbując być uważna na tyle, żeby nie zachlapać sobie ubrania sosem. Uważność daje nam świadomość tego, co robimy, a często także – dlaczego to robimy.

NAWIĄZYWANIE ZDROWEJ RELACJI Z JEDZENIEM

Kiedy w naszej relacji z żywnością brakuje harmonii, tracimy wrodzoną radość z jedzenia. Jeśli ta relacja jest zaburzona od wielu lat, można zapomnieć, jak to jest jeść „normalnie”. A właściwie jak to było jeść „normalnie”, ponieważ we wczesnym dzieciństwie niemal każdy przeżywa naturalną radość jedzenia i instynktowną świadomość, jak bardzo jest to przyjemne.

Oto kilka elementów składających się na zdrową relację z jedzeniem:

1. Czujesz się szczęśliwy i w pełni zaangażowany w życie, nawet kiedy nie jesz. (Jedzenie nie jest jedynym pewnym źródłem przyjemności i satysfakcji).
2. Jeśli nie czujesz się głodny, nie jesz.
3. Przestajesz jeść, kiedy czujesz się syty i możesz zostawić jedzenie na talerzu.
4. Między porami posiłków, które jesz z przyjemnością, gdy czujesz się głodny, masz co najmniej siedmiogodzinne okresy przerwy, kiedy nie jesz ani nie myślisz o jedzeniu.
5. Jesz z przyjemnością różne rodzaje potraw.
6. Utrzymujesz zdrową wagę, która jest stała lub waha się w granicach 2,5–3,5 kilograma. Nie musisz się ważyć częściej niż raz na kilka miesięcy lub lat.
7. Nie masz obsesji na punkcie jedzenia ani nie liczysz kalorii, żeby zdecydować, czy możesz sobie pozwolić na zjedzenie czegoś.

Jeśli w twoim wypadku niektóre z powyższych stwierdzeń nie są prawdziwe, nie jesteś sam. Wielu

z nas nabawiło się niezdrowych przyzwyczajeń pod wpływem najróżniejszych czynników wpływających na nasze życie. (Zajmiemy się nimi dokładniej w rozdziale trzecim). Na szczęście uważność w jedzeniu może pomóc odzyskać naturalne poczucie równowagi, satysfakcji i przyjemności z jedzenia.

ĆWICZENIA

Trudno spojrzeć obiektywnie na coś, co stanowi dla nas źródło zakłopotania i samokrytyki. Jednak obiektywne spojrzenie na nasze zmagania z jedzeniem jest jedynym sposobem, by je pokonać i zostawić za sobą.

Ćwiczenia przedstawione w tej książce zostały zaczerpnięte z zajęć, warsztatów i programów uważnego jedzenia, które prowadzę od dwudziestu lat. Nie jest łatwo pracować samotnie nad uważnością, tym najważniejszym aspektem jedzenia. Może być prościej, jeśli znajdziecie partnera lub stworzycie grupę i będziecie wspólnie czytali tę książkę i wykonywali ćwiczenia. W czasie naszych warsztatów po zakończeniu ćwiczenia dyskutujemy o tym, czego doświadczyliśmy i co odkryliśmy. Te dyskusje bywają zabawne, wzruszające, smutne i odkrywcze. Kiedy przekonujemy się, że nie jesteśmy osamotnieni w naszych zmaganiach, rodzi się poczucie życzliwej wspólnoty i wzajemnego wsparcia. Ważne jest, aby rzeczywiście wykonywać ćwiczenia. Uważne jedzenie nie jest teorią. Nie można się tego nauczyć, jedynie czytając książkę. Uważne jedzenie opiera się na doświadczeniu. Tylko autentyczne przeżycia mogą

ujawnić prawdę w naszych ciałach i sercach. Mogłabym powtarzać w nieskończoność, jak cenna jest uważność w jedzeniu, ale nie będziecie przekonani, dopóki sami nie spróbujecie. Jedna z maksym zen mówi, żeby nie próbować zaspokoić głodu, malując ciastko ryżowe. Jedynym sposobem zaspokojenia głodu ciała jest zjedzenie ryżowego ciastka. Jedynym sposobem zaspokojenia głodu serca i umysłu jest zjedzenie ryżowego ciastka uważnie.

Poza tym wszystko, czemu będziemy się oddawać starannie i cierpliwie, samo się przed nami otworzy. Kiedy nauczymy się stosować siłę skoncentrowanego, skupionego umysłu, wszystko, każda rzecz, odsłoni przed nami swoje serce. To właśnie za takim serdecznym związkiem z sobą samym, z naszymi bliskimi i ze światem od dawna wszyscy tęsknimy. Można go znaleźć w tak prostej czynności, jak jedzenie kawałka chleba. Wystarczy odrobina odwagi i chęci, by zacząć najprzejmniejszą ze wszystkich przygód, podróz, w czasie której będziemy patrzeć, wachać, smakować i czuć.

ĆWICZENIE: Podstawowa medytacja uważnego jedzenia

Teraz zaczyna się nasza podróż. Pierwsze ćwiczenie uważnego jedzenia jest kluczowe – opiera się na nim wiele innych ćwiczeń opisanych w tej książce, dlatego proszę, nie pomijaj go. W tym ćwiczeniu będziemy eksperymentować z zastosowaniem pełnej świadomości przy jedzeniu bardzo małej ilości pokarmu. Byłoby najlepiej, gdyby ktoś czytał ci to ćwiczenie na głos, punkt po punkcie.

Przygotowanie: Do tego ćwiczenia będzie ci potrzebna jedna rodzynka. Mogą być też inne produkty, na przykład suszona żurawina, truskawka, pomidorek koktajlowy albo jakiś specjalny rodzaj krakersa.

1. Na początek usiądź spokojnie i oceń swój głód. Jak bardzo jesteś głodny w skali od zera do dziesięciu? W jakim punkcie swojego ciała będziesz sprawdzał, jak bardzo jesteś głodny?
2. Wyobraź sobie, że jesteś naukowcem eksplorującym nową planetę. Twój statek kosmiczny wylądował i przekonałeś się, że planeta nadaje się do życia. Możesz wdychać powietrze i chodzić bez trudu. Powierzchnię planety wydają się pokrywać pył i skały, nikt nie zauważył dotąd żadnych form życia. Jednak zapasy żywności na statku są na wyczerpaniu i wszyscy są głodni. Ty wyruszasz na poszukiwanie czegoś, co nadawałoby się do zjedzenia. Znajdujesz mały przedmiot leżący na ziemi i podnosisz go. Połóż rodzynkę (lub cokolwiek innego) na dłoni. Musisz to zbadać, używając jedynych narzędzi, jakimi dysponujesz, swoich pięciu zmysłów. Nie masz pojęcia, czym jest ten przedmiot. Nigdy wcześniej go nie widziałeś.
3. Głód oka. Najpierw badasz przedmiot oczami. Przyjrzyj się jego kolorowi, kształtowi, fakturze powierzchni. Czy umysł podpowiada ci, czym to może być? Teraz oceń swój głód oka w odniesieniu do tego przedmiotu. W skali od zera do dziesięciu, jak bardzo chcesz zjeść ten przedmiot, opierając się tylko na tym, co widzą twoje oczy?

4. Głód nosa. Teraz zbadaj go nosem. Powąchaj, oczyść nos i powąchaj jeszcze raz. Czy zapach zmienił twoje wyobrażenie o tym, czy ten przedmiot może być jadalny? Oceń swój głód nosa. W skali od zera do dziesięciu, jak bardzo chcesz zjeść ten przedmiot, opierając się tylko na tym, co czuje twój nos?
5. Głód ust. Teraz zbadaj przedmiot ustami. Włóż go do ust, ale nie gryź. Możesz go obracać i dotykać językiem. Co czujesz?
Ugryź ten tajemniczy obiekt, ale tylko raz. Kiedy ugryziesz, poobrać go znowu w ustach, dotykając językiem. Co czujesz?
Oceń swój głód ust. W skali od zera do dziesięciu, jak bardzo chcesz zjeść ten przedmiot, opierając się tylko na wrażeniach, które odbierają twoje usta? Innymi słowy, jak bardzo twoje usta chcą doświadczyć tego więcej?
6. Głód żołądka. Musisz zdecydować, czy chcesz podjąć ryzyko i zjeść ten tajemniczy obiekt. Ugryź go, obracałeś w ustach i badałeś językiem. Żujesz go powoli, zauważając zmiany, jakie zachodzą w jego teksturze i smaku. Połknij go. Zauważasz, że masz jeszcze w ustach jego drobne fragmenty. Co dzieje się z językiem, kiedy skończyłeś jeść? Jak długo czujesz smak?
Teraz oceń swój głód żołądka. Czy masz pełny żołądek? Czy czujesz się syty? W skali od zera do dziesięciu oceń głód żołądka. Innymi słowy, jak bardzo twój żołądek chce więcej tego, co znalazłeś?
7. Głód komórkowy. Uświadom sobie, że pokarm przedostaje się do ciała. Proces wchłaniania roz-

poczyna się, kiedy tylko zaczynamy przeżuwać. Czy masz jakieś odczucia, które mówią ci, że pokarm jest wchłaniany? Jak przyjmują go komórki twojego ciała?

Teraz oceń swój głód komórkowy. W skali od zera do dziesięciu, jak bardzo komórki twojego ciała chciałyby tego więcej?

8. Głód umysłu. Czy słyszysz, co umysł mówi ci o tym pokarmie? (Wskazówka: odpowiedzi umysłu często przybierają formę „powinieneś” lub „nie powinieneś”). Oceń swój głód umysłu. W skali od zera do dziesięciu, jak bardzo twój umysł chciałby więcej tego pożywienia?
9. Głód serca. Czy serce mówi ci coś o tym pokarmie? W skali od zera do dziesięciu, jak bardzo jest przyjemny? Czy twoje serce chciałoby, żebyś zjadł tego więcej?

Możesz powtórzyć to ćwiczenie z napojem. Wybierz coś, czego nigdy wcześniej nie piłeś, na przykład egzotyczny sok owocowy. Nie spiesz się i oceń każdy rodzaj pragnienia osobno.

Początkowo to ćwiczenie może sprawiać trudność. Jak zawsze z ćwiczeniami praktycznymi, im częściej będziesz je wykonywał, tym bardziej będzie się otwierać twoja świadomość. Jeśli powtórzysz to ćwiczenie z różnymi rodzajami pokarmu i napojami, będzie ci coraz łatwiej dostrzegać własne odczucia i oceniać poszczególne kategorie głodu. Kontynuując ćwiczenie uważnego jedzenia, nabierzesz umiejętności i zaufania do nowej, bardziej zrównoważonej relacji z jedzeniem.

CZYM JEST UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU

Nauczysz się odżywiać ciało, serce i umysł, odzyskasz poczucie swobody i radości z jedzenia.

Jednym z najważniejszych aspektów uważnego jedzenia jest to, żebyśmy stali się bardziej dociekliwi i zainteresowani samym odczuciem głodu. W następnym rozdziale przeanalizujemy siedem rodzajów głodu, z którymi zetknęliśmy się w tym ćwiczeniu.