

Capitolo 20

Mangiare e non mangiare

Mangiare

Molti di noi prestano scarsa attenzione a come mangiano. La consideriamo un'attività necessaria e abbastanza piacevole, ma che spesso ci distoglie da altre attività più importanti, come il lavoro. Negli Stati Uniti le persone mangiano quasi sempre di corsa, ingoiando senza masticare hamburger e burrito, non di rado tenendo il volante con le ginocchia mentre sbandano lungo l'autostrada. Ci concentriamo molto sulla quantità e sulla comodità del cibo e poco sulla sua qualità, sull'atmosfera e sul processo della digestione.

I nutrizionisti sostengono che la maggior parte dei disturbi e delle malattie di natura fisica sarebbe causata, o complicata, da una digestione inadeguata. "Io però" potresti obiettare, "non ho alcun controllo sulla mia digestione. Mando giù le cose che mangio, poi la digestione avviene in modo automatico". Invece sono qui per dirti che *tu* hai un ampio margine di controllo sulla tua digestione, e che in questo processo il QE® può acquisire un ruolo centrale.

Prima di tutto, la digestione comincia in bocca. Masticare e impastare ciò che mangi con gli enzimi digestivi dà il via al processo di demolizione e assorbimento dei nutrienti. I recettori posti sulla lingua inviano messaggi chimici al cervello, avvisandolo di cosa c'è in bocca. Il cervello poi avverte lo stomaco di prepararsi all'arrivo del cibo.

Nella bocca succedono molte cose e masticare rappresenta la chiave di volta del processo di digestione e assimilazione. Se non demolisci il tuo boccone riducendolo quasi allo stato liquido, il cibo potrebbe non essere digerito correttamente, tanto da

diventare la causa di ogni tipo di problemi: allergie, eczema, stanchezza, artrosi, disagio emotivo e così via.

Io ho l'abitudine di osservare le persone mentre mangiano. So che non è il massimo dell'educazione, ma il medico che c'è in me prende il sopravvento ogni volta che vado al ristorante. Sono sempre sorpreso da quanto poco mastichi la gente. Guardo qualcuno che da un morso a un hamburger, si riempie le guance, mastica tre o quattro volte, poi solleva il mento verso il soffitto e ingoia. Si vede letteralmente la poltiglia rappresa fatta di lattuga appassita, sottaceti, pane bianco e pezzi di carne che si fa strada lungo la gola del commensale come la preda sconfitta di un boa constrictor. Cielo, cosa ci tocca fare quando scegliamo di non masticare!

Allora, come possiamo utilizzare il QE® per mangiare e digerire bene? Il QE® crea equilibrio. Come ogni altro sistema corporeo, un apparato digerente perfettamente operativo dev'essere in equilibrio per funzionare senza ammalarsi. Praticare il QE® per 30 secondi prima di mangiare dà l'impronta giusta ad ogni pasto. Ti aiuta a rallentare in modo che il tuo apparato digerente sia pronto a ricevere il cibo in arrivo. Ti incoraggia a masticare più a lungo e più lentamente. Ma se non riesci a ricordarti di riservare quei 30 secondi al QE® prima dei pasti, allora fallo mentre ti prepari per andare a tavola. Diventa consapevole dell'Eusentimento e poi lascia scivolare il pensiero al pranzo imminente. Se vuoi, puoi praticare l'Intenzione QE® col desiderio che il cibo sia nutriente e sostenga il tuo corpo/mente in ogni sua necessità.

Se soffri di qualche disturbo digestivo, fai il QE® in qualunque momento. Per esempio, se hai finito di mangiare e la cistifellea ti ha lasciato bilioso e nauseato, fatti un ammazzacaffè di QE®. Sarai stupito dalla sua efficacia.

Sintomi come nausea, bruciore di stomaco e aerofagia si placheranno in pochi minuti, forse addirittura in pochi secondi! Avevo un cliente che, dopo ogni pasto, si ritrovava con lo stomaco gonfio come un pallone. Non solo, aveva anche dolore e flatulenza e questi sintomi gli impedivano regolarmente di andare

fuori a cena. La prima volta che abbiamo praticato il QE[®], sono occorsi diversi minuti per notare i primi effetti. Ma lentamente all'inizio, poi sempre più rapidamente, ho cominciato a vedere il suo stomaco teso e dilatato che si scioglieva come burro in una padella calda. Mentre il volume della sua pancia si riduceva a vista d'occhio, il suo sorriso diventava sempre più largo. E anche il mio: niente più flatulenza. Da quando ha imparato a praticare il QE[®], il mio cliente lo fa da solo. Il suo problema è in costante miglioramento, così come il suo umore. Oggi esce a cena tutte le volte che vuole, e può finalmente godersi sia il cibo sia gli amici.

Il QE[®] non solo dona al corpo un riposo profondo e guaritore, ma ha anche un impatto armonizzante sul piano emotivo. Emozioni come l'ansia e la rabbia influiscono negativamente sull'apparato digerente, ma il QE[®] lo riequilibra. La tranquillità mentale è fondamentale tanto per digerire quanto per assimilare efficacemente.

Il semplice fatto di mangiare qualcosa non significa che le nostre cellule assimileranno i nutrienti contenuti in quel cibo. Mangiare di fretta o mentre siamo agitati ha un effetto devastante sulla possibilità dei nutrienti di raggiungere le cellule. Consumare un pasto mentre siamo sotto stress può determinare un'ulcera gastrica, ma anche stitichezza o diarrea, problemi al pancreas e alla cistifellea, torsione dell'intestino, diverticolite e quant'altro.

Benché sia spesso trascurato, il processo alimentare ha un'importanza cruciale per la salute e per la produttività. In genere pensiamo che nutrirci sia utile solo per il corpo, ma anche la mente e le interazioni sociali sono profondamente influenzate da ciò che mangiamo, da come lo facciamo e dal modo in cui digeriamo e assimiliamo. Raccomando vivamente la pratica del QE[®] prima, durante o dopo i pasti. O anche prima, durante e dopo. Che cos'abbiamo da perdere, a parte una lieve dispepsia?

Prova a fare questo esercizio quando sei seduto a tavola. Resterai sorpreso dagli effetti che produce su ogni aspetto dell'alimentazione, compreso il senso di sazietà e di benessere.

Eu-alimentazione

Mangiare nella consapevolezza dell'Eusentimento ha effetti calmanti sia sulla pancia sia sull'anima e permette di trarre molto più piacere da un'attività che generalmente diamo per scontata. Ecco come praticare il QE® mangiando.

Prima di prendere un boccone, praticalo per 30 secondi.

Lascia spandere nella tua consapevolezza l'aroma dell'Eusentimento.

Ora comincia a mangiare. Osserva attentamente come tieni la forchetta o il cucchiaino per portare il boccone alle labbra. Concentrati sulla consistenza del cibo sulla lingua. Appoggia il cucchiaino o la forchetta e torna per un attimo all'Eusentimento. Non ci vuole più di un secondo, perché l'Eusentimento sarà sempre lì ad aspettarti in silenzio. Comincia a masticare prestando attenzione al gusto e al profumo del cibo. Individua i diversi aromi e i diversi sapori (salato, acido, amaro, dolce, astringente, piccante) e nota se puoi sentirli distintamente mentre si sprigionano. Mastica finché il cibo è quasi liquido, poi deglutisci. Trova il tuo Eusentimento, poi senti il gusto che ti è rimasto sulla lingua.

Probabilmente non avrai voglia di continuare così fino alla fine, ma farlo anche con un unico boccone per pasto avrà un impatto decisamente positivo sulla tua salute e sul piacere di mangiare. Come regola generale, cerca di praticare il QE® nel modo descritto almeno con tre bocconi per ogni pasto. Va da sé che impegnarsi nell'Eu-alimentazione per tutto il pasto sarebbe assolutamente divino.

Aiutare gli altri

Prima di tutto, sedersi a tavola con amici tranquilli sarebbe già un passo avanti perché durante il pasto tutti possano rilassarsi. Se la persona con cui mangi, però, ingoia il cibo come se cercasse di vincere una gara di velocità da sagra paesana e non ha alcun interesse a fare da sola il QE®, puoi sempre praticarlo tu per aiutarla a rallentare un po'.

Anche se il QE® non è una tecnica energetica, riesce comunque a generare ondate di tranquillità e di energia positiva intorno a chi lo fa. Questa muta energia sa aprirsi facilmente la strada attraverso il tavolo fino a raggiungere anche il commensale sgradevole. Durante il pasto, vedrai che comincerà a rilassarsi e a comportarsi meglio. Se ti pare che la situazione non cambi abbastanza in fretta, alzati, gira intorno al tavolo, appoggiagli la mano sulla fronte e pratica il QE®. Stai certo che in questo modo smetterà di mangiare, anche solo per un momento, ma quasi sicuramente avrà colto il punto.

Tra parentesi, quanto più una persona è consapevole della consapevolezza pura, tanto più genera pace. Ma non credere che la pace sia un barometro efficace della consapevolezza: non è così. La *Bhagavad Gita*, un antico testo che offre risposte praticamente a tutte le domande generali dell'umanità, ci avverte che non possiamo mai dire quanto sia evoluta una persona basandoci solo sul suo aspetto esteriore o su come ci si sentiamo in sua presenza. Un comportamento intollerabile a tavola, però, è un valido indizio di scarsa consapevolezza. Naturalmente puoi aiutare gli altri anche praticando un QE® finalizzato a migliorare le loro abitudini alimentari e i loro sintomi. Ricordati che non hai bisogno di permessi da nessuno, puoi praticare il QE® quando vuoi. Questo perché non fai assolutamente nulla. Diventi solo consapevole della consapevolezza e poi osservi cosa accade. La tua intenzione non funzionerà mai se, in un modo o nell'altro, potrebbe nuocere a qualcuno o all'ambiente. Ritieniti quindi libero di praticare il QE® con tutto il cuore per qualunque cosa desideri. Anzi, ti incoraggio decisamente a farlo.

Troppo cibo o troppo poco

Nella maggioranza dei Paesi industrializzati, la fame è un **problema** estremamente raro. Ma basta che subentrino cambiamenti climatici, guerra, pestilenze o carestie e anche le na-

zioni più ricche possono trovarsi con intere popolazioni private del cibo necessario al proprio sostentamento. Il processo del QE® può rivelarsi incredibilmente utile tanto per ridurre l'appetito quanto per non morire di fame.

A livello individuale, puoi praticare il QE® quando avverti i morsi della fame: in men che non si dica si attenueranno o svaniranno del tutto. Ma il QE® riduce anche la dipendenza emotiva dal cibo e per questo può trarne vantaggio anche chi mangia troppo.

Ovviamente la Consapevolezza QE® non sostituisce il cibo, ma può rallentare molto il metabolismo, permettendoci di consumare meno calorie e quindi di sopravvivere con quantità minori di cibo. Un vantaggio aggiuntivo della pratica del QE® per combattere l'appetito e la fame è la sua efficacia nel soddisfare i desideri materiali. La Consapevolezza QE® ha un impatto armonizzante molto potente sull'ambiente. Ci mette a disposizione opportunità e beni materiali – tra i quali il cibo – in modi assai diversi da quelli che possiamo immaginare affidandoci al pensiero lineare. Quando pratichiamo la Consapevolezza QE®, tutte le forze creative dell'universo vengono convocate per soddisfare i nostri bisogni e i nostri desideri.

Il QE® per l'appetito va praticato in brevi sessioni di 3-5 minuti. Sarebbe meglio farlo seduti in un posto tranquillo, ma possiamo dedicarci ad esso praticamente in ogni situazione, anche mentre lavoriamo, chiacchieriamo, guidiamo, facciamo ginnastica e così via.

Il QE® per chi ha fame e non dispone di cibo si può praticare in modo continuativo, per conservare l'energia e le risorse vitali presenti nel corpo. La posizione ideale è quella da seduti con la schiena eretta ma, in caso di estrema debolezza, possiamo praticarlo altrettanto efficacemente da sdraiati.